



ひたちなか健歩の会

会報

ひたちなか市ウォーキング協会

発行者: 大越 康孝
編集責任者: 河合 視己人

10 月の例会便り

第 211 回例会「ひたちなか市_ひたち海浜公園コキアウォーク」は 10 月 7 日(土)に、続いて 5 月開催予定で雨天のために延期となった第 207 回例会「日立市_風神山ウォーク」が 10 月 21 日(土)にそれぞれ開催されました。

第 211 回例会は秋晴れの好天に恵まれ、会員 19 名・一般 17 名の計 36 名の参加者でした。殿山駅での出発式では初の試みとして、ウォームアップストレッチにラジオ体操第一を音源付きで実施した後、天狗党騒乱に関わる史跡 2 ヲ所を解説付きで見学をした後、海浜公園西口までのやや長い距離を歩いて、久々の心地よい疲れを感じました。海浜公園西口で解散後、自由行動で公園に入園し、始まったばかりのコキアの紅葉を堪能した方も多くおられました。

一方、第 207 回例会は会員 23 名・一般 7 名の計 30 名の参加者でした。当日は、爽やかな秋空のもと風神山から望む太平洋は素晴らしく歓声が上がり楽しく歩くことができました。

第 211 回例会・ひたちなか市_ひたち海浜公園コキア W に参加して

長かった夏も終わり、爽やかな秋晴れの日ひたちなか海浜鉄道 殿山駅より「天狗党騒乱史跡巡りとひたち海浜公園・コキアウォーク」に参加しました。

大越会長の挨拶、今川さんからコース説明、鹿志村さんの準備体操の後、足取り軽くスタート、総勢 36 名でした。

最初は「天狗勢稲荷山陣地跡」に。畑の中のこんもりとした森の中に真新しい石柱があり、幕末に天狗党の騒乱が幾度となく繰り広げられたと言う説明がありました。

そのまま、まっすぐ十三奉行の方に進み、次の「鯉淵勢布陣之跡」に。ここは道沿いの墓地に「鯉淵勢布陣之跡」と書いた石碑があり「天狗勢」と「鯉淵勢」が至近の距離でにらみ合った地であるとか、那珂湊の地で数々の戦があったことをお聞きしました。

この後、「水戸つばさの塔」(水戸飛行場跡)に立ち寄り、那珂湊運動公園で小休止、一路海浜公園西口に向かいました。コキアの見頃はもう少し先とのことで、特に混雑していることもなく、入口で記念撮影、ストレッチ体操、IVV の証明書、県マスターカードの押印を頂き解散となりました。

役員の皆様にはコース設定や安全歩行の誘導等お世話になりました。折々の場所では今川さんの説明をお聞きし、9 キロの完歩が出来ましたことに感謝いたします。ありがとうございました。(座間 美紀子)



<海浜公園西口前にて>

<文芸コーナー> ~多くの皆様のご投稿をお待ちしています~

<川柳> ・いつも事いつもできると限らない (K.S.)

・ついにきた指のあかぎれテープ貼る (T.K.)

<短歌> ・梗塞後三年毎の検診で無事を確認すべてに感謝 (M.K.)



<マリーゴールド>

第 211 回例会のスナップ



<殿山駅にて準備体操>



<天狗勢稲荷山陣地跡石碑>



<鯉渕勢布陣之跡で解説を聞く>



<黄葉のイチョウの下を歩く>

第 207 回例会のスナップ



<風神山の見晴台にて>



<紅葉初期の見晴らしの丘>



<風神山からの眺望>



<風神山への登山道>



<大甕神社の新鳥居>

事務局からのお知らせ

1. JWA・IWA・HWA(日本・茨城県・ひたちなか市各スポーツ協会)関連情報

(1) HWA 関連情報

①第 77 回三浜駅伝競走大会

・期日：12月3日(日) ・スタッフ参加：大越、鹿志村、菅原、佐藤、峯岸

②第 71 回勝田全国マラソン

・期日：来年1月28日(日) ・スタッフ参加：今川、武藤、青木、大金、佐藤



(2) IWA 関連情報

①関東ふれあいの道をお楽しみよう in 石岡 ・開催日：10/1(日)～11/30(木)

・応募期限：12/12(火) ・応募先：茨城県自然歩道利用促進協議会事務局 029--301-2946

②IWA 協力行事の紹介

●みとしん第6回洞峰公園を歩こう・走ろう会 開催日時：11/11(土) 8:30～11:30

開催地：洞峰公園多目的フィールド(サッカー場) 問合せ先：事務局 029-852-2151

●みとしん第30回千波湖を歩こう・走ろう会 開催日：11/18(土)

開催地：千波湖公園・偕楽園公園 問合せ先：事務局 029-222-3315

2. 事務局関係情報

(1) 第 213 回例会のタイトル変更

今年度行事計画のうち、第 213 回例会のタイトル
「古徳沼ロマンウォーク」を「うりづらロマンロードウォーク」に変更します。



<例会参加 50 回表彰 曾澤さん>

定例会等のご案内

【コロナの基本的感染対策は、状況に応じて各自の責任で継続をお願いします】

第 212 回 ひたちなか市_海浜古墳群を巡るウォーク

1. 期 日 : 2023(令和 5)年 11 月 12 日 (日)
2. 距離・認定 : 9km/団体歩行・ヘルスロード No.183
3. 集 合 : 阿字ヶ浦駅 9:15
4. コー ス : 阿字ヶ浦駅→愛宕山神社古墳→前山古墳→大穴塚古墳→酒列磯前神社→磯崎東古墳→赤坂稲荷古墳→三ツ塚 11・13・14 号古墳→平磯駅

