



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



令和七年
元旦



謹賀新年
今年もよろしくお願ひ致します

<TADaira・絵馬(巳)>

新年のご挨拶

会長 佐藤 義和

明けましておめでとうございます。

昨年4月に会長に就任して9か月を過ぎましたが、例会では、立ち寄り場所での説明を簡素でわかりやすい工夫をしております。また、熱中症警戒アラートが出たときには、当日コースをショートして安全にウォーキングできるよう配慮し、さらに、7月、9月の例会では、熱中症対策として経口補水液を配布いたしました。今後も参加する皆様の健康と安全に気を配りながら、楽しいウォーキングを計画して参りたいと思っておりますので、ご参加のほど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

12月8日(日)開催の第226回例会「那珂湊寺社巡りウォーク」は、会員15名、一般20名の計35名の参加者がありました。当日は、秋晴れのウォーク日和でした。那珂湊駅前に集合し、出発式ではひたちなか海浜鉄道の吉田社長のご挨拶をいただきました。

那珂湊駅前を出発後、まずは浄光寺、続いて華蔵院、天満宮に立ち寄りながら湊公園で一休み、次は海門橋を渡り大洗町の願入寺を巡った後、那珂湊へ引き返し、四郎介稲荷で宮司さんの太鼓と解説を聞くことができました。歩きなれた那珂湊の街中のウォークでしたが、今回は何か新鮮な感じがするコースを楽しみました。

<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> ・空家にも前にはあった生活が (K.S.)
- <川柳> ・なぜかしら長湯ができず家の風呂 (T.K.)
- <短歌> ・いろいろな可能性ある事実知り決めつけるクセ減らして過ごす (M.K.)



<ラナンキュラス>

第 226 回例会「那珂湊寺社巡り W」に参加して

初冬に入り幾分風の冷たさを感じる日でしたが、那珂湊駅より「那珂湊寺社巡りウォーク」に参加しました。

佐藤会長、吉田海浜鉄道社長のご挨拶のあと、コース説明、ラジオ体操を行い元気にスタートしました。約 10 キロのウォーキングです。

那珂湊は例会やイヤラウンドで何度も足を運んでおり、今回の寺社も良く知っているつもりでしたが、歩く道順や季節が違くと新しい発見があるなあと改めて思いました。

最初に「浄光寺」を始め「館山七カ寺」と言われる寺院群を通り「反射炉跡」「華蔵院」「天満宮」「湊公園」海門橋を渡り「願入寺」最後に「四郎介稲荷神社」に行きました。

コースは多くの階段と適度の上り坂がありましたが、どの寺社も歴史の重みを感じ、又庭園が綺麗に掃き清められており清々しい気持ちで歩く事が出来ました。

「四郎介稲荷神社」では、宮司さんが毎日正午に本殿の太鼓を打ち鳴らしておられるとのことで、時間を調整しながら歩き丁度いい時刻に到着しました。白衣と袴の神職の衣装を付けられ力強い太鼓の音をお聞きしました。その後、拝殿の見事な彫刻や 4 匹の狐の昔話を伺い神社を後にし、那珂湊駅にゴールしました。

私事ですが、本日私は県マスターウォーカー完歩賞と新日本歩く道紀行 100 選の認定を頂きましたが、健歩の会は私のウォーキングの原点ですのでここで頂けたことに感謝いたします。

役員の皆様には今回もコース設定や安全歩行の誘導等お世話になり、ありがとうございました。(座間 美紀子)



<四郎介稲荷にて>

第 226 回例会のスナップ



<華蔵院>



<出発式・表彰>



<湊公園>



<願入寺>



<四郎介稲荷宮司さん解説>



健歩の会 HP-URL

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 (今月は特になし)

(2) HWA 関連情報

①第78回三浜駅伝競走大会参加報告
今川、菅原、鹿志村、峰岸、佐藤の5名で、昨年と同じ元チェリー食堂前と筑波銀行前交差点の2か所で、選手の応援をしながら交通整理を行いました。大洗町のコースが短くなったため立哨時間が短くなりました。

