



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: 佐藤 義和
編集責任者: 河合 視己人

11月の例会便り

11月23日(土・祝)開催の第225回例会「紅葉のもみじ谷とイチョウ並木の歴史館を巡るウォーク」は、会員18名、一般12名の計30名の参加者がありました。当日は、秋晴れで適度な風もあって、暑からず寒からずの絶好のウォーク日和でした。水戸駅南口さくら西公園に集合し、いつもどおりの出発式と準備体操を終えて出発しました。

桜川沿いを少し歩いて千波湖に到着し、湖の周回路を黄門像の先で右折して偕楽園・もみじ谷へ向かいます。もみじ谷の紅葉の下で一休みして記念写真を撮った後、護国神社に寄って、次は常磐線を越えて県立歴史館へ向かいます。歴史館の庭園では「歴史館いちょうまつり」開催期間の最終日にあたり、真っ黄色のイチョウと真っ青な空がコントラストが鮮やかで、多くの人が訪れていました。ここで記念撮影をした後、常盤神社を経て、街中を歩き、水戸駅北口に到着しました。最後に、整理体操と解散式を行い、モミジとイチョウの紅葉を楽しんだウォークは無事に終了しました。

もみじ谷のある偕楽園と県立歴史館について

【偕楽園ともみじ谷】

偕楽園は金沢の兼六園、岡山の後楽園とならぶ「日本三名園」のひとつで、天保13年(1842年)に水戸藩第九代藩主徳川斉昭によって造園された。斉昭は、千波湖に臨む七面山を切り開き、領内の民と偕(とも)に楽しむ場にしたと願い、偕楽園を造った。

近年整備された拡張部のもみじ谷は、水の流れと緑が調和した心やすらぐ広場で、秋には紅葉したモミジが水面を彩る。護国神社の麓にあり、入口から約400m程続いており、約170本のもみじやカエデが植えられている。

なお、偕楽園本園の入場料は、観梅期間(2月中旬～3月末日頃)を除き、茨城県民は一律無料。

【茨城県立歴史館】

茨城県の歴史についての「公共博物館」と「文書館」の機能を合わせ持つ施設として、1974年(昭和49年)に開館した。

旧茨城県立水戸農業高校の敷地に建設され、「旧水戸農業高校本館」と「旧水海道小本館」が敷地内で保存されている。

敷地内には62本のイチョウが植えられており、毎年11月上旬から中旬に黄葉を迎える。



<もみじ谷にて>



<県立歴史館にて>

<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> ・昔はね上がってふるえ今は歳 (K.S.)
- <川柳> ・夫婦のひ大谷君で影うすく (T.K.)
- <短歌> ・健康になるコツ笑顔心がけ免疫強化心も元気 (MK)



<サザンカ>

第 225 回例会のスナップ



<出発式>



<桜川沿いを歩く>



<千波湖で一休み>



<もみじ谷入口>

<千波湖畔の紅葉の樹々>



<もみじ谷入口>



<もみじ谷>



<偕楽園内日本庭園>



<護国神社>



<歴史館への途中の道を歩く>



<常盤神社石段を下る>



<歴史館庭園を歩く>



健歩の会 HP について

健歩の会 HP の「試行版」を公開しました。一部未完成部分もありますが、PC 及びスマホで閲覧可能で、URL は上の QR コードです。

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) IWA 関連情報

①第47回記念大会日本スリーデーマーチ参加報告(鹿志村)

11月1~4日に東松山市市制施行70周年記念大会にスタッフの一員として参加しました。茨城県からは5名が参加し、健歩の会からは大越、鹿志村の2名が参加しました。3日間の参加者は、幼稚園児・保育園児・訪日外国人・パレード参加者を含み、46,510名でした。市制70周年を記念して、3日間で合計70kmを完歩すると全員にオリジナル手ぬぐい、さらに抽選で豪華景品が当たる等のお楽しみがありました。

鹿志村が担当したのは、2日の【東秩父・和紙の里特別コース】30kmの誘導、3日の【吉見百穴・森林コース】30kmのチェックポイントとアンカー(16km歩行)、4日の【都幾川・千年谷公園コース】の高坂駅の誘導、と初めての仕事ばかりでした。最終日はまだ明るいうちに会場を後にし、勝田駅に午後9時前に着くことが出来ました。

