

## 歩友マンスリー

1月号 (平成29年) 第225号

「第三の運動」を推進しよう  
 背筋を正そう  
 太ももの貯筋をしよう  
 踝から先の動きを柔軟にしよう  
 ウォーキングへの心構え(毎例会唱和文言)  
 ウォーキングマナーを守り あせらず 急がず  
 マイペースで 楽しみながら 目的を持って 歩きましょう

## 【関城ウォーキングクラブ事務局】

〒308-0103 茨城県筑西市辻 1496

金沢 利方 TEL・FAX 0296-37-4058

郵便振替口座 名称: 関城ウォーキングクラブ

番号: 00110-0-38827

## ● 関城ウォーキングクラブのホームページ

<http://www6.plala.or.jp/y-ookura/>

## ● マンスリー編集 大島 利枝

## 1月第1例会

8日(日) 東京 深川七福神巡り (バス利用)

集 合 : 関城体育館北側駐車場 7:00 雨天決行  
 持ち物 : 会員証、雨具、会のジャンパー・飲料水食等  
 昼 食 : 現地自由昼食又はお弁当持参 清澄庭園予定

## ● 12月例会参加者数

- ・4日(日) ホームロードウォーク又は宝篋山登山 30名(2)  
 ホームロード 19名・宝篋山登山 11名(2)
- ・25日(日) ホームロードクリーンウォーク 36名
- ・12月 さわやかウォーク参加者数 29名

## 1月第2例会

22日(日) ホームロードウォーク又は宝篋山登山

集 合 : 関城体育館前 ホームロード 8:00  
 宝篋山登山に参加の方は乗合車で移動 又は  
 現地集合宝篋山小田休憩所駐車場 9:00  
 コース : 登り 極楽寺コース・下山 小田城コース  
 持ち物 : 会員証、軽登山靴又はハイキング靴、飲料水  
 行動食等

さわやかウォーク日 (自由参加) 8:00~  
 7(土)14(土)15(日)21(土)28(土)29(日)

## &lt;1月理事活動&gt;

15日(日) 平成29年度ウォーキング活動検討会 13時 河内公民館  
 17日(火) 茨城県ウォーキング協会役員会(代表者会議)  
 及び第3回NPO法人設立準備委員会 午前9時 (古河市)  
 19日(木) 理事会 午後7時半 河内公民館

## 12月完歩賞 (冊/20回)

おめでとうございます

- ・ 22冊 古谷 昌子 さん
- ・ 2冊 滝田 五郎 さん

## &lt;平成29年2月例会&gt;

12日(日) ホームロードウォーク・真壁ひなまつり下見  
 26日(日) 第11回蔵と石のまち真壁ひなまつりウォーク500選大会



謹んで新年のお慶びを申し上げます

関城ウォーキングクラブ会長 金沢 利

昨年は会員・役員の皆様には色々な行事にご協力いただきありがとうございました。

特に鮭瀬上ウォークでは、参加会員全員がスタッフを担当していただき、お陰様で立派な大会となった事は皆様のお力添えと感謝申し上げます。

会長として一年を振り返ってみて、会員皆様と寄り添えることが出来たのか反省しきりです。今年も東京深川七福神めぐりをかわきりに沢山の行事を計画していますが、会員の高齢化によりコース選びも慎重になります。一人一人が元気に楽しく歩けるコースを提供したいと思いますのでよろしく願いいたします。今年も楽しく元気に自分のペースで歩きましょう!!

## &lt;理事会からのお知らせ&gt;

## 1, 1月1日 元日初詣・大宝八幡宮参拝 (自由参加)

集 合 : 常総線黒子駅前 午前10時出発 大宝八幡宮を目指します。(片道約6km) 帰り自由…電車も可

## 2, 1月第1例会 8日(日) 東京深川七福神巡りについて

12月号でお知らせしたコースが変更になりました。筑西市役所本庁舎駐車場は出初式のため利用できません。

距離とコース: 約5km スタート富岡八幡宮(恵比寿神)→冬木弁天堂(弁財天)→心行寺(福祿寿)→  
 円珠院(大黒天)→龍光院(毘沙門天)→深川江戸資料館→清澄庭園内散策一周約1km(昼食)  
 →深川稲荷神社(布袋尊)→深川神明宮(寿老人)→吉良邸跡

帰りにミステリーお楽しみ立ち寄り場所有りです。ご期待ください!

