



TWCだより はぎの香り

No.094 発行2023年12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



12月～ 2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)12月3日(日)
- ・行事名 **納会ウォーク (高萩市森林公園)**
- ・距離・認定 8km (IVV)
- ・集 合 高萩市文化会館 9時00分
- ・コース 文化会館→高萩小学校→安良川八幡宮裏→秋山中学校→はぎまる球場→森林公園→はぎまる球場→千代町団地→文化会館
- ・昼 食 不要。保険証持参
- ・解 散 高萩市文化会館 12時頃
- ・見どころ 冬の森林公園(お手まき記念の森)を訪ねる



- ・開催日 2024年(令和6年)1月10日(水)
- ・行事名 **市内初詣ウォーク(安良川八幡宮、滝神社)**
- ・距離・認定 約8km (IVV)
- ・集 合 高萩市総合福祉センター 9時00分
- ・コース 福祉センター→高萩市役所→文化会館→安良川八幡宮大鳥居→八幡宮拝殿・本殿→國魂神社→神宮司→あおぞら保育園→駒木原集会所→高萩高校→滝神社→福祉センター
- ・昼 食 不要。保険証持参
- ・解 散 高萩市総合福祉センター 12時頃
- ・見どころ 今年も元気で歩ける事を祈願する



- ・開催日 2024年(令和6年)2月1日(木)
- ・行事名 **大北川の白鳥に出会うウォーク**
- ・距離・認定 6km (IVV) (HR279, 347)
- ・集 合 磯原駅東口 9時20分 (高萩駅8時50分集合、下り9時06分に乗車)
- ・コース 磯原駅→北茨城市立図書館→磯原中央公園→鬼越橋→若宮橋→磯馴橋→八八橋→北茨城市立図書館→磯原駅
- ・昼 食 不要。保険証持参
- ・解 散 磯原駅東口 11時50分頃(上り12時24分、下り12時02分)
- ・見どころ 大北川に飛来している白鳥に出会う



TWC例会 活動報告

2023年(令和5年)10月9日(月・祝)「体力づくり市民歩く会」

＊荒天のため、中止となりました。

2023年(令和5年)10月21日(土)「雨情・天心を偲び大津漁港を歩く」

・天候:晴 参加者:30名(会員24名、会員外:6名)、IWA第5事業部7名(会員5名、会員外2名)
計:37名(会員29名、会員外8名) (距離:9km)

IWA第5事業部と共催で実施しました。気温16度、爽やかなウォーキング日和です。

澄んだ青空の下、太平洋を望む「わすれじ平和の碑」からの太平洋の眺望、大津漁港では漁船や漁業歴史資料館「よう・そろー」、大津漁港直営市場食堂での昼食をそれぞれに楽しみました。



平和の碑



太平洋の眺望



よう・そろー

2023年(令和5年)11月11日(土)「全国赤水ウォーク2023」(長久保赤水顕彰会との共催)

・天候:晴 参加者:58名(会員24名、会員外34名) (距離:7km)

南中郷駅に集合、二班に別れ、赤水ゆかりの地を巡りました。

前回に続き、今回も多く参加者がありました。

郷土の偉人赤水の功績の大きさや赤水への関心の高まりが感じられるウォーキングでした。

長久保赤水顕彰会の皆さんの長年の取り組みや不断の努力の賜物であると思います。

天候にも恵まれ、皆さんゆったりとしたペースで、立冬の中の一日を楽しまれたようです。



赤水旧宅



赤水誕生地



高萩駅前の赤水像



歴史民俗資料館

2023年(令和5年)11月25日(土)「小木津しおさいロードウォーク」

・天候:晴 参加者:40名(会員27名、会員外13名) (距離:7km)

小木津山自然公園が9月の大雨による土砂崩れで立ち入り禁止のため、内容を変更しました。

小木津駅をスタート・フィニッシュとし、南静公園→しおさいロード→熊野神社→澳津説神社を巡りました。陽射しがあるためか、予報のわりには寒くもなく、皆さん、元気に、海と空の青、神社の木々の紅(黄)葉を楽しまれていました。



しおさいロード(海と空)



熊野神社



澳津説神社



みんなの広場

TWC 文芸

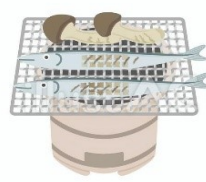
俳句 豪雨去り 爪跡無惨 手綱宿 (会員No.220 R.S.)

