

## 【 1 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、11・12月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

### 謹賀新年 六本木ぐるぐるウォーク 2019

期 日 1月1日(火・祝日) 距離 (1周)10km～(最大3周)30km 《自由歩行》  
 開催場所 四谷見附公園 (JR四ツ谷駅 赤坂口 5分) 受付(出発式)10時、順次スタート  
 ゴール 四谷見附公園に14時30分(時間厳守)までにゴールしてください。最後の1周は13時でスタートをストップします。  
 事前申込は、12月25日に締切りました。 当日参加はできます。

### 第17回 江戸・東京七福神巡り (全2コース)

期 日 1月2日(水) スタート 9時30分 距離 10km ゴール 12時30分頃  
 コース ①下谷七福神(大黒天・布袋尊・寿老人コース) 集合:上野動物園前交番横広場 (JR上野公園口 5分)  
 解散:浅草寺 (東武・メトロ銀座線・都営浅草線 浅草駅)  
 ②谷中七福神(弁財天・福祿寿・毘沙門天・恵比寿コース) 集合:JR田端駅北口前 (JR田端駅)  
 解散:JR上野駅公園口前 (JR上野駅)

### 羽田七福稲荷めぐり

期 日 1月3日(木) 集合時間 9時30分 距離 10km 《一部団体歩行・自由歩行》  
 集合 本蒲田公園 (JR京浜東北線 蒲田駅 中央改札 東口 5分)  
 解散 穴守稲荷神社 (京浜急行空港線 穴守稲荷駅 3分) ゴール受付 12時まで

### 第19回 東京十社初詣 <1日目>

期 日 1月5日(土) 集合時間 9時 距離 17km 《自由歩行》  
 集合 王子神社 (JR京浜東北線 王子駅 北口 5分)  
 解散 亀戸天神社 (JR総武線 亀戸駅・錦糸町駅 10分) ゴール受付 12時～14時まで

### 第19回 東京十社初詣 <2日目>

期 日 1月6日(日) 集合時間 9時 距離 17km 《自由歩行》  
 集合 深川公園 (富岡八幡宮隣) (メトロ東西線・都営大江戸線 門前仲町駅 5分)  
 解散 品川神社 (京浜急行 新馬場駅 2分) ゴール受付 12時～14時30分まで

### 第137回 ミニウォーク 「ふれあい」 “新宿の鎮守さま”

期 日 1月12日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 新宿中央公園水の広場 (都営大江戸線 都庁前駅 A5 5分、JR・小田急線 京王線 新宿駅 12分)  
 解散 花園神社 (メトロ丸ノ内線・副都心線、都営新宿線 新宿三丁目駅 5分) 12時頃

### (あんしん財団主催)「江戸 深川七福神 詣」

期 日 1月13日(日) 受付時間 10時 距離 5km 《自由歩行》  
 集合 深川公園(富岡八幡宮隣) (メトロ東西線・都営大江戸線 門前仲町駅 5分)  
 解散 八名川公園 (都営新宿線 森下駅 5分) ゴール受付終了時間 14時  
 定員 400名。 申込みは、12月20日に締切りました。

### 第14回 東京下町八社福参り

期 日 1月14日(月・祝日) 集合時間 9時 距離 15km  
 集合 上野公園上野動物園前交番横広場 (JR上野駅 公園口改札 3分)  
 解散 佃公園 (メトロ有楽町線・都営大江戸線 月島駅 5分) 14時30分頃

### 第198回ウィークデーウォーク 北区神社めぐり「静寂と緑に囲まれた鎮守の社」

期 日 1月16日(水) 集合時間 10時 距離 11km  
 集合 板橋駅前公園 (JR埼京線 板橋駅 西口 2分)  
 解散 あらかわ遊園 (都電荒川線 荒川遊園地前 1分) 13時30分頃

### 第28回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 1月19日(土) 集合時間 10時 距離 10km  
 集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)  
 解散 江戸川橋公園 (JR有楽町線 江戸川橋駅 5分) 13時30分頃

