



# 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

#### 10月の例会便り

10月6日(日)開催の第224回例会「ひたち海浜公園コキア散策と砂丘を歩くウォーク」は、会員16名、一般32名の計48名の参加者がありました。遠方の北茨城市の野草の会の8名の方にも参加していただきました。当日は、少し風が気になる、強い曇り時々晴れの天候でした。

春のネモフィラと秋のコキアの両時期の海浜公園へのウォークは、健歩の会の恒例行事として、これまでは勝田駅から公道を歩き、海浜公園前でゴール・解散でした。今回は園内の「ノルディックウォーキングの上級コース」の一部を歩くという、初めての企画でした。

海浜公園西口前でいつもどおりの出発式・準備運動を終えて入園し、中央口、南口を経て、砂丘エリア内の砂丘園路を歩きました。太平洋を背景に記念写真を撮った後、砂丘コースから外れて、ガラスハウスで一休みした後、海浜口・大草原の脇を通ってはまかぜ橋を渡るとゴールのみはらしの丘の前に到着しました。コキアの紅葉は始まったばかりでした。ここで解散式を行った後は、自由行動にてみはらしの丘頂上や沢田湧水等の散策を楽しみました。

#### 第224回例会「ひたち海浜公園コキア散策と砂丘を歩く W」に参加して

朝7時30分に家を出発し、自宅から日立駅まで約25分歩き、JR電車に乗って勝田駅に着き、茨城交通バスに乗ってひたち海浜公園西口に到着しました。

午前9時過ぎに西口・翼のゲート前に集合し、パスポートにスタンプを押し、コースの地図をもらいました。参加者は約50人集まりました。出発式では会長のあいさつと今日一日の流れの説明がありましたが、説明がすべてはわかりませんでした。私は耳がきこえません。でも、コースの地図があったので大体わかりました。ラジオ体操第一を全員で行い、みんな元気そうでした。

団体歩行で出発します。一緒にゆっくり歩きます。ローズガーデンを見ながら美しい花がたくさん咲いていました。中央ゲートで10分休憩し、トイレ・水分補給をしました。暑いので、南口ゲートでも同様に休憩し、次は砂丘エリアへ向かいました。砂丘に足を取られ、少し重い足取りで歩きました。砂丘を歩くのは初めての経験でした。海がとても広く、青い海、美しい風景を見ながら足を進めました。強い風が吹いていました。

ゴールのみはらしの丘に無事到着しました。

ここから自由歩行となりました。帰りはコキアを見に行きました。丘の頂上まで登りました。

下はコスモスが一面に咲き登っていくと、コキアが咲いていて色が緑から赤へ変わる様子も見られ、美しい風景に出会いました。

今日は楽しく歩き、ゆっくりと風景を満喫しました。ひたちなか健歩の会の皆様、ご苦労さまでした。

(高萩 WC 岩下 庄八)



<砂丘エリアにて>

#### <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> ・何故かしら納豆混ぜる数かぞえ (K.S.)
- <川柳> ・入院す連れに LINE の講習を (T.K.)
- <短歌> ・正しいを考え過ぎて窮屈に楽しむべきは楽しむがよい (MK.)



<タマスタレ>

## 第 224 回例会のスナップ



<ひたち海浜公園前>



<出発式・準備運動>



<西ロケットより入園>



<中央口・大観覧車等>



<南口付近を歩く>



<砂丘エリア等の説明>



<砂丘エリア入口を登る>



<砂丘エリア内を歩く>



<解散式・みはらしの丘前>



<コスモとコキア・みはらしの丘>

### 健歩の会 HP について

8 月末より、「健歩の会」ホームページ(HP)の「試行版」を公開しました。PC 及びスマホで閲覧可能で、URL は右の QR コードです。

一部未完成部分もありますが、今後、追記、修正を加えながら、少しでも役に立つ情報等を掲載できる内容を検討しながら、完成させていく予定です。ご意見・ご要望がありましたらお知らせください。