秋の海 ヨーソ口土産屋 閑古鳥

松茸と 秋刀魚の夕餉 夢現

//

//



 【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12月号等掲載分)						
年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管・協力
'23	12	2	土	アンデルセン公園(紅葉)ウォーク [船橋市]	○	③取手歩
	12	3	日	納会ウォーク(高萩市森林公園)	○	②高萩W
	12	3	日	牛久大仏コース	○	①牛久W
	12	3	日	忘年ウォーク [いわき市]	○	②⑩いわき健歩
	12	9	土	東水戸駅界隈を歩く	○※	⑥水戸歩
	12	9	土	歳時記の道を歩くウォーク [龍ヶ崎市]	○※	⑦IWA第5事業部
	12	15	金	西金砂神社ウォーク	○	⑤常陸太田W
	12	16	土	とりかん一周(納会)ウォーク	○	③取手歩
	12	17	日	那珂市・うりづらロマンロードウォーク	○△※	④ひたちなか健歩
'24	1	1	月	初日の出ウォーク(四倉海岸) [いわき市]	○	②⑩いわき健歩
	1	5	金	初詣ウォーク	○	⑤常陸太田W
	1	6	土	初詣七社寺巡り	○	⑥水戸歩
	1	7	日	「四郎介稲荷・天満宮初詣」ウォーク	○※	④ひたちなか健歩
	1	10	水	市内初詣ウォーク(安良川八幡宮、滝神社)	○	②高萩W
	1	13	土	板橋不動尊とヘルスロードをめぐるウォーク [つくばみらい]	○※	⑦IWA第5事業部
	1	14	日	初詣ウォーク(三島八幡神社) [いわき市]	○	②⑩いわき健歩
	1	14	日	新春健康マラソン・ウォーク [取手市]	○	③取手歩
	1	20	土	ひたちなか市古墳巡り	○	⑥水戸歩
	1	27	土	美和高部地区ウォーク [常陸大宮市]	○	⑤常陸太田W
	1	28	日	龍ヶ崎蛇沼公園～北竜台公園コース	○	①牛久W
	2	1	木	大北川の白鳥に出会うウォーク	○※	②高萩W

* 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
- ② 増田 洋 会長 080-9351-0964
- ③ 日野 勝博 会長 0297-77-8891
- ④ 大越 康孝 会長 029-272-8100

- ⑤ 富田 里美 会長 080-8041-5820
- ⑥ 渡邊 昭知 会長 029-285-1592
- ⑦ 渡辺 千春 代表 090-5333-5843
- ②⑩ 鈴木 恒雄 事務局長 0246-65-4322

TWC 会員情報 [JWA、IWA各種記録認定など]

<会員数> 43名(男性20名、女性23名)(11月20日現在)

<新入会員> 岩下 庄八さん、岩下 トミさん *皆さん、よろしく!

<各種記録認定> (敬称略)

✿日本マーチングリーグ (JWA)

日本マスターウォーカー 割ヶ谷小夜子

✿国際市民スポーツ連盟「IVV」記録 (JVA)

距離記録認定 <5千km> 増田 洋

✿茨城県マスターウォーカー賞 (IWA)

完歩回数<5回> 割ヶ谷小夜子

✿TWC完歩賞

<40回> 朝妻美智子



☆ 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11-12月号、IWAニュース11月号 等 掲載分)

ウォーキングの効果

習慣的なウォーキングは、身体にとって
良い効果がたくさんあります。

*お友達にも、勧めてみませんか!

歩くのは 最高の 運動法



良いことしかないと聞いた

- ・ストレスの解消
- ・リフレッシュ効果
- ・下半身の強化
- ・心肺機能の向上
- ・老化の防止効果



「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