### 第28回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”

期 日 1月20日(日) 集合時間 10時 距離 10km  
 集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)  
 解散 おしかわ公園 (JR・メトロ丸ノ内線 荻窪駅 10分) 14時頃

### NPO東京都ウォーキング協会は、ウォークを通じて、東京2020大会を応援しています。

TWA事務所の年始業務は、1月4日(木)より開始いたします。

加盟団体行事は、3頁に掲載しました。

### NPO・東京都ウォーキング協会入会案内

①入会金および年会費  
 NPO会員 入会金1000円 年会費5000円  
 個人会員 入会金1000円 年会費3000円  
 家族会員 入会金1000円 年会費2500円  
 子供会員(中学生以下) 入会金1000円 年会費1500円  
 ②会員は、(一社)日本ウォーキング協会(JWA)の加盟団体所属維持会員として登録されます。

③会員には、この会報「レッツウォーク東京」の奇数月号を自宅宛にお送りいたします。  
 (偶数月号は、例会会場にて配布します)  
 ④連絡先  
 〒101-0052 東京都千代田区神田小川町2-1-9  
 日米商会ビル6階(小川町交差点角)  
 TEL 03-3295-6262 FAX 03-3295-6263  
 郵便振替口座 00160-7-189039

2019年(平成31年)  
 1月1日発行 第386号  
 NPO 東京都ウォーキング協会  
 発行人 大塚 忠克  
 編集人 田村 富士雄  
 年間頒布料1200円 1部100円



〒101-0052  
 東京都千代田区神田小川町2-1-9  
 日米商会ビル6階  
 TEL 03-3295-6262  
 FAX 03-3295-6263  
 振替口座 00160-7-189039  
 www.tokyowalking.org/

# レッツウォーク東京 1

## NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION



2019年元旦

新年あけましておめでとうございます

特定非営利活動法人 東京都ウォーキング協会  
 会長 大塚 忠克

会員の皆様、ウォーク参加者の皆様、役員スタッフには、2019年の新年をお健やかに過ごされたこととお慶び申し上げます。

東京オリンピック・パラリンピックは、2020年7月開催(パラリンピックは8月開催)と約1年半後に迫ってきました。NPO東京都ウォーキング協会は前回のオリンピックの年(1964年)に立ち上がり今年で55年目を迎えます。当協会はウォークを通じて東京2020大会を応援しています。また創立55周年の記念事業を企画・実施いたします。昨年は、地球温暖化の影響による豪雨が多発し地震と併せて災害が多く発生し犠牲者も多数出ました。

心からご冥福をお祈りいたします。

当協会のモットーであります「楽しいウォーキング」を会員・参加者・役員のご支援により、遂行させていただいています。また、公益財団法人大阪コミュニティ財団様からは、3年続けて活動助成金をいただきました。

ここ毎年この様な活動をご支援いただきますことは、当協会のウォーキングに対する役員のボランティア活動が社会的に認められた結果であると考えています。

今年も、「元旦ぐるぐるウォーク」を初めとして、皆様とともに「楽しいウォーキング」を昨年にも増して企画していますのでご期待ください。

東京2020大会を応援して、2月から新シリーズを立ち上げます。創立55周年記念では「新・江戸城登城ウォーク」などの記念ウォークを開始し、また1月～2020年3月まで「55周年記念パスポート」を発行・押印して、指定回数の参加者を表彰いたします。

楽しく歩くには「互譲互助」による「歩行マナー」と「歩行ルール」を守ることが大切であると思います。今年一年健康で「歩く喜び」・「幸せ」を会員の皆様、ウォーク参加者の皆様、役員とともに感受して行きたいと思います。

