

ウォーキングクラブ

# 水戸歩く会 3月号

発行者：渡邊 昭知 ☎ 029-285-1592 弥生  
編集者：朝川 憲 ☎ 090-2913-0068



◎第12回水戸観梅ウォーク大会特集

## 第12回水戸観梅ウォーク

### 春は水戸 梅の水戸 ふくらむ春

### 水戸徳川家の城址をみんなで歩こう!



**「紅白の梅が咲きそろい!偕楽園が**

**最も美しい!時期です!**



**日時 令和6年3月9日(土) 8:00~13:00**

**会場 JR常磐線水戸駅南口 さくら東公園**

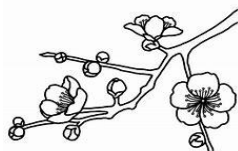
(駅南口出口から1分、階段降りる)

**参加費 700円 (偕楽園入園料含み)**

**事前申し込みのみとします 参加費は当日お支払いください**

**団体歩行 8km 一張一弛コース 昼食・保険証持参**

**水戸学の道~弘道館公園~水戸芸術館~偕楽園~桜川~**



**主催:水戸歩く会**

## 第12回水戸観梅ウォーク募集要項：茨城県マスターウォーカー賞大会

受付 受付時間 8:00～8:30 スタート 9:00 最終フィニッシュ時間 13:00 頃  
コースの案内

団体歩行 8km 一張一弛コース 参加人員により班分けとなります

水戸学の道～白壁通り～二の丸櫓～大手門～弘道館～旧三の丸庁舎～水戸芸術館  
(休息)～市民会館～大通り～偕楽園表門(入場料あり)～桜川堤防～さくら東公園

### 申込み・お問い合わせ

参加費 700円 小学生:無料 事前申込み受付は3月1日(金)まで

問合せ先 水戸歩く会 渡辺 昭知 080-5538-5425(携帯番号) 9:00～18:00

申込み方法 ハガキ・FAX・メール・申込用紙のいずれかでお申込み下さい。

住所・氏名・年齢・連絡先(電話番号)をご記入下さい。

申込み先 〒312-0062 ひたちなか市高場 1505-119 渡辺昭知

FAX:029-285-1592 メール:[nbam1221@gmail.com](mailto:nbam1221@gmail.com)

免責範囲と誓約事項 (お申込みいただいた時点で免責範囲と誓約事項に同意したとみなします)

- ① 万一事故が発生した場合、主催者は傷害保険加入の範囲内及び現場での応急措置以外の責任は負えません。  
事前に医師の診断を受け、健康管理は各自でご注意下さい。
- ② 不測の事態(天災地変・気象条件・その他の事情)による中止、もしくは過剰入金・重複入金の返金には応じません。  
新型コロナ禍での緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発令などで中止になる場合もあります。

### 第12回水戸観梅ウォーク大会事前申込書

氏名	年齢	備考欄
		健康保険証(写)持参

住所と緊急連絡先の電話番号

〒 電話:

住所

## ◎例会レポート 2/10 (土) 南郷道 (瓜連～常陸大宮) 10km 天候：快晴 気温：12℃

参加者：50名 (会員：10名、一般：40名) リーダー：朝川・倉持 スタッフ：西口・外岡・池田・小森

2月の寒い時期にたくさんのウォーカーに参集して頂き感激しました。初参加の方も多く新鮮な気持ちで望めました。今回は10kmコースということでポイント毎に通過時間と距離を地図上に書き込みました。その甲斐があってかほぼオンタイムでウォークできたのは今後の参考になりました。

瓜連駅を出て瓜連城跡の急坂を下り広々とした田園風景を眺めながら玉川薬師堂から玉川橋へ向かい国道118号を左に見て、右は玉川から久慈川と高鈴山系の雄大な景色を堪能。下岩瀬館跡 (岩瀬与一太郎館跡) で与一太郎の経歴や鎌倉時代のエピソードを説明しました。

誕生寺ではトイレ休憩し、本殿で焼香後、住職から了誉聖罔上人の法話を聞いて一同感嘆。お礼を述べて星宮・春日神社へと向かう。隊列も乱れずにウォーキング、急坂もなんのその、あっという間に昼食場所の泉コミュニティセンターに到着。管理担当の瀬谷さんに案内されて会場へ。昼食・参加者紹介・I V V配布。種生院 (前小屋城跡) で概略図を見ながら場所の確認、種生院参拝。前小屋城説明、地元の方から昔の賑わいを教えて頂きました。これで一連の見学場所は終了。一路常陸大宮駅へ2班体制で向かう。歩道の狭い旧118号を早足で歩き13時の電車に間に合う good 皆様のご協力誠にありがとうございました  
大変お疲れ様でした。次回の参加をお待ちしております (朝川記)



