２０１８年（平成３０年）
１月１日 発行　第３７４号
NPO 東京都ウオーキング協会
発行人 大塚　忠克
編集人 田村 冨士雄
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/

レッツウオーク東京 1

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

平成３０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　東京都ウオーキング協会
会 長　大塚 忠克

会員の皆様、役員スタッフの皆様、ウォーク参加者の皆様には、平成３０年新年を迎え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・パラリンピック開催も後２年弱となりました。ＮＰＯ法人東京都ウオーキング協会は、前回の東京オリンピックの年（１９６４年・昭和３９年）に立ち上がり、今年で５４年目を迎えます。

このところ地球温暖化の影響による豪雨が多発していますが大きな事故もなく、当協会のモットーであります「楽しいウォーキング」を役員の皆様・会員・参加者の皆様のご支援により、遂行させていただいています。

昨年は、国から「自然環境保護功労団体」として環境大臣表彰をいただきました。

また、２０１６年に引き続き公益財団法人大阪コミニテイ財団様からの活動助成金もいただきました。

ここ毎年この様な活動を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協会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、元旦に恒例開催の「謹賀新年ぐるぐるウォーク」を初めとし、皆様と共に「楽しく歩く」ことを昨年にも増して企画をしています。また、下記の新たなシリーズウォークを企画・実施いたしますのでご期待してください。

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」を守る事が大切であると思います。

今年一年健康に「歩く喜び」・「幸せ」を会員、役員、ウォーク参加者の皆様と共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・ご協力を宜しくお願い申し上げ、年初めのご挨拶とさせていただきます。

新パスポートシリーズ　明 治 は 遠 く な り に け り ①　日比谷

２０１８年は明治維新後１５０年の年を迎えます。政府は明治は近代国家の第一歩とし内閣官房を中心に「明治１５０年」に関連する施策を積極的に取り組んでいくこととしています。

東京都ウオーキング協会では政府の取り組みに賛同し、ご承認をいただき２０１８年パスポートシリーズとして「明治は遠くなりにけり」（全６回）を創設し実施いたします。

すべて自由歩行形式で実施し、４回以上の完歩者にはささやかな記念品を贈呈いたします。奮ってご参加ください。

期　　日　**２月１２日（月・祝日）**　集合時間　９時　距　離　１１、１９ｋｍ　≪自由歩行≫
集合場所　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～日比谷公会堂・市政会館～法務省旧本館～三菱一号館～明治生命館～東京駅丸の内本屋～日本工業倶楽部会館～東京国立近代美術館工芸館～憲政記念館（１１ｋｍゴール）～高輪消防署二本榎出張所～清泉女子大学～大崎橋（１９ｋｍゴール）
ゴ ー ル　１１ｋｍ　憲政記念館　（メトロ丸ノ内線・千代田線　国会議事堂前　５分）
ゴール受付　１０時３０分～１２時３０分まで
１９ｋｍ　大崎橋　（ＪＲ五反田駅　５分）
（憲政記念館でＣＰ受付　１０時３０分～１２時００分まで）
ゴール受付　１１時３０分～１４時予定（アンカー到着まで）
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９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３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７日（土）に開催します。（偶数月開催）

第１２６回　ミニウォーク「ふれあい」　梅は咲いたか

期　日　**２月３日（土）**　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
集　合　江戸川公園　（メトロ有楽町線　江戸川橋駅　１ａ出口　１分）
コース　江戸川公園～還国寺～文京総合福祉センター～本法寺～徳川慶喜公屋敷跡～永井荷風生育の地～川口アパートメント～萩の舎跡～小石川後楽園
解　散　小石川後楽園　（メトロ丸ノ内線　後楽園駅　８分、都営三田線　春日駅　１０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。

一般財団法人・あんしん財団主催

「元オリンピック競歩選手に学ぶ立春ウォーク」

共　催：一般社団法人東京都レクリエーション協会、ＮＰＯ東京都ウオーキング協会
期　　日　**２月４日（日）**　集合時間　１０時　距　離　７ｋｍ　≪自由歩行≫
※このウォークはＩＶＶ対象外です。
集　　合　駒沢オリンピック公園総合運動場　硬式野球場
（東急田園都市線　駒沢大学駅　東口下車、（東急バス渋谷駅西口４５番発）等々力行きバスに乗車し、駒沢公園西口下車　１分）
スタート前に元オリンピック競歩選手園原健弘氏の歩き方教室を行います。
コ ー ス　駒沢公園内硬式野球場～（駒沢公園通り）～深沢不動尊～呑川親水緑道～サザエさん通り～弦巻通り～代官屋敷～駒沢公園通り～駒沢公園内硬式野球場
解　　散　駒沢オリンピック公園総合運動場　硬式野球場　（東急バス　駒沢公園西口　１分）
ゴール受付終了時間　１４時
参 加 費　無料
申込方法　例会にて配布したパンフレットに記入して、下記までＦＡＸまたは郵送してください。
〒160-8535　新宿区信濃町３４　５Ｆ　一般財団法人　あんしん財団
お客様サービス事業部　サービス事業課　宛て　ＦＡＸ　03-5362-2067
締切日　１月１９日（金）（定員２００名、当選者（代表者）へは、別途、ご案内をいたします。）