第 213 回 那珂市_うりづらロマンロードウォーク

1. 期 日 : 2023(令和 5)年 12 月 17 日 (日)
2. 距離・認定 : 9km/団体歩行・新日本歩く道紀行文化の道 108026・ヘルスロード No.24
3. 集 合 : 水郡線瓜連駅 8:15
4. コー ス : 瓜連駅→古徳沼→古徳城跡→斎藤監物の墓→静のムクノキ→静駅
5. 解 散 : 静駅 12 時 30 分頃 (電車時刻の都合上、軽食の持参を推奨)

第 214 回 ひたちなか市_四郎介稲荷・天満宮初詣ウォーク

1. 期 日 : 2024(令和 6)年 1 月 7 日 (日)
2. その他 : 詳細は次号以降

例会ウォークの問合せ先等

【申込先】事務局 菅原宛 TEL/FAX 029-274-7016

住所・氏名・連絡先を明記して

【持ち物】飲み物、帽子、手袋、ザック、雨具、マスク、健康保険証など
歩きやすい服装で



JWA・IWA・近隣他団体からの情報

近隣の他団体などの行事・大会を紹介します。参加時には、事前に下欄の各連絡先に連絡し、参加の可否等を確認し、マスク着用などを原則としてください。

期 日	行事名・主催団体	集 合	距離・認定など	見どころなど
11/1 (水)	日立市助川城趾ウオーク 太田 W	日立駅中央口 9:00	10km(JVA) HR36,224	鳩石 初代藩主が愛育していた鳩の死を悲しみ庭石に鳩の形を刻み慰めた
11/4 (土)	朱色に染まる永源寺散策 W 水戸歩	大子駅 9:00	6km(JVA) HR34	奥久慈の紅葉と日本一の地蔵
11/11 (土)	全国赤水ウオーク 2023 高萩 W・長久保赤水顕彰会共催	南中郷駅 8:45	7km(JVA)	伊能忠敬より 42 年前に日本地図を作った日本地理学の先駆者長久保赤水ゆかりの地を歩く
11/19 (日)	水戸晩秋ウオーク 水戸歩	水戸駅 8:30	10km(JVA)	もみじ谷、歴史館の紅葉を楽しむ
11/23 (木祝)	歴史探訪ウオーク 太田 W	常陸太田駅 9:00	11km(JVA) HR.220,222 県 MW 道紀行 108016	紅葉と常陸太田の歴史を楽しむ
11/25 (土)	紅葉の小木津山自然公園 W 高萩 W	小木津駅西口 9:20	7km(JVA)	紅葉の小木津山自然公園から日立の街を一望する
11/25 (土)	結城紬の里と蔵の街巡り W 水戸歩	結城駅北口 9:45	10km(JVA)	結城の歴史に触れる
12/3 (日)	納会ウオーク(高萩市森林公園) 高萩 W	高萩文化会館 8:40	7km(JVA)	詳細次号
12/9 (土)	東水戸駅界隈を歩くウオーク 水戸歩			詳細次号
12/9 (土)	歳時記の道(HR)を歩くウオーク 第五事	龍ヶ崎市駅 9:30	10km(JVA) HR61	詳細次号
12/15 (金)	西金砂神社ウオーク 太田 W	鳥居脇 P 9:00	10km(JVA)	詳細次号

注) IWA の HP(<https://www.ibaraki-walking.jp/index.html>)で「IWA ニュース」を参照すれば、開催中止の有無等の最新情報を見ることができる場合もあります。

<各行事に関する連絡先>

団体名	会長・団体代表	電話
高萩ウォーキングクラブ(高萩 W)	増田 洋 masuda.takahagi@gmail.com	080-9351-0964
常陸太田ウォーキングクラブ(太田 W)	富田 里美 tomitadiy3103@khc.biglobe.ne.jp	080-8041-5820
水戸歩く会(水戸歩)	渡邊 昭知 nbam1221@gmail.com	029-285-1592
IWA 第五事業部(第五事)	渡辺 千春 qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp	090-5333-5843

<編集後記>

編集 河合

今年の夏は異常な暑さで、それが9月に入ってもズーッと続いて毎日が汗ばむ日々で、正直うんざりでした。でもお彼岸を過ぎてから、急に秋が深まり、過ごしやすくなって、ウオークにも最適な時期となりました。

歩行と加齢に関する豆知識(出典;「MSD マニュアル 家庭版」)として、歩行速度が遅いことは早く亡くなる予測因子であり、遅くなる理由として最も可能性が高いのは、ふくらはぎの筋力低下だそうです。毎日30分のウオークは、移動性の維持に最適な活動です。そしてウオークコースに起伏のある場所を含めると脚の筋力維持にとっても役立つそうで、また、長さ調節の可能な歩行用ステッキを利用することも、高齢者に自信と安全を与えることができるそうです。

趣味と実益を兼ねて、ウオークを楽しんで続けましょう。