



TWCだより はぎの香り

No.092 発行2023年8月5日
高萩ウォーキングクラブ
発行責任者 増田 洋
編集責任者 朝妻 重雄



8月～10月の例会のご案内



※参加費:特に記載のないものは《会員・中学生以下:無料 会員外:300円》です ※
《新型コロナウイルスでまん延防止重点措置や緊急事態宣言が発出された場合は中止致します》



- ・開催日 2023年(令和5年)9月10日(日)
- ・行事名 常陸の小京都・たつごの里ウォーク
- ・距離・認定 約8km (IVV) (ヘルスR346) (茨城県MW) (500選08-10) (道紀行108008)
- ・集合 高萩市総合福祉センター8時30分
- ・コース 総合福祉センター⇒たつご通り⇒松岡公民館⇒お屋敷通り⇒松岡城址⇒穂積家住宅⇒能仁寺⇒小島団地⇒総合福祉センター
- ・解散 高萩市総合福祉センター11時30分
- ・見どころ 松岡城址と穂積家住宅を訪ねる
- ・その他 昼食不要、各自マスク持参・適宜着用のこと。



- ・開催日 2023年(令和5年)10月9日(月)
- ・行事名 市民歩く会 (高萩市主催)
《詳細は、次号(No.093)でお知らせいたします》



- ・開催日 2023年(令和5年)10月20日(金)
- ・行事名 雨情・天心を偲ぶ道
《詳細は、次号(No.093)でお知らせいたします》

TWC 会員情報 [新入会員紹介、JWA、IWA各種記録認定など]

<会員数> 41名(男性19名、女性22名)(7月20日現在)

<新入会員> 小林 市蔵さん *皆さん、よろしく!

<各種記録認定> (敬称略)

❖ 茨城県マスターウォーカー賞(IWA)

<8回>間下彰 <4回>佐藤睦子 <2回>増田 洋

❖ TWC完歩賞

<140回>堀内 豊 <120回>割ヶ谷小夜子、村上 定 <100回>木村澄江(日立)
<40回>安藤富子、朝妻重雄



☆ 受賞者の皆さん おめでとうございます。(漏れている方は増田、朝妻まで申し出てください)
(ウォーキングライフ 2023年7・8月号、IWAニュース 7、8月号 等掲載分)

TWC例会 活動報告

2023年(令和5年)6月23日(金)「花貫川あじさいロードウォーク」

・天候:小雨/曇り 参加者:33名(会員26名、会員外7名) (距離:7km)

文化会館⇒七曲がり坂⇒秋山下生活改善センター⇒小屋下橋⇒あじさいロード⇒新花貫橋⇒イオン高萩店⇒文化会館

花貫川沿いには、1.2kmに亘り500本ほどのあじさいが植栽されています。

このあじさいは、2004年に「高萩市制施行50周年記念事業」として250本を記念植樹、その後、友好都市の新庄市から株分けされた250本が追加植樹されたものです。

手入れが行き届けば、立派な観光資源になるのにとおもいます。

あじさいは、雨が似合う花といわれます。小雨の中、夏草に混じって、頑張っ咲くあじさい。

33名の参加者の皆さん、それぞれにあじさい路の散策のひと時を楽しんでいらっしゃいました。



2023年(令和5年)7月23日(日)「太平洋はだしウォーク」

・天候:晴 参加者:60名(会員26名、会員外34名) (距離:7km)

福祉センター⇒ハーモニーパーク⇒津明神社⇒花貫住宅集会所⇒高浜海岸⇒有明海岸⇒福祉センター

前日、海開きがあった高萩海水浴場の砂浜を歩きました。

例年、人気のこの「はだしウォーク」。今回も、暑い中、市内外から多くの参加者がありました。

団体参加の「水戸歩」、「筑西WC連」、「水郷つくば・土浦歩」の皆さん、遠路市外参加の皆さん、楽しんでいただけましたか？

スタート時の気温が、28～29度です。熱中症に注意して、青い海と白い砂浜が魅力の高浜海岸の潮騒コースで、約1.3kmの「はだしウォーク」です。

裸足に心地よい砂浜の刺激。ホットな砂浜と波打ち際の砂浜の清涼さは、足裏の岩盤浴です。

多くの皆さんが、童心に帰って、「はだしウォーク」を楽しんでいらっしゃいました。





みんなの広場



TWC 文芸




俳句 太陽光 ビーチガーデン 跡偲ぶ (会員No.220 R.S.)