第１７回　日 比 谷 街 角 ウ ォ ー ク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**２月１７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～銀座線京橋駅～（電車移動）～田原町駅～墨田区役所（昼食）～スカイツリー下・北十間川沿い～小村井香梅園（香取神社）～亀戸香取神社・参道～亀戸２丁目公園
解　散　亀戸２丁目公園　（ＪＲ総武線　亀戸駅　５分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

第１７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１８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～井の頭公園駅～（電車移動）～富士見ヶ丘駅～神田川～柏の宮公園（昼食）～鎌倉橋（神田川）～玉川上水第二公園～松原公園～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）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

第１８７回　ウィークデーウォーク　ぐるり　府中の街の公園歩き

期　日　**２月２１日（水）**　　集合時間　１０時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　清水が丘東公園　（京王線　多磨霊園駅　２分）
コース　清水が丘東公園～上染屋八幡神社～人見稲荷神社～都立浅間山公園～平和の森公園～
　　都立府中の森公園（昼食）～府中公園～寿中央公園～下河原線広場公園～下河原緑道～大國魂神社
解　散　大國魂神社　（京王線　府中駅　１０分）　　１４時頃
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

企画:女性委員会（６３）

坂の街・文京から上野まで（観梅と願い事が叶う天神・神社へ）

期　日　**２月２４日（土）**　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　後楽公園　（メトロ丸ノ内線・南北線　後楽園駅　１番出口　１０分）
コース　後楽公園～北野神社～春日通り～ラクーア～壱岐坂通り～本郷給水所公苑・東京都水道歴史館～
　　ニコライ堂～ＳＯＲＡＣＩＴＹ～湯島聖堂～湯島天神～不忍池～上野公園袴腰広場
解　散　上野公園袴腰広場　（ＪＲ・京成・メトロ銀座線　上野駅　５分、メトロ千代田線　湯島駅　５分）
　　１２時３０分頃
参加費　都協会員　無料　　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。

マラソンランナーを応援するウォーク　２０１８

期　日　**２月２５日（日）**　　集合時間　９時３０分　　距　離　１３ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　清澄公園時計塔前広場　（都営大江戸線　清澄白河駅　Ａ１出口　７分）
　　（注）当日は道路横断規制のため、**必ずＡ１出口から公園に**来てください。
コース　清澄公園～清澄通り～蔵前通り～江戸通り～清杉通り～清洲橋通り～新大橋通り～永代通り～
　　中央通り～晴海通り～日比谷通り～本芝公園
解　散　本芝公園　（ＪＲ田町駅　７分）　　ゴール受付：１２時～１４時まで
参加費　都協会員　１００円　　他協会員　３００円　　一　般　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。
（背景）近年、参加者の高齢化とともに、例会等において事故が増加傾向にあります。
当協会としましても免責事項の周知徹底を図っていく必要があることから今月号より掲載していくことにいたしました。どうぞご理解を賜りますようお願い申し上げます。
なお、本件に関するお問い合わせは、NPO 東京都ウオーキング協会にお願いします。

ご 報 告　東京都ウオーキング協会は、２０１７年４月１７日に（公益財団法人）大阪コミュニティ財団様から、前年度に引き続き「２０１７年度　助成事業助成金」を受贈いたしました。（再掲載）

【加盟団体行事】

浦安ウォーキングクラブ　090-2140-4776

初詣　七福神めぐり（下谷七福神）

期　日　**１月６日（土）**
集　合　１次　新浦安駅前広場　（ＪＲ京葉線）　９時
　　２次　メトロ日比谷線　三ノ輪駅　２番出口
　　１０時１０分
解　散　ＪＲ鶯谷駅　　１０ｋｍ　１２時頃

東京都ウオーキング協会は，２０１７年１２月９日（土）に役員研修会を開催いたしました。

【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　王子ぐるぐるウォーク　２０１８
期　日　**１月１日（月・祝日）**　　距　離　（1周）１０ｋｍ～（最大３周）３０ｋｍ　≪自由歩行≫
開催場所　飛鳥山公園　多目的広場　（ＪＲ王子駅　中央口　５分）　　受付（出発式）１０時、順次スタート
ゴ ー ル　飛鳥山公園に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１６回　江戸・東京七福神巡り　（全３コース）
期　日　**１月２日（火）**　　スタート　９時３０分　　距　離　１０ｋｍ　　ゴール　１２時３０分頃
コース　①港七福神　集合：旧芝離宮恩賜庭園児童公園　（ＪＲ浜松町駅北口　１分、都営浅草線・大江戸線　大門駅　５分）
　　解散：十番稲荷神社　（メトロ南北線・都営大江戸線　麻布十番駅）
　　②浅草名所七福神　集合：墨田公園・水上バス乗場　（東武・メトロ銀座線・都営浅草線　浅草駅　３～５分）
　　解散：松葉公園　（メトロ銀座線　田原町駅・稲荷町駅　８分、浅草駅　１０分）
　　③山手七福神　集合：恵比寿ガーデンプレイス　（ＪＲ恵比寿駅　東口　５分）
　　解散：ＪＲ目黒駅前

羽田七福稲荷めぐり
期　日　**１月３日（水）**　　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１３回　東京下町八社福参り
期　日　**１月６日（土）**　　集合時間　９時　　距　離　１６ｋｍ
集　合　上野公園上野動物園前交番横　（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１８回　東京十社初詣　＜１日目＞
期　日　**１月７日（日）**　　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１８回　東京十社初詣　＜２日目＞
期　日　**１月８日（月・祝日）**　　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１２５回　ミニウォーク　「ふれあい」　銀座八社ご利益めぐり
期　日　**１月１３日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　紺屋橋公園　（メトロ銀座線　京橋駅　３番出口　５分）
解　散　新橋駅前　（ＪＲ・メトロ銀座線・都営浅草線　新橋駅）　　１２時頃

