



TWCだより はぎの香り

No.110 発行2026年8月5日
高萩ウォーキングクラブ
発行責任者 増田 洋
Tel.080-9351-0964



8月～10月の例会のご案内



※参加費:特に記載のないものは《会員・中学生以下:無料 会員外:300円》です ※
《荒天や伝染病等でまん延防止重点措置や緊急事態宣言が発出された場合は中止致します》

8月、9月は夏休み(熱中症予防のため休会と致します)

◇ 熱中症予防のポイント - 水分補給 ◇



総務省消防庁「消太」熱中症予防啓発より



- ・開催日 2026年(令和8年)10月12日(月・祝)
- ・行事名 体力づくり市民歩く会(主催:高萩市)
- ・距離・認定 約8km (IVV、HR172、188)
- ・集合 高萩市役所 8時30分 (開会式:8時45分、スタート:9時00分)
- ・コース 市役所→高戸小浜→ベイシアモール横→サンスポーツランド→市役所
- ・解散 高萩市役所 12時頃
- ・その他 昼食不要、健康保険証持参 ※参加費:全員無料



- ・開催日 2026年(令和8年)10月24日(土)
- ・行事名 十王駅から高萩市内へ
- ・距離・認定 約7km
- ・集合 十王駅前 9時20分
- ・コース 十王駅前→高萩市文化会館
- ・解散 高萩市文化会館 12時頃
- ・その他 昼食不要、マイナ保険証持参。

10月の行事の詳細は
はぎの香り111号(10月5日号)
をご参照ください。

TWC例会 活動報告

2026年(令和8年)6月13日(土) 花貫川沿いロードウォーク

天候:晴 参加者:30名(会員25名、会員外5名) 距離:7km

2026年(令和8年)7月4日(土) 太平洋はだしウォーク

天候:晴 参加者:46名(会員31名、会員外15名) 距離:7km

TWC 会員情報 [JWA、IWA 各種記録認定など]

＜会員数＞ 47名（男性22名、女性25名）（8月1日現在）

竹中真喜子さん（北茨城市）、軽部 剛さん（日立市）のお二人が入会されました。

皆さん、よろしくお願い致します！！

＜各種記録認定＞（敬称略）✳️**国際市民スポーツ連盟「IVV」記録（JVA）**

回数記録認定 ＜2400回＞ 木村澄江 ＜10回＞ 森 隆

距離記録認定 ＜3万2千km＞ 木村澄江 ＜3千km＞ 橋本紀子

✳️**日本ウォーキング協会記録（JWA）**

日本マーチングリーグ（JML）＜日本ウォーカー金メダル＞ 割ヶ谷小夜子

”日本ウォーカー金メダル”とは JML公式大会に30回参加・完歩した人に授与されます。

✳️**TWC完歩賞**

＜160回＞鈴木玲司 ＜100回＞橋本紀子 ＜80回＞安藤誠一 ＜20回＞関根文子

☆ 受賞者の皆さん おめでとうございます。（漏れている方は増田まで申し出てください）

（ウォーキングライフ 2026年7-8月号、IWAニュース2026/7月号 等 掲載分）

**【高萩WC 及び 近隣クラブのウォーキング大会一覧】**

○ IVV ☆ 500選 △ 道紀行100 ※ HR （IWAニュース7月号等掲載分）

年	月	日	曜日	行 事 名	距離 (km)	認定	主催・主管・協力
'26	8	9	日	小名浜イオンモール店内を歩こう	8	○	③いわき健歩
	9	2	水	くつの日ウォーク（いわき市 大國魂神社）	8	○	③いわき健歩
	9	26	土	日本でここだけ!! 3県境&5県ウォーク	12, 20, 50	○	①茨城県W協会
	9	26	土	常陸太田市_源氏川彼岸花と名勝を訪ねる	~10	○	②ひたちなか健歩

* 各種事情により中止になることもあります。詳細は、各行事の主催者（下記）までお問い合わせください。

① 佐藤 邦彦 実行委員長 090-8502-8951 ② 佐藤 義和 会長 080-1925-4380

③ 北部 房子 会長 0246-34-7895

**高萩WC 後期のウォーキング大会予定**

○ IVV ☆ 500選 △ 道紀行100 ※ HR

年	月	日	曜日	行 事 名	距離 (km)	認定	集合場所・時間
'26	10	12	月祝	市民歩く会（高萩市主催）	9	○	高萩市役所 8:30
	10	24	土	十王駅から高萩駅	7	○	JR十王駅 9:20
	11	21	土	松岡の歴史を巡るみち	7	○	高萩市文化会館 9:00
	12	5	土	納会ウォーク（市内児童公園巡り）	6	○	高萩市文化会館 9:00
'27	1	9	土	市内初詣ウォーク	7	○	高萩市文化会館 9:00
	2	13	土	里山原風景ウォーク（大高寺奥の院）	7	○	高萩市文化会館 9:00
	3	6	土	観梅ウォーク（大心苑）	6	○	高萩市文化会館 9:00