昨年に引き続き、今年もどうぞご支援・ご協力を頂きますようよろしくお願い申し上げます。年初めのご挨拶とさせていただきます。

### NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク

あの感動をもう一度 ～みんなで歩いて五輪の輪を描こう～

#### ①青色コース

2018年10月より東京都ウォーキング協会は創立55周年の年を迎えました。また来る2020年8月には東京2020オリンピック・パラリンピック大会を迎えます。当協会は東京オリンピック・パラリンピック競技組織委員会より、東京2020大会の応援プログラムの主体団体として認証をいただき、ウォークを通じて東京2020大会を応援してまいります。今回、全5回のウォークを創設し、来る東京2020大会を盛り上げていきます。

本シリーズの完歩条件は4回以上参加となります。奮ってご参加ください。

期 日 2月11日(月・祝日) 集合時間 9時 距離 12、24、36km 《自由歩行》

集合場所 代々木公園 原宿門 (JR原宿駅 表参道口 5分)

コ ー ス 代々木公園～明治神宮～新宿御苑～四谷見附～青山1丁目～根津美術館～代々木公園

1周12kmの周回コースです。最大3周までで周回回数に応じてI・V・V認定いたします。

最後の1周は13時でスタートをストップします。

ゴール受付 15時まで

参加費 都協会員 200円 他協会員 500円 一般 500円

備考 本シリーズ用のパスポートを新たに発行いたします。(無料)

### 第15回 ウォーキング教室・基本4ポイント

スポーツとしてのウォーキングを感じながら、体幹を使って「しっかりと歩く」事を習得していただきます。  
「美しく、正しい歩き方の基本（4つのポイント）」を繰り返し実践して、  
健康の維持につなげていただければ幸いです。

期 日 2月2日(土) 集合時間 9時45分 距離 4km  
集 合 代々木公園大噴水前 (JR山手線 原宿駅、メトロ千代田線・副都心線 明治神宮前駅 10分)  
解 散 代々木公園内 12時頃  
参加費 一律 500円

【注】 飲み物、帽子、敷物をお持ち下さい。 次回は4月6日(土)に開催します。(偶数月開催)

### 第138回 ミニウォーク「ふれあい」“昭和は遠く”

期 日 2月2日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
集 合 上ーふれあい児童遊園 (JR埼京線 十条駅 北口 8分)  
コース 上ーふれあい児童遊園～地福寺～日光御成街道～十条富士塚～清水坂公園～鳳生寺～亀が池弁財天～  
静勝寺～赤羽駅西口  
解 散 赤羽駅西口 (JR赤羽駅 1分) 12時頃  
参加費 一律 500円  
備 考 速さ・距離よりもゆっくり歩いて、じっくり見ながら、人と自然とのふれあいを大切に、  
楽しいひとときを過ごしませんか。

### NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク

#### 新・江戸城登城ウォーク① 加賀藩

期 日 2月3日(日) 集合時間 9時 距離 16km  
集 合 板橋駅前公園 (JR埼京線 板橋駅 西口 2分)  
コース 板橋駅前公園～加賀公園(金沢橋・下屋敷)～六義園(中屋敷)～根津神社～東京大学(上屋敷)(昼食)～  
北の丸公園～大手門～日比谷公園  
解 散 日比谷公園 (都営三田線 日比谷駅 3分、JR有楽町駅 10分) 14時30分頃  
参加費 都協会員 200円 他協会員 500円 一般 500円  
備 考 本シリーズ用のパスポートを新たに発行いたします。(無料)

### 昼食楽しみ歩いてGO!② “日本の台所 築地～豊洲へ”

期 日 2月9日(土) 集合時間 9時 距離 10km  
集 合 築地本願寺境内 (都営大江戸線 築地市場駅 8分、メトロ日比谷線 築地駅 2分)  
コース 築地本願寺境内～あかつき公園～聖路加タワー～南高橋～中央大橋～パリ広場～朝潮大橋～  
春海橋～豊洲公園～豊洲ぐるり公園テラス～市場前駅  
解 散 市場前駅 (ゆりかもめ 市場前駅 2分、都バス 築地経由新橋行き 5分) 11時45分頃  
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円  
備 考 本シリーズ用パスポートをお持ちください。