（あんしん財団主催）「東海七福神巡りウォーク」
期　日　**１月１４日（日）**　　受付時間　１０時　　距　離　６ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　品川セントラルガーデン　（ＪＲ品川駅　港南口　５分）
解　散　大森海岸駅　（京浜急行　大森海岸駅）　　ゴール受付終了時間　１４時
定員　２００名。　申込みは、１２月１５日に締切りました。

第１８６回ウィークデーウォーク　親水公園巡り
期　日　**１月１７日（水）**　　集合時間　１０時　　距　離　１１ｋｍ
集　合　区立大島・小松川公園　わんさか広場　（都営新宿線　東大島駅　大島口　３分）
解　散　葛西臨海公園駅前　（ＪＲ京葉線　葛西臨海公園駅　１分）　　１４時頃

第１６回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”
期　日　**１月２０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　代々木公園　（ＪＲ山手線　原宿駅、メトロ千代田線　明治神宮前駅　５分）　　１４時頃

第１６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２１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　成子天神社　（メトロ丸ノ内線　西新宿駅　３分）　　１４時頃

昼食楽しみ歩いてＧＯ！⑭　「好きですこの街“とごしぎんざ”」
期　日　**１月２８日（日）**　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　洗足池公園桜広場　（東急池上線　洗足池駅　８分）

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・東京都ウオ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)日本ウオーキング協会（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「レッツウオーク東京」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

２０１８年（平成３０年）
２月１日 発行　第３７５号
NPO 東京都ウオーキング協会
発行人 大塚　忠克
編集人 田村 冨士雄
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/

レッツウオーク東京 2

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

第２６回　東京春一番・多摩川十里　（詳細は本誌１２月号を参照ください）

【卒業生祝福ウォーク】卒業生が学び舎を巣立つ春の一日を楽しく歩くウォーキング大会
主　催：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　　共　催：調布市ウオークリング協会

期　　日：**３月４日（日）**
各コースの距離、集合場所、時間：　（歩行形態：自由歩行・参加者がご自分のペースで歩いて下さい）
①４０ｋｍコース（十里コース）　恵比寿公園　（ＪＲ山手線　恵比寿駅西口　５分）　８時
②３２ｋｍコース（八里コース）　兵庫島公園　（東急田園都市線　二子玉川駅　１０分）　８時３０分
③２０ｋｍコース（五里コース）　調布市役所前庭　（京王線　調布駅　広場口　５分）　９時３０分
ゴ ー ル：パルテノン多摩　（京王相模原線・小田急多摩線　多摩センター駅　５分）１３時～１６時まで受付
参 加 費：(事前申込）都協会員１，０００円、　他協会員・一般　１，２００円、　中学生以下　５００円
（当日申込）一　律　１，５００円　　中学生以下　８００円　　参加賞が無くなり次第締め切ります。
事前申込方法：本誌１２月号またはＴＷＡのホームページをご覧ください。**事前申込締切　２月２０日（火）必着**

第１０回　神田川さくらウォーク

主催：神田川さくらウォーク実行委員会　　共催：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会、武蔵野市ウォーキング協会
後援：武蔵野市教育委員会
期　日：**３月３１日（土）**　　受付時間　８時１５分～８時４５分
距　離：１０ｋｍ、１７ｋｍ、２８ｋｍ　　《自由歩行》
集　合：井の頭自然文化園前広場　（ＪＲ中央線・京王井の頭線　吉祥寺駅　公園口　８分）
コース：井の頭公園～久我山駅前～高井戸駅前～塚山公園～神泉橋（１０ｋｍゴール）～
中野富士見町駅前～山手通り～青梅街道～神田上水公園（１７ｋｍゴール）～
小滝橋～せせらぎの里～高戸橋～江戸川公園～飯田橋ハローワーク前～お茶の水橋～万世橋～
和泉橋歩道橋～浅草橋～柳橋（２８ｋｍゴール）
ゴール：１０ｋｍ：神泉橋　（京王井の頭線　永福町駅　５分）　ゴール受付　１１時～１２時まで
１７ｋｍ：神田上水公園　（ＪＲ中央総武線・都営大江戸線　東中野駅　５分）
ゴール受付　１１時～１３時３０分まで
２８ｋｍ：柳橋　（ＪＲ総武線・都営浅草線　浅草橋駅　５分）　ゴール受付　１３時～１６時まで
参加費：都協会員・武蔵野市協会員　２００円　　他協会員　３００円　　一　般　５００円
三鷹市民・武蔵野市民　３００円
問合せ先：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　TEL 03-3295-6262　FAX 03-3295-6263
武蔵野市ウォーキング協会　TEL 080-9523-0557