## ◎種梅記碑 (弘道館公園内) 梅まつり期間なので徳川齊昭公の梅にたいする思いの碑を取り上げました

私は少年のころから梅が好きであった。天保四年 (1833) はじめてわが領地に来た時には、領内に梅の木はまれであった。江戸へ上ってから、毎年みずから梅の実を採って国へ送り、偕楽園などに植えさせた。七年後の天保十一年ふたたび国へ帰ってみると、先に植えさせた梅は成長し、花を開き実を結ぶに至っていた。ちょうど弘道館が新たに造られたに際し、数千本をその周囲に植えさせた。梅の花は春に先がけて咲き、文人たちを喜ばせる。実は酸を含み、のどのかわきをいやし戦に役立つ。備えあればうれいなし。数年後には国中に美しい花が咲きひろがり、兵糧も貯えられる。孟子はいったではないか。七年間の持病を治すため、三年間かわかしてよく効くもぐさを探しているようなものだ。戒めとしなければならない。

(参考文献『水戸の梅と弘道館』)

### ◎正しい歩き方③～どこを意識すれば？ 量より質 無理なく楽しんで

- ①美しい理想の歩き方を意識して、頭の中でイメージしながら歩くのは大切です。肩を開いて背筋を伸ばし骨盤は立て、アゴを引いて遠くを見るようにする。おなかは軽く引き締め、肩の力は抜き、ひじを軽く曲げ後ろへ深く引くように手を振る。歩幅は広く、スピードはやや速く。
- ②ダラダラ長くたくさん歩くより、短くてもきちんと意識して歩く。歩きは量より質。つま先やひざを外側ではなく正面に向けることも意識して、無理せず楽しんで歩くことです。

(朝日新聞土曜欄 2023/12/02 より転載)

### ◎ 3～4月例会案内

日付	3/30 (土)	4/24 (水)
タイトル	日立モノづくりの礎を訪ねて	クリーンウオーク&総会
距離	5 km	8 km
集合場所	常磐線 大みか駅西口 水戸駅発 8:18	水戸駅北口 黄門像前
集合時間	8:50 スタート 9:20	8:30 スタート 9:00
コース案内	大甕駅西口～R6～大甕神社～日立オリジンパーク (見学1時間)～大甕駅西口	水戸駅北口～大通り～大工町交差点 水戸芸術館 13:00 総会 (五軒市民センター)
解散場所	大みか駅 12:00	水戸芸術館 11:30 頃
見どころ	創業の精神にふれてみよう	清掃活動、
参加費	会員・中学生以下無料、一般・他協会300円	清掃活動なので無料
その他	飲み物・保険証持参 マスクは各自の判断	手袋、手ばさみ (ある方) ビニール袋 飲料水持参
担当班	朝川・倉持・外岡・池田・柳林	役員

4月6日 (土) さくら宇宙公園ウォーク (高萩WC主催) 高萩市文化会館 9:00 集合 7 km  
水戸歩く会会員は参加願います。来期の計画で同日に水戸歩く会も全く同じ例会を企画したので高萩WC主催に参加としました。

#### 【事務局より】

2月8日 (金) にひたちなか海浜鉄道本社を渡邊会長・西口副会長と事務局3名で訪問し1月20日のなかみなと古墳巡りの写真を吉田社長に贈呈しました。吉田社長からはこれからもよろしくと挨拶がありました。毎年の例会に企画したいと考えています。



奈良佳子さんが今期で退会します。長年水戸歩く会の活動にご協力して頂きありがとうございました。新規会員募集します。友人・知人を誘ってください。また退会希望の方は渡邊会長まで連絡下さい

#### 【編集後記】

今年は例年よりも早く梅が開花 (冬が早く終わってしまった) し、観梅シーズン後半には梅が散ってしまうのではないかと思うような陽気ではないか。温暖化の影響が各国で出ているが足並みを揃えて温暖化対策を実施しなければ次世代に引き継げないような地球になってしまう。個人的にはいやな季節です。そう猛威を振るう花粉症の時期で対策としてマスク以外に、外出したら家に入る前に衣服をバタバタ叩かずに、掃くようにスィーとすれば花粉を少しは落とせます。洗濯物は室内干し (必須) 毎朝早く深夜電力のうちに済ませてしまう毎日です。皆さんの対策を例会時に教えて下さい。待ってまあ～す。