

## 歩友マンスリー

5月号 (平成29年) 第229号

「第三の運動」を推進しよう  
 背筋を正そう  
 太ももの貯筋をしよう  
 踝から先の動きを柔軟にしよう  
 ウォーキングへの心構え(毎例会唱和文言)  
 ウォーキングマナーを守り あせらず 急がず  
 マイペースで 楽しみながら 目的を持って 歩きましょう

## 【関城ウォーキングクラブ事務局】

〒308-0103 茨城県筑西市辻 1496

金沢 利方 TEL・FAX 0296-37-4058

郵便振替口座 名称:関城ウォーキングクラブ

番号:00110-0-38827

## ● 関城ウォーキングクラブのホームページ

<http://www6.plala.or.jp/y-ookura/>

## ● マンスリー編集 大島 利枝

## 5月第1例会

14日(日) うりづらロマンロードウォーク(那珂市)

## ※ 名称を変更しました。

集合 関城体育館北側駐車場 7:00

バス利用 筑西市役所旧本庁舎前 7:15

持ち物 : 会員証、道紀行パスポート、飲料水等

コース等の詳細は理事会からのお知らせに記載

## ● 4月例会参加者数

・ 9日(日) 梨の花まつりウォーク 38名

・ 23日(日) 平成29年度通常総会プレウォーク・総会  
プレウォーク40名 総会45名

・ 4月 さわやかウォーク参加者数 50名

## 5月第2例会

28日(日) ホームロードウォークor宝篋山登山

集合 : 関城体育館前 ホームロード 8:00

宝篋山登山に参加の方は乗合せて移動

又は現地集合小田休憩所駐車場9:00

コース : 登り 極楽寺コース・下山 小田城コース

持ち物 : 会員証、軽登山靴又はハイキング靴、飲料水  
行動食等

※ 雨天の場合、宝篋山登山は中止します。

さわやかウォーク日 (自由参加) 8:00~

6(土)7(日)13(土)20(土)21(日)27(土)

## &lt;5月理事活動&gt;

18日(木) 本会理事会 午後7時半 河内公民館

21日(日) IWA 通常総会:土浦市役所(ウララビル)9時開催

理事3名 : 鳥生連合会長、金沢会長、大倉事務局長 ・ 代議員3名 鳥生連合会長、金沢会長、高橋理事

23日(火) 第11回つくば国際ウォーキング大会スタッフ説明会 土浦市 県南生涯学習センター6F 9時より

27日(土) 茂原あじさい屋敷散策ウォーク下見 鳥生連合会長、金沢会長、高橋副会長

## &lt;6月例会&gt;

4日(日) 第11回つくば国際ウォーキング大会参加

25日(日) 茂原あじさい屋敷散策ウォーク(千葉県)

.....

## &lt;理事会からのお知らせ&gt;

## 1. 重要なお知らせ

8/5-6(土日)夏の一滴「伊東・伊豆方面について

伊東・伊豆方面は、夏休みで混んでいるため宿泊場所の確保が難しく残念ながら行先を変更する事になりました。

伊豆を楽しみにしていた会員のみなさんにはご迷惑をお掛けいたしますがご了承いただきたいと思ひます。

皆さんに楽しんでいただける場所を検討中ですので決まり次第お知らせいたします。

## 2. 5月第1例会 14日(日) うりづらロマンロードウォーク(那珂市)

北関東自動車道 → 常磐自動車道を利用して瓜連へ向かいます。途中田野サービスエリアでトイレ休憩します。

コース説明: 歩行距離は6キロ 道紀行 100 選のうりづらロマンロードを歩きます。

古徳沼→総合センター”らほーる”(トイレ休憩)→瓜連駅→常福寺(国の重要文化財に指定されて

いる徳川光圀公が寄進した「拾遺古徳伝」、「法然上人像」があります。→素鷲神社→静駅→

弘願寺(病めるところを治療するくすぐり地蔵さまがあります)→静のムクの木→静神社→

(本殿奥にある末社に手足の健康を守護する神様が祭られている神社有り)→静峰ふるさと公園

→バス乗車→飛田水産(昼食)(飛田水産で食事ができますのでお弁当無しでも大丈夫です。)