【予告】　多摩川ウォーク２０１８

期　　日：**４月３０日（振替休日・月）**
開催場所：多摩川　兵庫島公園　（東急田園都市線・大井町線　二子玉川駅　１０分）
受付時間　４０ｋｍ・３０ｋｍ　午前８時３０分～９時　受付後　スタート
２０ｋｍ・１０ｋｍ　午前９時　～　９時３０分　受付後　スタート
ゴール時間：１２時～１６時（１０ｋｍのみ１３時まで）
コ ー ス：多摩川下流コース　４０ｋｍ、３０ｋｍ、２０ｋｍ、１０ｋｍ　《自由歩行》
参 加 費：［事前申込］　都協会員　８００円　他協会員・一般　１，０００円　小中学生　５００円
事前申込締切　４月２０日（金）必着
［当日申込］　一律　１，３００円　小中学生　８００円
※　参加取り消しや不参加の場合及び主催者の責めによらない不測の事態（自然災害、歩行が危険な荒天等）で大会中止になった場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。
申込方法：①郵便振替による申し込みは、４頁をご覧ください。
②各例会開催日にも参加申し込みを受け付けます。
※　開催当日には「振替払込受領書（控）」又は領収書を受付にご提出ください。
問合せ先：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　TEL　03-3295-6262　FAX　03-3295-6263

第１２７回　ミニウォーク「ふれあい」　水辺と公園のハーモニー

期　日　**３月３日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　千住旭公園　（ＪＲ常磐線、メトロ千代田線・日比谷線、東武スカイツリー線　北千住駅　東口　５分）
コース　千住旭公園～3年Ｂ組金八先生ロケ地～柳原千草園～千住大川端公園～千住汐入大橋～
都立汐入公園～リバーハーブ公園～ドナウ通り～ドナウ広場
解　散　ドナウ広場　（ＪＲ常磐線、メトロ日比谷線　南千住駅　２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。

昼食楽しみ歩いてＧＯ！⑮　“ちゃんこで　ドスコイ”

期　日　**３月１０日（土）**　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　高森公園　（都営新宿線・大江戸線　森下駅　Ａ６出口　１３分）
コース　高森公園～深川江戸資料館～霊巌寺～清澄公園～錦山部屋～尾車部屋～高田川部屋～
大嶽部屋（大鵬道場）～(元)北の湖(山響)部屋～荒汐部屋～浜町公園～
時津風部屋(双葉山相撲道場)～吉良邸跡～回向院～両国花火博物館～安田庭園～江戸東京博物館
解　散　江戸東京博物館　（ＪＲ総武線・中央線　両国駅　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１８回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**３月１７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～内堀通り～気象庁前～駿河台下～小川広場～御茶の水橋～
東京医科歯科大前～サッカーミュージアム前～湯島天神～東大竜岡門・東大構内（昼食）・東大正門～
本郷通り～六義公園運動場～都立六義園（入園・解散）
解　散　都立六義園　（ＪＲ・メトロ南北線　駒込駅　１０分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

第１８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　**３月１８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～善福寺公園～井草八幡宮～井草川遊歩道～井草森公園（昼食）～
石神井公園
解　散　石神井公園　（西武池袋線　石神井公園駅　５分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

第１８８回　ウィークデーウォーク　「早慶の門(Ⅱ)」外苑西通りを歩いて

期　日　**３月２１日（水・祝日）**　　集合時間　１０時　　距　離　１２ｋｍ
集　合　鶴巻南公園　（メトロ東西線　早稲田駅　１番出口　３分）
コース　鶴巻南公園～早稲田大正門～夏目坂～抜弁天～東京医科大～富久さくら公園～
富久西（外苑西通り起点）～千駄ヶ谷駅～新国立競技場（建設中）～キラー通り～青山霊園～西麻布～
笄(ｺｳｶﾞｲ)公園（昼食）～有栖川宮記念公園～仙台坂～オーストラリア大使館～三井倶楽部～
慶応大正門～区立芝公園
解　散　区立芝公園　（都営三田線　芝公園駅　３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

ご 報 告　東京都ウオーキング協会は、２０１７年４月１７日に（公益財団法人）大阪コミュニティ財団様から、前年度に引き続き「２０１７年度　助成事業助成金」を受贈いたしました。（再掲載）

明治は遠くなりにけり②　神田

期　　日　**３月２４日（土）**　　集合時間　９時　　距　離　１２ｋｍ、１８ｋｍ　≪自由歩行≫
集合場所　神田公園　（ＪＲ神田駅　北口、メトロ銀座線　神田駅　４出口　７分）
コ ー ス　神田公園～日本銀行本店～三井本館～日本橋～明治屋京橋ビル～奥野ビル～旧新橋停車場～
築地本願寺～築地川公園～カトリック築地教会～勝鬨橋～石川島公園～
油堀川公園（１２ｋｍゴール）～清洲橋～旧安田庭園・両国公会堂～横網公園（１８ｋｍゴール）
ゴ ー ル　１２ｋｍ　油堀川公園　（メトロ東西線・都営大江戸線　門前仲町駅　５分）
ゴール受付　１０時３０分～１２時３０分まで
１８ｋｍ　横網公園　（ＪＲ・都営大江戸線　両国駅　１０分）
（油堀川公園でＣＰ受付　１０時３０分～１２時００分まで）
ゴール受付　１１時３０分～１４時予定（アンカー到着まで）
参 加 費　都協会員　２００円　　他協会員　５００円　　一　般　５００円
備　　考　本シリーズ用パスポートをお持ちください。
なお、初回参加の方にはパスポートを新たに発行いたします。（無料）