### 3, 2月第2例会 26日(日)『第11回蔵と石のまち真壁ひなまつりウォーク500選大会』について

平成15年2月に始まった『真壁のひな祭り』は今回で15回を数え、今ではお雛様が160軒で飾られるようになり観光客も10万人を超えるようになったということです。ひな祭り期間は2月4日から3月3日までで、私達のウォーキング大会は例年2月第4日曜日に開催していますので今年は2月26日になりました。

昨秋の「鮭の遡上と真岡線 SL 観賞ウォーク」は会員全員でスタッフをいたしました。今回のひな祭りウォークは、団体歩行でもありますので、スタッフは会員全員でなくご都合の良い方のみで運営したいと思います。募集させていただくのは、県道横断時の誘導(男子4名)、真壁伝承館付近の誘導(女子6名)、いつもの受付・コース誘導等で(10名)の合計20名です。スタッフを希望されない方はウォーカーとしてご参加をお願いします。

●12日(日)にスタッフによる真壁ひなまつり新コースの下見を実施します。(昨年逆コース設定予定)

12日(下見調査)に参加できる方は2月5日(日)までに古谷副会長までご連絡ください。

### 4, (自由参加) 1月30日(月) 筑波山地域ジオパーク・ウォーク 筑波山麓シリーズNo.3

「飯名神社の年初祭礼と蚕繭の里を訪ねる」 雨天中止

主催: 筑西市ウォーキングクラブ連合会 距離・認定 : 10km (JVA)

集合: 筑波山口バス発着所前9:10

★行きのバス(筑西市広域連携バス利用) 下館駅 8:10 始発⇒筑波山口 8:45 着 (片道運賃200円)

内容: 年に一度の飯名神社のお祭りがあります つくば市のジオパーク推進室の職員が解説してくれます

コースの詳細は IWA ニュース4ページを参照ください。

★帰りのバス: 筑波山口 15:15 発 (広域連携バス)⇒下館駅 15:50 着

参加費: 会員・連合会会員は 100円 IWA 会員300円・一般500円 事前申込をお願いします

申込み先: 大倉 ☎FAX 0296-24-3280 (携帯 090-4826-8950) Eメール: marry-ookura@sea.plala.or.jp

### 5, 12月11日(日) ちくせい市民マラソン大会派遣スタッフの皆さんご苦労さまでした

### 6, 2017年版のウォーキングダイアリーを(無料配布)しました。ご活用ください



### 第52回鎌倉歴史探訪ウォーク(12月24日)に参加して

文: 飛田ユキさん 写真: 高橋照子理事(左)、鳥生連合会長(右)

歩き納めの鎌倉ウォーク、今年はNo.2「名越切通しコース」13キロを歩いて7つの切通しを全完歩終了しました。平成22年に誘って頂いたのが始まりでした。時期が12月なので暗い内から起き出して「いざ鎌倉」へ。

思い起こせば雪が庭先に積もっていた日や雨風の強い中の海岸歩きもありましたが、今回のように穏やかな晴れの良い日もありました。今回の参加者は化粧坂切通しコースの方と私が歩く名越切通しコースに分かれました。亀ヶ岡八幡宮の集合場所に鳥生会連合会長と下館ウォーキングクラブの方々とは合流し、快晴の陽気の中を歩き始め程なく逗子海岸に到着し、青空・青い海・江の島を背に富士山の美しい雄姿を目にし“もう最高”！良かったです。波の音にも癒されました。

海岸より次は上り坂・下り坂・階段ありの道歩きでした。鳥生連合会長に励まされ、由来名でもあった「難越」の名越切通しを下りゴールの海浜公園で「鎌倉七切通し完歩証」を頂き、感激の思いを胸に、歩いた仲間と鎌倉駅に戻りました。帰りは高橋さん・中里さん達と一緒に鳥生会連合会長の案内で渋谷のスタジオパークの見学と渋谷公園の青の洞窟なるイルミネーションを見学、代々木公園・原宿と大勢の人達の中を歩き十二分に満喫し帰路に着きました。今回は今まで鎌倉歴史探訪ウォークを歩いた中で一番楽しい一日でした。

年内も余白なくなりましたが次に向かって踏み出したいと思っています。(2016年12月25日記)



七切通し完歩 認定証を胸に喜びの  
飛田ユキさん(右)と今回参加した  
クラブの皆さん(左)