



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



新年のご挨拶

会長 大越 康孝

あけましておめでとうございます。

昨年は、11 回の例会を無事実施できました。会員、役員の皆様のご協力、ご支援ありがとうございました。特に、「うりづらロマンロードウォーク」には、たくさんの参加者においでいただきました。今年も皆さんに興味をもって参加して頂けるような例会を実施して行きたいと思っておりますので、ご参加よろしくお願ひいたします。

最後になりますが、会員とご家族の皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

12 月の例会便り

第 213 回例会の「うりづらロマンロードウォーク」は、12 月 17 日(日)に開催され、冷たい北風が強い一日でしたが、遠方の龍ヶ崎市や八千代町から参加された方も含め、会員 22 名、一般 31 名の計 53 名の参加者がありました。

瓜連駅で出発式の際、白鳥が数羽大空を美しく舞っていましたが、古徳沼に着いたときには白鳥がいなかったのは残念でした。山の中の古徳城址を巡る古道を歩いて、^{さいとうけんもつ}齋藤監物(静神社神官)の墓を解説付きで見学した後、長い階段を登り静神社に参拝し、静のむくの木(県指定天然記念物・樹齢 約 900 年 樹高 15m 幹周 7m)を巡り、静駅にゴールインしました。

山の中の古道で落ち葉を踏みながら歩くのは、楽しく心地よかった、こんないい所があったとは驚いた、よく考えましたね、などとても好評でした。



<古徳沼にて>

<文芸コーナー> ～多くの皆様のご投稿をお待ちしています～

<俳句> ・ 元日に玄関を出て歩き初め (K.S.)

<川柳> ・ ミカン狩り欲張りすぎてこぼれ落ち (T.K.)

<短歌> ・ それでいいどんな答えを出そうともそれしかないと言ったのは君 (M.K.)



第 213 回例会のスナップ



<古徳沼 カモがいた>



<古道の入口をゆっくり登る>



<古徳城址(一部)で解説を聞く>



<古道の木立のなか落ち葉を踏んで>



<齋藤監物の墓の入口で解説を聞く>



<静神社の階段を登る>



<静神社に参拝>



<静のむくの木に向かう>



<静のむくの木春には新芽が吹きます>

<那珂市在住の一参加者からのひとこと>

今回のうりづらロマンロードウォーク、本当にありがとうございました。入念な下準備と親切でしっかりした案内は素晴らしく思いました。計画されたスタッフの方々に感謝・感謝です。

お陰さまで心身ともによい活動になりました。私にとって身近にあった古徳城跡に驚き、行って見たかった齋藤監物の墓や若いとき行った 静のむくの木を見られて本当に有難いコースでした。

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 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東松山スリーデーマーチにおいて 2024 年度のつくば国際ウォーキング大会・5 県ウォークの予告案内チラシを 500 枚配布。80 歳以上の参加費無料はこの大会が初めての試み。

②IWA 協力行事の紹介

・古河まくらがの里花桃ウォーク 2024 年 3 月 23 日(土) 詳細は次号以降

③31 回スキルアップ研修会・令和 6 年 2 月 6 日(火) 13:00~15:00

会場；土浦市生涯学習センター講座室 一般会員も受講可能です。是非参加お待ちしております。

2. 事務局関係情報

(1) パスポートに関して

IVV(参加、記録証)・新日本歩く道紀行 100 選コース茨城県 29 認定コース・いばらきヘルスロード 365・茨城県マスターウォーカー賞のパスポートを購入しました。今年の目標の一つにどれかに挑戦してはどうでしょう。お問合せは本頁の最下欄の問合せ先まで

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 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. 距離・認定 : 8km/団体歩行・ヘルスロード No.169・182・209
3. 集 合 : ひたちなか海浜鉄道 高田の陸橋駅 9:00
4. コー ス : 高田の陸橋駅→しあわせプラザ→那珂湊駅→天満宮→四郎介稲荷→湊八景(和田帰帆)・水戸八景(水門帰帆)→しおかぜみなと→殿山駅
5. 解 散 : 殿山駅 12 時 30 分頃

第 215 回 ひたちなか市_ 佐和駅から東海村 歴史と未来の交流館 ウォーク

1. 期 日 : 2024(令和 6)年 2 月 25 日 (日)
2. 距離・認定 : 9km/団体歩行・ヘルスロード No.236・237
3. 集 合 : 佐和駅西口 9:00
4. コー ス : 佐和駅→佐野運動ひろば→笠松運動公園→船場稲荷神社・東海十二景(稲荷社杉風)→歴史と未来の交流館
5. 解 散 : 歴史と未来の交流館 12 時 15 分頃

第 216 回 日立市_ 赤羽緑地公園・水芭蕉 ウォーク

1. 期 日 : 2024(令和 6)年 3 月 23 日 (土)
2. その他 : 詳細は次号以降

例会ウォークの問合せ先等

【問合せ先】事務局 菅原宛 TEL/FAX 029-274-7016

【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
1/5 (金)	初詣ウォーク	馬場八幡宮	6km(JVA)	馬場八幡宮でお祓いを受け、1年間の安全を祈願した後にウォーク
	太田 W	9:00		
1/6 (土)	初詣七社寺巡りウォーク	水戸駅北口	10km(JVA)	世界平和、家内安全、健康祈願等
	水戸歩	8:30		
1/10 (水)	高萩市内初詣ウォーク	総合福祉 S	8km(JVA)	今年も元気で歩ける事を祈願する
	高萩 W	8:40		
1/10 (水)	板橋不動尊とHR を巡る W	TX みらい平駅	10km(JVA) HR290, 291	関東三大不動尊の一つの板橋不動尊で新年の参拝
	第五事	9:30		
1/20 (土)	ひたちなか市古墳巡り W	中根駅	6km(JVA)	市内で最も古いと想定 of 寺前古墳等
	水戸歩	9:05		
1/27 (土)	美和高部地区ウォーク	美和総合支所	7km(JVA)	歴史的な住宅と庭園を見学、道の駅でのショッピングも可能
	太田 W	9:00		
2/5 (金)	茨城県庁でランチウォーク	水戸駅南口	12km(JVA)	詳細次号
	水戸歩	8:30		
2/10 (土)	耐寒ウォーク	春友彫刻の森	8km(JVA)	詳細次号
	太田 W	9:00		
2/11 (日)	松岡八景ウォーク	総合福祉 S	8km (JVA) 道紀行 108008 HR346	詳細次号
	高萩 W	9:00		
2/17 (土)	大塚池周辺散策コース W	赤塚駅南口	10km(JVA) HR117,196,197	詳細次号
	第五事	9:00		

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 鹿志村

12月に入ってから異常気象の影響でしょうか気温が乱高下しています。この冬は暖冬傾向の予想ですが、どうでしょうか。

9月に友人がカレーやおでんを電気釜で調理していると教えてくれました。電気釜の保温モードで黒にんにくを作るのは知っていましたが、まさかカレーとは。

早速カレーで試してみました。具材・カレールー・水を入れ、調理モードに設定後、炊飯時間を60分にしてスイッチを入れます。しばらくするとカレーの臭いがしてきました。鍋で作るよりルーがまろやかだったのは気のせいでしょうか。それからはカレー・おでん・煮物と電気釜が大活躍です。一番の利点は電気釜が調理している間に他の仕事ができることです。年末の台所仕事で大活躍してくれること、間違いなしです。電気釜の種類によっては出来ないかもしれませんが、興味がありましたら試してみてください。炊飯時間は材料によって加減してください。