新役員企画運営ウォーク①　「目黒川・林試の森公園・すずめのお宿緑地公園散策」

期　日　**３月２５日（日）**　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　恵比寿公園　（ＪＲ恵比寿駅　西口　５分）
コース　恵比寿公園～駒沢通～目黒川～中目黒公園～亀の甲橋～かむろ坂通～林試の森公園（昼食）～
碑さくら通～すずめのお宿緑地公園～碑文谷八幡宮～立会川緑道～西小山駅前広場
解　散　西小山駅前広場　（東急目黒線　西小山駅　１分）　　１４時頃
参加費　都協会員　無　料　　他協会員　３００円　　一　般　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。

１月号から例会・大会等における当協会の免責事項を、行き違いのないお互いに嫌な思いをしないようにとの配慮から掲載させて頂いています。
元気に家を出て、ウォーキングを楽しんで元気に家に帰れますことを役員一同、切に願っております。
ルール、マナーを守って、健康増進のために楽しく歩きましょう！

【加盟団体行事】

浦安ウォーキングクラブ　090-2140-4776

池上梅園と池上本門寺
期　日　**２月１８日（日）**
集　合　１次　新浦安駅前広場　（ＪＲ京葉線）　９時
２次　都営浅草線　西馬込駅 南出口南改札前
１０時３０分
解　散　ＪＲ蒲田駅　　１０ｋｍ　１４時３０分頃

武蔵野市ウォーキング協会　090-9523-0557

武蔵野の境界めぐり（南回りルート）
期　日　**２月１８日（日）**
集　合　井の頭公園野外ステージ前　　９時
（ＪＲ中央線・京王線吉祥寺駅　公園口　５分）
解　散　小金井公園東口
（ＪＲ武蔵境駅、吉祥寺駅）
１１ｋｍ　１２時３０分頃

調布市ウオークリング協会　03-5497-0286

多摩川の四季　～春～
期　日　**２月１８日（日）**
集　合　京王線　調布駅　中央口交番前　　８時３０分
解　散　京王線　京王多摩川駅
２０ｋｍと１２ｋｍ　　１４時
多摩川の土手を自由歩行、ゴール次第解散

千代田ウォーキング協会　03-3268-1040

梅見ウォーク
期　日　**２月２４日（土）**
集　合　神田明神境内　　９時
（ＪＲお茶ノ水駅　聖橋口　１０分）
解　散　亀戸天神社（ＪＲ総武線　亀戸駅　１０分）
１０ｋｍ　１２時頃

【２月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、1月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第９回　ウォーキング教室・基本４ポイント

期　日　**２月３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

第１２６回　ミニウォーク　「ふれあい」　梅は咲いたか

期　日　**２月３日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　江戸川公園　（メトロ有楽町線　江戸川橋駅　１ａ出口　１分）
解　散　小石川後楽園　（メトロ丸ノ内線　後楽園駅　８分、都営三田線　春日駅　１０分）　　１２時頃

（あんしん財団主催）　「元オリンピック競歩選手に学ぶ立春ウォーク」

期　日　**２月４日（日）**　　集合時間　１０時　　距　離　７ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　駒沢オリンピック公園総合運動場　硬式野球場
（東急田園都市線　駒澤大学駅　東口下車、東急バス　駒沢公園西口下車　１分）
スタート前に、元オリンピック競歩選手園原健弘氏の歩き方教室を行います。
ゴール　駒沢オリンピック公園総合運動場　硬式野球場　　ゴール受付終了時間　１４時
このウォークはＩＶＶ対象外です。　申込みは、１月１９日に締め切りました。

明治は遠くなりにけり①　日比谷

期　日　**２月１２日（振替休日・月）**　　集合時間　９時　　距　離　１１ｋｍ、１９ｋｍ　≪自由歩行≫
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　（１１ｋｍ）　憲政記念館　（メトロ丸ノ内線・千代田線　国会議事堂前駅　５分）
ゴール受付　１０時３０分～１２時３０分まで
（１９ｋｍ）　大崎橋　（ＪＲ五反田駅　５分）　　ゴール受付　１１時３０分～１４時予定（アンカー到着まで）

第１７回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**２月１７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　亀戸２丁目公園　（ＪＲ総武線　亀戸駅　５分）　　１４時頃

第１７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１８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　羽根木公園　（小田急線　梅ヶ丘駅　５分、京王井の頭線　東松原駅　８分）　　１４時頃

第１８７回　ウィークデーウォーク　ぐるり　府中の街の公園歩き

期　日　**２月２１日（水）**　　集合時間　１０時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　清水が丘東公園　（京王線　多磨霊園駅　２分）
解　散　大國魂神社　（京王線　府中駅　１０分）　　１４時頃

早春ウォーク　坂の街・文京から上野まで（観梅と願い事が叶う天神・神社へ）　企画：女性委員会（６３）

期　日　**２月２４日（土）**　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　後楽公園　（メトロ丸ノ内線・南北線　後楽園駅　１番出口　１０分）
解　散　上野公園袴腰広場　（ＪＲ・京成・メトロ銀座線　上野駅　５分、メトロ千代田線　湯島駅　５分）　１２時３０分頃

マラソンランナーを応援するウォーク　２０１８

期　日　**２月２５日（日）**　　集合時間　９時３０分　　距　離　１３ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　清澄公園時計塔前広場　（都営大江戸線　清澄白河駅　Ａ１出口　７分）
ゴール　本芝公園　（ＪＲ田町駅　７分）　　ゴール受付　１２時～１４時まで