<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

- ① **訃報** IWA 会長の深見博様(85歳)が10月20日逝去されました。ご冥福をお祈りします。
- ② 10/5(土) 第3回全国赤水ウオーク東京大会 2024年 参加報告(菅原)  
健歩の会から3名(小泉、佐藤、菅原)がスタッフとして参加しました。8時に日比谷公園集合で受付とスパーを担当しました。歩き始めは小雨でしたが途中から強くなると全員に近い人が傘をさし、1チーム約15・6名の5チーム編成で計100名位で歩きました。竹島問題及び尖閣諸島を巡る情勢に関する資料等を展示する領土・主権展示館で長久保赤水図の説明を聞いた後、約7キロのコースを小石川後楽園でゴールしました。
- ③ 10/12(土) 第7回洞峰公園歩こう会・走ろう会 参加報告(鹿志村)  
洞峰公園に8時に集合し、ウォーキング教室に菅原、鹿志村が参加しました。菅原が靴の履き方等を説明し、鹿志村が実技を行いました。その後、普段の歩き方、ウォーキング時の歩き方を実技しました。健歩の会のウォーキング教室とは違い、数百人の前での実技はドキドキでしたが、何とか終わることが出来ました。教室終了後はウォーキングコース(1.55km)を5周し、最後のお楽しみ抽選会に参加して帰路に着きました。

#### (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、最初のめ切を過ぎましたが、未提出の方は11月10日までを目途に追加受付中です。よろしくお祈りします。

#### <おめでとう! 記録認定者の紹介>

- ★4万\*歩行記録: 40,000km ; 座間 秀夫さん
- ★歩きたくなるみち500選: 200コース; 座間 秀夫さん ; 座間美紀子さん

## 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225回 水戸市 紅葉のもみじ谷・イチョウ並木の歴史館を巡るウォーク

1. 期 日 : 2024(令和6)年11月23日(土・祝)
2. 距離・認定: 約9km/団体歩行・ヘルスロードNo.1,176,337、道100選No.108019
3. 集 合 : 水戸駅南口さくら西公園 9:00
4. コー ス : さくら西公園→千波湖→偕楽園→もみじ谷→歴史館→常盤神社→西の谷公園→水戸駅北口
5. 解 散 : 水戸駅北口 12時30分頃
6. 見どころ : 紅葉の偕楽園もみじ谷と黄色く色づいた歴史館のイチョウ並木の中を歩く

### 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



### 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
11/8 (金)	笠松運動公園ウォーク	第4駐車場	7km HR128	各施設が完備された公園
	太田 W	9:00		
11/16 (土)	水戸晩秋	水戸駅南口	8km	水戸の紅葉を満喫、歴史館の銀杏並木
	水戸歩	8:30		
11/23 (土)	鳳台院と菊祭りウォーク	笠間駅	9km HR251	鳳台院の紅葉と笠間稲荷の菊祭りの見学。菊祭りは最終日
	IWA	9:30		
11/23 (土)	小木津しおさいロードウォーク	小木津駅西口	7km	太平洋を眺望しながら
	高萩 W	9:20		
11/24 (日)	歴史探訪ウォーク	常陸太田駅	9km 県 MW 賞	新旧の対比が出来る街角とショッピングモール等の散策
	太田 W	9:00		
11/24 (日)	北山公園の紅葉を愛でる・宍戸藩	宍戸駅	8km	北山公園の紅葉
	水戸歩	8:00		
12/7 (土)	ひたちなか古墳巡り	阿字ヶ浦駅	9km	詳細次号
	水戸歩	8:45		
12/13 (金)	常陸太田の幸久地区を歩こう	道の駅おおた	10km	詳細次号
	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	8km	詳細次号
	IWA	8:30		

### <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 河合

消防庁の発表によると、今夏の熱中症搬送者数は、5～9月の5か月間の累計で過去最多の約10万人で、これは昨年同時期よりも6千人以上も多く、その理由として、今年は9月が過去最多の搬送者数になるなど非常に厳しい暑さが長期間にわたって続いたことがあげられるそうです。また、死者は120人・重症が約2千人、熱中症の発生場所は住宅内が38%で最も多く、搬送された人の約57%が65歳以上の高齢者だったそうです。

猛暑日日数の推移を見ていくと、1980年代から右肩上がりで、2000年代になるとその傾向は顕著で、この増加傾向からは地球温暖化の影響が大きく関連している可能性は高いと考えられるそうです。温室効果ガス排出の削減が進まない限り、過去最も暑い夏となった今年のような状況が、普通の状態になることも否定できないそうです((株)ウェザーニューズ記事より)。

来年以降も今年のような猛暑・酷暑が普通になり、熱中症リスクが増加することを覚悟して、個人でできる範囲のさまざまな対策をポチポチと、しっかりと考えていく必要がありますね。