### 第29回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 2月16日(土) 集合時間 10時 距離 10km  
集 合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)  
コース 日比谷公園健康運動広場～丸の内仲通り～三越前～(半蔵門線・電車移動)～錦糸町駅～錦糸公園～  
亀戸～亀戸中央公園(梅の下で昼食)～丸八通り～東あずま公園～小村井香取神社(春梅園にて観梅)～  
曳舟たから通り～曳舟ふじのき公園  
解 散 曳舟ふじのき公園 (東武スカイツリー線・亀戸線、メトロ半蔵門線 曳舟駅 2分) 14時頃  
参加費 一律 500円

### 【重要】 免責事項について

参加者は万全な健康管理のもとにご参加ください。  
万一、事故が発生した場合は、主催者が加入している傷害保険の範囲内および応急処置以外の責任は負いません。  
家に帰るまでがウォーキングです。楽しく歩いて、元気に家に帰りましょう！

今月号は、二月に開催される行事予定を掲載しました。(加盟団体行事については一月に開催する行事としています。)

### 第29回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”

期 日 2月17日(日) 集合時間 10時 距離 10km  
集 合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)  
コース 井の頭公園野外ステージ前～久我山中央緑地～柏の宮公園(昼食)～浜田山駅～(電車移動)～  
明大前駅～羽根木公園  
解 散 羽根木公園 (小田急線 梅が丘駅 5分、京王井の頭線 東松原駅 8分) 4時頃  
参加費 一律 500円

### 第199回 ウィークデーウォーク “オオアライクイを見に行こう”

期 日 2月20日(水) 集合時間 10時 距離 10km  
集 合 葛西東公園 (メトロ東西線 葛西駅 中央改札 5分)  
コース 葛西東公園～仲割川遊歩道～左近川親水緑道～新左近川親水公園～新長島川親水公園～  
葛西親水四季の道～行船公園(自然動物園、平成庭園)(昼食)～船堀タワー見学～船堀タワーホール  
解 散 船堀タワーホール (都営新宿線 船堀駅 1分) 14時30分頃  
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

### 早春ウォーク 花をもとめて

企画:女性委員会(67)

期 日 2月23日(土) 集合時間 9時 距離 12km  
集 合 東京グランルーフ (JR東京駅 八重洲中央口 2分)  
コース 東京グランルーフ～永代橋～永代通り～清砂大橋～清砂大橋通り～新長島川親水公園～  
葛西かもめ橋～臨海町緑地～臨海橋～葛西臨海公園(ダイヤと花の大観覧車)  
解 散 葛西臨海公園 (JR京葉線 葛西臨海公園駅 8分) 12時30分頃  
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円  
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

### お知らせ

当広報紙では年の表示は多くはありませんが、西暦と和暦の使い分けを特に規定していませんでした。  
今後は、ヘッダーには西暦と和暦を併記しますが、それ以外は西暦を用いることといたします。

### お願い

再度のお願いで申し訳ありませんが、歩行マナーを守り、歩かせてもらっていることに感謝し、  
健康の維持・管理のためにウォーキングを楽しんでもらえればとスタッフ一同切に願っております。

### ご報告

(公財)大阪コミュニティ財団様から、「2018年度助成事業助成金」を受贈いたしました。

### 【加盟団体行事】

武蔵野市ウォーキング協会、調布市ウォーキング協会分については12月号の再掲です。

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

#### 武蔵野の七福神めぐり

期 日 1月4日(金)  
集 合 井の頭公園野外ステージ前 9時  
(JR・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)  
解 散 JR武蔵境駅 10km 12時頃

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

#### 調布七福神巡り

期 日 1月5日(土)  
集 合 西光寺(京王線 西調布駅 5分) 8時30分  
解 散 昌翁寺(京王線 仙川駅) 12km  
ゴール後、随時解散で最終は16時頃

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

#### 新春 港七福神巡り

期 日 1月5日(土)  
集 合 1次:新浦安駅前広場(JR京葉線) 9時  
2次:JR浜松町駅 北口改札口前 10時15分  
解 散 麻布十番・網代公園 10km 12時30分頃