【予告】多摩川ウォーク　　郵便為替による申込方法
口座名：東京都ウォーキング協会(口座番号 00160-7-189039)へ
払込取扱票の通信欄に、「多摩川」と明記し「代表者と参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、性別、参加距離、都協会員は会員番号を、他協会員は所属協会名を、一般の方は一般」と記入してお申込みください。
（振込手数料は申込者がご負担ください）

加盟団体行事は、３頁に掲載しました。

ＮＰＯ・東京都ウオ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)日本ウオーキング協会（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「レッツウオーク東京」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

２０１８年（平成３０年）
３月１日 発行　第３７６号
NPO 東京都ウオーキング協会
発行人 大塚　忠克
編集人 田村 冨士雄
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/

レッツウオーク東京 3

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「ゴールドリボンウオーキング　２０１８」

主　催　ゴールドリボンウオーキング実行委員会　　後　援　東京都　他　　主　管　ＮＰＯ東京都ウオーキング協会

期　　日：**４月２１日（土）**　《自由歩行》　【このウォークは、ＩＶＶ対象外です】

開催場所：お台場・シンボルプロムナード　セントラル広場　（ゆりかもめ　台場駅　５分）

集合時間：９時から開始　　スタート　１０時３０分～１１時（予定）　　ゴール受付　１４時まで

コ ー ス：①約５ｋｍ：セントラル広場～であい橋～夢の大橋～お台場海浜公園～台場駅前～セントラル広場（ゴール）
②約３ｋｍ：セントラル広場～であい橋～～お台場海浜公園～台場駅前～セントラル広場（ゴール）

募集人員：３，８００人（先着順）

参 加 費：（事前申込・ウォーキングプラン）　一般　１，３００円　小中学生　５００円　未就学児童　無料
（事前申込・Ｔシャツプラン）　一般　３，３００円　小中学生　２，５００円　未就学児童　無料
（当日申込・ウォーキングプラン）　一般　２，０００円　小中学生　１，０００円　未就学児童　無料

事前申込方法：４頁をご覧ください。　**事前申込期間　３月１日（木）～４月６日（金）締切**

２０１８ LUNG WALK JAPAN in 文の京（フミノミヤコ）

主　催　ＮＰＯ日本呼吸器障害者情報センター　　主　管　ＮＰＯ東京都ウオーキング協会

期　　日：**４月２１日（土）**　①１０ｋｍ《自由歩行》　②５ｋｍ《自由歩行》　③小石川後楽園散策《団体歩行》

開催場所：文京シビックセンター地下２階　（都営大江戸線・三田線　春日駅　シビックセンター連絡口　５分）

集合時間：９時～１０時１５分　　スタート　１０時３０分～１１時（予定）　　ゴール受付　１４時頃まで

コ ー ス：①１０ｋｍ：文京シビックセンター～本郷弥生～根津神社～白山神社～教育の森公園～茗荷谷駅前～新大塚公園～
大塚警察署前～新江戸川公園～椿山荘～石切橋～白鳥橋～後楽園～文京シビックセンター
②５ｋｍ　；文京シビックセンター～富坂下～茗荷谷駅前（１０ｋｍと合流）～以下１０ｋｍと同じコース
③小石川後楽園散策

参 加 費：（事前申込）　ＦＡＸ　０３－５９８１－０２９４ で、ＮＰＯ日本呼吸器障害者情報センターへ
希望コース・住所・氏名（フリガナ）・性別・年齢を記載してお申込みください。
大人　１，０００円　　小中学生　５００円　（申込金は当日支払い）
（当日申込）　大人　１，５００円　　小中学生　８００円

（注記）　事前申込の締切日その他の詳細は、ＮＰＯ日本呼吸器障害者情報センター（TEL 03-5981-1181）へ問合せください。

多 摩 川 ウ ォ ー ク　２０１８

期　　日：**４月３０日（月・振替休日）**

開催場所：多摩川　兵庫島公園　（東急田園都市線・大井町線　二子玉川駅　１０分）

受付時間：４０ｋｍ・３０ｋｍ　午前８時３０分～９時　受付後　スタート
２０ｋｍ・１０ｋｍ　午前９時　～　９時３０分　受付後　スタート

ゴール時間：１２時～１６時（１０ｋｍのみ１３時まで）

コ ー ス：多摩川下流コース　４０ｋｍ、３０ｋｍ、２０ｋｍ、１０ｋｍ　《自由歩行》

参 加 費：（事前申込）　都協会員　８００円　他協会員・一般　１，０００円　小中学生　５００円

事前申込締切　４月２０日（金）必着

（当日申込）　一律　１，３００円　小中学生　８００円

※　参加取り消しや不参加の場合及び主催者の責めによらない不測の事態（自然災害、歩行が危険な荒天等）で大会中止になった場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。

申込方法：①郵便振替による申込方法は、本誌２月号またはＴＷＡのホームページをご覧ください。
②各例会開催日にも参加申し込みを受け付けます。

※　開催当日には「振替払込受領書（控）」又は領収書を受付にご提出ください。

問合せ先：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　TEL　03-3295-6262　　FAX　03-3295-6263