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

<おめでとう!記録認定者の紹介>

★例会完歩 40回;佐藤 義和さん、石崎 百合子さん

★例会完歩 30回; 齋藤 光子さん

★県 MW(マスターウォーカー)賞 完歩; 座間 美紀子さん

★歩く道紀行100選 完歩; 座間 美紀子さん

2. 事務局関係情報

(1) 訃報

前会長の大越 康孝様(ひたちなか市)が12月9日逝去されました。ご冥福をお祈りします。

追悼 大越前会長を偲んで

心筋梗塞で亡くなりました。まだ若いのに残念です。大越様が事務局長の時緻密な計算で種々のカードを作成(設計者です)しました。それは本当によくできていました。真面目な方で冗談を言わないのですが、ある時「男の人は嫌なことがあったらお酒を飲んで気を休めるけど女の方はどうすれば良いかな」と聞いた時「大きな饅頭を食べたら」と言って大笑いした事が思い出になってしまいました。安らかに眠りください。 合掌 (菅原)

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→歴史と未来の交流館→天神山→虚空蔵尊入口→村松虚空蔵尊・大神宮→阿漕ヶ浦公園(昼食)→樅の木公園→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 ^{ぬまお} 湫尾神社・武田氏館・ダンゴ直売「ペ」ウォーク

1. 期 日 : 2025(令和7)年2月15日(土)
2. 距離・認定 : 8km/団体歩行・ヘルスロード No.該当なし
3. 集 合 : 勝田駅西口 9:00
4. コー ス : 勝田駅西口→武田氏館→湫尾神社→実際の館跡地→ダンゴ直売店「ペ」→光明寺→勝田駅西口
5. 解 散 : 勝田駅 12時30分頃

第229回 日立市_日立の歴史と桜ウォーク

1. 期 日 : 2025(令和7)年3月23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

【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
1/8 (水)	初詣七社寺巡り	水戸駅北口	10 km	一年の願いを込めて祈願
	水戸歩	8 : 30		
1/10 (金)	高萩市内初詣ウォーク	文化会館	7km	鳥居、参道を通り、拝殿で一年の安全祈願
	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	八幡宮で一年の安全を祈願し、偉人たちの墓参を行う
	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	冬の袋田の凍った滝が見られるか
	IWA	10 : 35		
1/25(土)	笠松運動公園ウォーク	東海駅西口	8km	運動公園内の周回コースを元気に歩こう
	水戸歩	8 : 40		
1/26 (日)	那珂市古民家白鳥観察ウォーク	中央公民館	7km	曲がり屋を経て、一の関ため池親水公園で白鳥観察
	太田 W	9 : 00		
2/8 (土)	南郷道（野上原→常陸大宮）	野上原駅-	8km	詳細次号
	水戸歩	8 : 30		
2/13 (木)	佐竹七福神巡りウォーク	西部総合公園	7km	詳細次号
	太田 W	9 : 00		
2/15 (土)	いぶき山(イブキ樹叢) ウォーク	文化会館	7km	詳細次号
	高萩 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出来る場合もあります。

<編集後記>

編集 鹿志村

2024年1月1日16時11分の能登半島の地震や異常気象による洪水被害、異常な暑さ、世界に目を向ければ戦争等、様々な出来事があった1年でした。

某新聞の記事で食中毒はかつては細菌性が主流で夏場に多かったそうですが、現在は12月から3月にかけてノロウイルスによる食中毒が最も多いと書かれていました。

予防策として、大量に作った煮物等を保存するときは、コンロの上で放置して粗熱を取るのではなく、別容器に移し、水道水で冷やす等、時間をかけずに冷やし、小分けにして冷凍保存が良いそうです。まな板や包丁は調理後に洗剤を使って洗い、水気を取ってからアルコールを直接スプレーしてとの記事でした。忙しい時期に向かい、気をつけたいですね。