(2) HWA 関連情報

①12/1(日) 第78回三浜駅伝競走大会 スタッフ参加予定;佐藤、今川、鹿志村、峯岸、菅原

②R7年1/26(日) 第72回勝田全国マラソン大会 スタッフ参加予定;佐藤、今川、青木、武藤、菅原

2. 事務局関係情報

(1) 電子化に関するアンケートについて

9月号に同封の「電子化に関するアンケート調査について(依頼)」について、未提出の方は12月20日までに、FAX又は例会時に持参をお願いします。

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226回 ひたちなか市_那珂湊寺社巡りウォーク

1. 期 日 : 2024(令和6)年12月8日(日)
2. 距離・認定 : 10km/団体歩行・ヘルスロードNo.該当なし
3. 集 合 : 那珂湊駅 9:10
4. コー ス : 那珂湊駅→浄光寺→反射炉→華蔵院→天満宮→湊公園→願入寺→四郎介稲荷→那珂湊駅
5. 解 散 : 那珂湊駅 12時30分頃

第227回 東海村_村松虚空蔵尊初詣ウォーク

1. 期 日 : 2025(令和7)年1月12日(日)
2. 距離・認定 : 約10km/団体歩行・ヘルスロードNo.18,119,303
3. 集 合 : 東海駅東第2公園 9:00
4. コー ス : 東海駅東第2公園→東海高校入口→素鷲神社→天神山→虚空蔵堂入口→村松虚空蔵尊・大神宮→阿漕ヶ浦公園→縦の木公園→東海駅東第2公園
5. 解 散 : 東海駅東第2公園 13時30分頃



第228回 ひたちなか市_湫尾(ぬまお)神社・武田氏館・ダンゴ直売「ぺ」ウォーク

1. 期 日 : 2025(令和7)年2月15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
12/7 (土)	ひたちなか古墳巡り	阿字ヶ浦駅	9km	点在する古墳群と太平洋の眺望
	水戸歩	8:45		
12/8 (日)	納会 W(高萩市森林公園)	文化会館	8km	冬の森林公園(お手まき記念の森)をたずねる
	高萩 W	9:00		
12/13 (金)	常陸太田の幸久地区を歩こう	道の駅おおた	8km	師走の田園風景
	太田 W	9:00		
12/14 (土)	神の道：神の住む町ウォーク	鹿島神宮駅	9km HR52 新道 108010	鹿島神宮を入口で見て、旧神宮橋からの西の一の鳥居と道の駅いたこのおふくろの味
	IWA	8:30		
1/8 (水)	初詣七社寺巡り	水戸駅北口	10 km	詳細次号
	水戸歩	8:30		
1/10 (金)	高萩市内初詣ウォーク	文化会館	7km	詳細次号
	高萩 W	9:00		
1/10 (金)	初詣 W「若宮八幡宮参拝」	生涯学習センター	5km	詳細次号
	太田 W	9:00		
1/18 (土)	袋田の滝見学ウォーク	袋田駅	7km HR33 新道 108021	詳細次号
	IWA	10:35		
1/26 (日)	那珂市古民家 白鳥観察 W	中央公民館	7km	詳細次号
	太田 W	9:00		

<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 tavitaviwalk3103@outlook.com	080-8041-5820
水戸歩く会(水戸歩)	朝川 憲 higurasi@ozzio.jp	090-2913-0068
茨城県ウォーキング協会(IWA)	渡辺 千春 qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp	090-5333-5843

注) IWA の HP (<https://ibaraki-walking.jp/iwa/>) 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。

<編集後記>

編集/会長 佐藤

2025 年の 10 月 14 日に Windows10 のサポートを終了するそうです。サポートが終了すると、Windows10 のテクニカルサポートやセキュリティ更新プログラムが行われないので、ウイルスに感染されやすくなり、ハッキングされやすくなって危険です。今使用しているパソコンを Windows11 にアップデートする必要がありますが、マイクロソフト社が推奨する CPU の性能は、インテル社製では第 8 世代以上 core i3 以上の CPU だそうです。今使っているパソコンが、そのスペックがないならば、新しくパソコンを買い替えなければならないと思います。新品に買い替えとなると 10 万円以上してしまいます。そこで、少しの傷等が気にならなければ、中古パソコンがお勧めです。amazon や楽天市場で、2~5 万円位で買えると思います。しかし、Windows11 にアップデートできないスペックのパソコンに、無理やりアップデートしたものが、安価で売られていますので気を付けてください。ゲームや影像編集をするのであれば、CPU は第 8 世代以上 core i5、メモリは 8GB、ストレージは SSD256 が良いと思います。このスペック未満のパソコンは買わないほうが良いです。私はこのスペックのノートパソコンに買い替え、快適に使用しています。