桜　ウ　ォ　ー　ク「下町さくらめぐり」　企画:女性委員会（６４）

期　日　**４月１日（日）**　集合時間　９時　距　離　１１ｋｍ

集　合　錦糸公園　（ＪＲ総武線　錦糸町駅　北口　３分）

コース　錦糸公園～猿江恩賜公園～亀戸緑道公園～亀戸中央公園～旧中川～中平井橋通り～
八広はなみずき通り～十間橋通り～大横川親水公園～北斎通り～江戸東京博物館前

解　散　江戸東京博物館前　（ＪＲ総武線　両国駅　１分）　１２時３０分頃

参加費　都協会員　無料　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。

第１０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　**４月７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６月２日（土）に開催します。（偶数月開催）

第１２８回　ミニウォーク「ふれあい」　“花　はな　ハナ”

期　日　**４月７日（土）**　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ

集　合　御成橋公園　（ＪＲ大崎駅　北改札東口　８分）

コース　御成橋公園～春雨寺～近代ガラス工業発祥の地～東海寺大山墓地～子供の森公園～清光院～
品川宿問屋場貫目改所跡地～東品川公園～東品川海上公園～天王洲公園

解　散　天王洲公園　（りんかい線　東京モノレール　天王洲アイル駅　５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。

新役員企画運営ウォーク②　卯 月　武 蔵 野 を 歩 く

期　日　**４月８日（日）**　集合時間　９時　距　離　１２ｋｍ

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～弁財天～ほたる橋～井の頭公園西園～連雀中央公園～東京神学大学・
国際基督教大学～都立野川公園（中之橋）（昼食）～二枚橋（はけの道）～はけの森美術館～
はけの森緑地

解　散　はけの森緑地　（ＪＲ中央線　武蔵小金井駅　１５分）　１３時３０分頃

参加費　都協会員　無　料　他協会員　３００円　一般　５００円

第１９回　日 比 谷 街 角 ウ ォ ー ク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**４月１４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～大手町駅～（電車移動）～住吉駅～猿江恩賜公園～
錦糸公園（昼食）～天神橋～亀戸天神（藤観賞）～亀５中央通り～亀戸中央公園～
高速小松川線高架下・サンロード中の橋商店街入口付近

解　散　サンロード中の橋商店街入口付近　（都営新宿線　大島駅　７分）　１４時頃

参加費　一　律　５００円

第１９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　**４月１５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～吉祥寺駅～（電車移動）～高円寺駅～中野四季の森公園～中野通り～
新井薬師～新井薬師公園～哲学堂公園（昼食）～妙正寺川沿い～神田川沿い～せせらぎ公園

解　散　せせらぎ公園　（西武新宿線　下落合駅　３分）　１４時頃

参加費　一　律　５００円

ご報告（１）　東京都ウオーキング協会は、２０１７年４月１７日に（公益財団法人）大阪コミュニティ財団様から、前年度に引き続き「２０１７年度　助成事業助成金」を受贈いたしました。（再掲載）

第１８９回　ウィークデーウォーク　『時』江戸の時報（時の鐘を巡る②）

期　日　４月１８日（水）　集合時間　１０時　距　離　１０ｋｍ
集　合　新宿公園　（都営新宿線、メトロ丸ノ内線、副都心線　新宿三丁目駅　Ｃ８出口　４分）
コース　新宿公園～太宗寺～天竜寺（時の鐘）～四谷見附公園～赤坂田町（成満寺時の鐘跡）～圓通寺～
檜町公園（昼食）～なだれ坂～西久保八幡神社～芝切通し時の鐘跡～青龍寺～芝公園
解　散　都立芝公園　（都営三田線　御成門駅　２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

一般財団法人・あんしん財団主催　「レインボーブリッジを歩いて渡ろう！　お台場ウォーク」

主　管：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　※このウォークはＩＶＶ対象外です。
期　日　４月２２日（日）　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　竹芝ふ頭中央広場　（ＪＲ浜松町駅　１０分）
コ ー ス　竹芝ふ頭中央広場～日の出駅～芝浦ふ頭駅～レインボーブリッジ～お台場公園～
自由の女神像前～台場駅前～ウエストパークブリッジ～シンボルプロムナード公園
解　散　シンボルプロムナード公園　（ゆりかごめ　台場駅　５分）　ゴール受付終了時間　１４時
参 加 費　無料
申込方法　例会にて配布したパンフレットに記入して、下記までＦＡＸまたは郵送してください。
〒160-8535　新宿区信濃町３４　５Ｆ　一般財団法人　あんしん財団
お客様サービス事業部　サービス事業課　宛て　ＦＡＸ　03-5362-2067
締切日　４月１３日（金）　（定員２００名、当選者（代表者）へは、別途、ご案内をいたします。）

昼食楽しみ歩いてＧＯ！⑯　「昼（ちゅう）新橋・忠臣蔵」

期　日　４月２８日（土）　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
集　合　五反田公園　（ＪＲ五反田駅　東口、都営浅草線　五反田駅　Ａ４出口　４分）
※集合場所にはトイレがないため、五反田駅にてお済ませください。
コース　五反田公園～ねむの木の庭～池田山公園～高輪台交差点～泉岳寺～伊皿子坂～亀塚公園～
三田三丁目交差点～区立芝公園～芝大門交差点～塩釜公園～浅野内匠頭終焉之地・新正堂～桜田公園
解　散　桜田公園　（ＪＲ・メトロ銀座線　新橋駅　３分）　１１時５０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。