## 4月完歩賞 (冊/20回) おめでとうございます

- ・ 10冊 飛田 ユキ さん ・ 9冊 関根 セツ さん
- ・ 8冊 早瀬 千代 さん ・ 7冊 鈴木 昌子 さん
- ・ 6冊 宮田八千代さん ・ 2冊 下司 京子 さん
- ・ 1冊 桜井美喜子さん

### 3, 5月第2 例会 28日(日) ホームロードウオークor宝篋山登山

\* ホームロード担当 : 小島 \* 宝篋山登山担当 : 鳥生連合会長、高橋、古谷、飯田、大島

### 4. 6月第1例会 4日(日) 第11回つば国際ウオーキング大会の参加について

貸切バス利用 引率: 鳥生連合会長、小口理事

参加費: 会員 3,000 円、会員外 4,000 円 (バス代+大会参加費 1,500 円 )

歩行距離 : 5キロコース+ミステリーコースを歩く予定です。

申込みは5月7日頃までです。参加費を添えて古谷副会長までお願いします。(☎0296-37-6355)

### 5, 第11回つば国際ウオーキング大会派遣スタッフの皆さん、よろしくお願いします

6/2(金) 前日準備: 金沢、大倉、高橋 計3名

6/3(土) 第1日: 金沢、大倉、高橋、飯田、大島、高橋照、落合、高橋幸、小口正 計9名

6/4(日) 第2日: 金沢、大倉、高橋、小島、金沢幸、渡辺清子、古谷、藤崎、関根、渡部 計10名

### 6, 5/20(土)牛久健康ウオーク2017 (自由参加)

♪ (茨城県マスターウオーカー賞大会・ヘルロード'365)

参加希望者は、5/8(日)までに古谷副会長まで申し込んでください。車の相乗りで参加する予定です。

参加費は500円です。当日支払います。



平成29年度通常総会盛會裡に終了

平成29年4月23日(日)実施 参加者名 45名

4月23日(日)ホームロードにてプレウオークを行った後、10時から河内公民館にて45名(67名の67%)の出席のもと定期総会が開催されました。高橋副会長の開会の辞、議長を鳥生連合会長が務め金沢会長の挨拶から29事業報告同収支決算報告、同収支決算監査報告、平成29年度事業計画、同収支予算案を審議。いずれも原案どおり決して無事終了しました。

年間準完歩賞に輝いた最年少の大木心結ちゃんは(小2)今年は全完歩賞を目指して頑張るとの力強いコメントをいただきました。

昼食懇親会をはさんで、ビンゴゲームを行い散会しました。



総会の様子



年度準完歩賞 おおぎみゆ 大木心結ちゃん  
賞品のバックを持ってご機嫌!

## 平成28年度 表彰

- 年度完歩賞(例会25回全完歩)  
<5名>  
古谷昌子、金沢 利、大木千代子  
宮田八千代、小口一夫
- 年度準完歩賞(例会24回完歩)  
<5名>  
鈴木昌子、小島都子、松本恒彦  
宮田芳雄、大木心結
- 年度20回以上完歩  
<13名>  
鳥生厚夫(23)、古谷とよ子(23)  
生井百合子(23)、齋藤つぎ(23)  
早瀬千代(23)、木城鷹七(23)  
下司京子(22)、坂入典子(21)  
落合節子(21)、飛田ユキ(20)  
関根セツ(20)、中里くみ子(20)  
松本京子(20)

(敬称: 略)

みなさん、おめでとうございます。

## 平成29年度新しくなったこと

### 1、細則 第4章 行事参加費のなかで「参加取消しによる払い戻し」第13条の3

取消期限日以降に当日に参加できなくなる特別な事由が生じ、且つ、その生じた事由を理事会が認める場合は代わる者がなくても取消料を全額免除できる。

(特別な事由とは1親等の方がお亡くなりになられた場合等)

会員外参加者の行事参加費取消料及び払戻しについては第13条の2に準じて実施する。