そそ ひるげ ふたり

素麺を 楚々と昼餉の 夫婦かな //

生家絶へ 故郷すでに 他郷なり //






【高萩WC 及び 近隣クラブのウォーキング大会 一覧】

○IVV ☆500選 Mマスターウォーカー △道紀行100 ※HR (IWAニュース8月号等掲載分)

年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管・協力
'23	8	11	金祝	小名浜御崎公園散策	○	⑳いわき健歩
	8	12	土	21世紀の森と広場ウォーク	○	③取手歩
	8	26	土	明野のひまわり鑑賞ウォーク	○※	⑦IWA第5事業部
	8	27	日	つくば公園コース(公園通り南端 赤塚公園から)	○	①牛久W
	9	2	土	手賀沼一周ウォーク	○	③取手歩
	9	2	土	くつの日ウォーク(いわき)	○	⑳いわき健歩
	9	4	月	幸久地区枕石寺・魚釣場を巡る	○	⑤常陸太田W
	9	10	日	遠山保全林・谷津田散策コース	○※	①牛久W
	9	10	日	常陸の小京都たつごの里ウォーク	○☆M△※	②高萩W
	9	16	土	鎌倉5山ウォーク	○	③取手歩
	9	16	土	イヤラウンドW(那珂湊駅WS)	○	④ひたちなか健歩
	9	16	土	舟塚山古墳と石岡まつり	○	⑥水戸歩
	9	19	火	海浜公園コスモスウォーク	○	⑤常陸太田W
	9	30	土	牛久沼の河童の小径ウォーク	○△※	⑦IWA第5事業部

* 各種事情により中止になることもあります。詳細は、各行事の主催者(下記)までお問い合わせください。

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| ① 望月 諭 会長 029-873-9711 | ⑤ 富田 里美 会長 080-8041-5820 |
| ② 増田 洋 会長 080-9351-0964 | ⑥ 渡邊 昭知 会長 029-285-1592 |
| ③ 日野 勝博 会長 0297-77-8891 | ⑦ 渡辺 千春 代表 090-5333-5843 |
| ④ 大越 康孝 会長 029-272-8100 | ⑳ 鈴木 恒雄 事務局長 0246-65-4322 |



【 高萩WCの2023年度11月以降の行事予定 】

年	月	日	曜日	行 事 名
'23	11	11	土	全国赤水ウォーク2023(赤水顕彰会との共催)
	11	25	土	紅葉の小木津山自然公園ウォーク
	12	3	日	納会ウォーク
'24	1	10	水	市内初詣ウォーク
	2	1	木	大北川の白鳥に出会うウォーク
	3	5	火	観梅ウォーク





暑い毎日が続いていますね!!

熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

<環境省熱中症予防情報サイトより抜粋>

- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう



涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



【高萩ウォーキングクラブのホームページの紹介】

2020年に高萩ウォーキングクラブのホームページが開設されていることをご存じですか？
ホームページに掲載されているのは、

- ①会の紹介 ②年間予定 ③例会案内 ④活動報告 ⑤はぎの香り(1号から～)
⑥茨城県ウォーキング協会・・・等々です。

会員の方もスマホを持っていらっしゃる方が多くなっていますね。

スマホで、「高萩ウォーキングクラブ」と検索すれば、簡単に閲覧することができます。

8月は、例会もお休みです。

何時でも、何処でも、高萩ウォーキングクラブの情報や活動、また参考になるウォーキング情報を見ることができますので、是非、試してみてください。

楽しくウォーキングを続けるために

◇ウォーカー心得◇

帰るときは来たときよりも美しく
写真以外はとるべからず
足跡以外は残すべからず

◇ウォーキングマナー五ヶ条◇

1. やあ！お早う 明るい挨拶 さわやかに
2. 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
3. ひろがるな、参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ、自分の責任もち帰り
5. 歩かせて、いただく土地に感謝して

「はぎの香り」に掲載する内容を、皆様よりお待ちしております。
例会時の感想、近況報告、詩歌 等なんでも結構です。ご連絡ください。
広報担当 増田 洋・朝妻重雄・佐藤睦子・割ヶ谷小夜子

