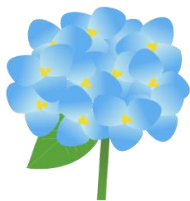


2017年(平成29年)  
5月13日発行 第234号

発行人・会長 日野 勝博  
〒302-0001 取手市小文間3809-15  
電話/FAX0297-77-8891  
郵便振替口座番号 00150-8-264368



# 取手市歩こう会 会報 6月

《例会の案内》「開催日」6月3日(土)・4日(日)

小雨決行 自由参加

## 第11回つくば国際ウォーキング大会

担当 日野

今大会は、つくば市制30周年・筑波山地域ジオパーク認定記念大会です。自然と科学が融合したサイエンスの町を楽しく歩こう。遊歩道・公園の木々が心地良い。紫外線を防いでくれます。

- 1、コース  
1日目 30km・20km・15km・8km  
2日目 25km・15km・5km・マップ読み教室4km
- 2、会場  
研究学園駅前公園(TX研究学園駅3分)
- 3、参加費  
事前5月19日締切 1,500円・当日 2,000円  
マップ読み教室 大人400円・子供200円  
(会場 国土地理院)最寄駅TX研究学園駅15分)
- 4、駐車場  
つくば市役所駐車場(会場へは徒歩5分)
- 5、歩測大会  
2日目(6月4日)全日本歩測大会開催  
会場 国土地理院(つくば市北郷1)  
参加費 無料(歩測大会のみ)  
伊能忠敬に思いを馳せて、歩測名人・達人を目指して、チャレンジ。

JAXA→



《例会の案内》「開催日」6月17日(土)

小雨決行 自由参加

## 本土寺のあじさいウォーク

担当 山崎

JR北小金井駅から本土寺の菖蒲とあじさいを鑑賞します。  
東禅寺に参拝し、けやき通りから21世紀の森を散策します。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8時00分
- 2、交通機関 JR取手駅 8時30分発(常磐線緩行線(千代田線))  
→JR北小金井駅8時46分下車。
- 3、コース JR北小金井駅(北口)→鹿島神社→本土寺→  
東禅寺→関さんの森→けやき通り→21世紀の森  
→松戸運動公園→萬満寺→王子神社→馬橋駅
- 4、距離 11km
- 5、解散 15時ごろ
- 6、参加費 会員無料 一般300円 7、入園料 400円(団体)



本土寺

## 【例会報告】 4月15日(土) 総会ウオーク(手賀沼公園周辺)

天候 晴 参加者90名(会員67名)

今年の総会ウオークは多くの方が参加されました。手賀沼公園と周辺の史跡などを見学し12時ごろ終了。

平成29年度通常総会は、午後1時30分から取手市福祉会館にて71名の会員が参加され、第1号議案から6号議案及び役員改選の全てが原案通り満場一致でご承認いただきました。

総会終了後は、年間完歩賞表彰、新入会会員の紹介や提供品を獲得のジャンケンで大いに盛り上がりしました。定刻3時散会。

今回、退任されました伊藤志げ子さん、常廣行雄さんご苦労様でした。

4名の女性役員が誕生しました。新役員になられました香取 皓さん、金川淑子さん、五十嵐佳子さん、大塚ケイ子さん、新井トミ子さん  
新しい風と会運営等について、今後の活躍を期待しております。



## 「ウォーキング豆知識」 NO 8 気になる紫外線について

神戸大学名誉教授 市橋正光先生

太陽光線は約8分で地球に到達します。オゾン突き抜けて地表まで届く光線は、波長の短い紫外線(290~400nm)、可視光線、赤外線など。紫外線は波長の違いからA波・B波に分けられます。

紫外線は波長が短いほどエネルギーを持ち、B波はA波よりもずっと強い刺激を皮膚に与えます。さらに協力なC波はオゾン層に守られて地表には届いていません。近年、環境汚染によるオゾン層の破壊により、人体への影響が危惧されています。

**「紫外線から目を守れ」** (1)紫外線の強い10~14時は特に注意。(2)外出時にはサングラスをかける。(3)色の濃すぎるサングラスは逆効果。(4)つばの広い帽子を深めにかぶる。



**「紫外線から肌を守れ」** (1)外出時には日傘か帽子でガードする。(2)日焼け止めをこまめに塗る。

(3)屋内に入ってくる紫外線にも注意 (4)とくに海や山に行くときは嚴重な対策を

**「食事のできる紫外線ケア」** 紫外線で傷ついた細胞を修復する効果が期待できる食品があります。

ビタミンC(キウイ・レモン・ピーマン・ゴーヤ・パセリ)E(ひまわり油など・筋子・大豆・さんま・いわし・アジ・うなぎ等)  
外側からの対策だけでなく、体の内側からの対策も始めましょう。

**「お知らせ」** ○4月の例会より「参加カード」お配りしております。例会時は必ずご持参して係役員に提示して押印を受けて下さい。20回参加で記念品を差し上げます。5月20日・5月28日の例会もお忘れなく。○5月20日(土)牛久健康ウオークと5月28日(日)ふれあいウオークの申込受付中です。何れも事前受付です。お近くの役員まで。ふれあいウオークは広報とりで5月1日号に掲載されています。新ヘルスロードを歩きます。○これまで会員証を発行しておりましたが、必要とする方が少ないので今回から、希望者される方のみ発行とします。必要な方は5月28日の例会までに役員へ申し込んでください。宜しくお願いいたします。

## 【6月以降の例会案内】 詳細は次号以降でお知らせします。

- ① 7月8日(土) 湘南平塚七夕まつりウオーク
- ② 7月19日(水) 平日ウオーク・明治・アサヒビール工場見
- ③ 8月21日(土)~22日 第23回東京~取手ナイトウオーク



meiji



## 【会員情報】「役員活動」

- ①新入会員紹介 脇山忠順(わきやまただなお)さんが(戸頭)入会されました。どうぞ宜しく。
- ②会員の皆さんIVV200回おめでとうございます。(ウォーキングライフ5.6月号)
- ③茨城県ウォーキング協会総会 5月21日(日)土浦市にて開催。(日野会長・山崎・牧・加藤の3副会長出席)
- ④第11回つば国際ウォーキング大会 6月3日(土)・4日(日)スタッフとして延26名を派遣。
- ⑤取手市体育協会総会 5月6日開催。(牧理事・伊藤副理事出席)

**「編集後記」** □今号で取り上げていますが、5・6月は紫外線が一番強くなります。ウォーキングを行うときは充分注意して、目・肌を守る対策を講じ、紫外線と上手につき合いましょう。□ 今年も半分が過ぎてしまいました。忘れ物が多くなったこの頃。本当に充実したその日を送っているのかと自問自答をつぶやきながら日々過ぎて行く。