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！

ご報告（2）

一般社団法人東京都レクリエーション協会は、今年で創立６５周年・法人化２０周年を迎え、その記念式典が２月４日に開催されました。
この式典で、ＮＰＯ東京都ウオーキング協会からは、西井　淳副会長、森本義枝副会長、大野祐子常務理事の３名の方が「功労表彰」を受彰いたしました。

【加盟団体行事】

調布市ウオークリンク協会　03-5497-0286

高尾梅郷めぐり（健脚向き）
期　日　３月１１日（日）
集　合　京王高尾山口駅前　９時
解　散　京王高尾山口駅　１２ｋｍ　１５時頃

千代田ウォーキング協会　03-3268-1040

桜ウォーク
期　日　３月３１日（土）
集　合　神田明神境内　９時
（ＪＲお茶の水駅　聖橋口　１０分）
解　散　四ツ谷駅（ＪＲ・メトロ丸ノ内線/南北線）
１０ｋｍ　１２時頃

【３月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、1月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第１２７回　ミニウォーク　「ふれあい」　水辺と公園のハーモニー

期　日　３月３日（土）　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
集　合　千住旭公園　（ＪＲ常磐線、メトロ千代田線・日比谷線、東武スカイツリー線　北千住駅　東口　５分）
解　散　ドナウ広場　（ＪＲ常磐線、メトロ日比谷線　南千住駅　２分）　１２時頃

第２６回　東京春一番・多摩川十里

期　日　３月４日（日）　距　離　４０ｋｍ、３２ｋｍ、２０ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　（４０ｋｍコース）　恵比寿公園　（ＪＲ山手線　恵比寿駅　西口　５分）　８時
（３２ｋｍコース）　兵庫島公園　（東急田園都市線　二子玉川駅　１０分）　８時３０分
（２０ｋｍコース）　調布市役所前庭　（京王線　調布駅　広場口　５分）　９時３０分
ゴール　パルテノン多摩　（京王相模原線・小田急多摩線　多摩センター駅　５分）　ゴール受付　１３時～１６時まで
事前申し込みは、２月２０日（火）に締め切りました。

昼食楽しみ歩いてＧＯ！⑮　“ちゃんこで　ドスコイ”

期　日　３月１０日（土）　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
集　合　高森公園　（都営新宿線.大江戸線　森下駅　Ａ６出口　１３分）
解　散　江戸東京博物館　（ＪＲ総武線　両国駅　５分）　１１時４５分頃

第１８回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　３月１７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　都立六義園　（ＪＲ・メトロ南北線　駒込駅　１０分）　１４時頃

第１８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　３月１８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　石神井公園　（西武池袋線　石神井公園駅　５分）　１４時頃

第１８８回　ウィークデーウォーク　「早慶の門（Ⅱ）」外苑西通りを歩いて

期　日　３月２１日（水・祝日）　集合時間　１０時　距　離　１２ｋｍ
集　合　鶴巻南公園　（メトロ東西線　早稲田駅　１番出口　３分）
解　散　区立芝公園　（都営三田線　芝公園駅　３分）　１４時３０分頃

明治は遠くなりにけり②　神田

期　日　３月２４日（土）　集合時間　９時　距　離　１２ｋｍ、１８ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　神田公園　（ＪＲ神田駅　北口、メトロ銀座線　神田駅　４番出口　７分）
ゴール　（１２ｋｍ）　油堀川公園　（メトロ東西線・都営大江戸線　門前仲町駅　５分）ゴール受付　１０時３０分～１２時３０分まで
（１８ｋｍ）　横網公園　（ＪＲ・都営大江戸線　両国駅　１０分）ゴール受付　１１時３０分～１４時予定（アンカー到着まで）

新役員企画運営ウォーク①　「目黒川・林試の森公園・すずめのお宿緑地公園散策」

期　日　３月２５日（日）　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
集　合　恵比寿公園　（ＪＲ恵比寿駅　西口　５分）
解　散　西小山駅前広場　（東急目黒線　西小山駅　１分）　１４時頃

第１０回　神田川さくらウォーク

期　日　３月３１日（土）　受付時間　８時１５分～８時４５分　距　離　１０ｋｍ、１７ｋｍ、２８ｋｍ≪自由歩行≫
集　合　井の頭自然文化園前広場　（ＪＲ中央線・京王井の頭線　吉祥寺駅　公園口　８分）
ゴール　（１０ｋｍ）　神泉橋　（京王井の頭線　永福町駅　５分）　ゴール受付　１１時～１２時まで
（１７ｋｍ）　神田上水公園　（ＩＲ中央総武線・都営大江戸線　東中野駅　５分）　ゴール受付　１１時～１３時３０分まで

ゴールドリボンウオーキング２０１８　の事前申込方法　（事前申込者には参加証が返送されるので当日ご持参ください）

①公式サイト http://www.gold-ribbon.jp/の申込欄から申し込む。
②電話（0570-550-846　平日 10 時～17 時 30 分）またはＦＡＸ（0120-37-8434　２４時間受付）で、「ゴールドリボンウオーキング事務局」宛に必要事項を連絡して申し込む。
（申込必要事項）、氏名（フリガナ）、性別、生年月日、年齢、住所（参加証の送り先）、電話番号、
メールアドレスまたは FAX 番号
（注記）不測の事故による中止の場合、および申込後のキャンセルには返金できません。
問合せ先；ゴールドリボンウオーキング 2018 係（スポーツエントリー内）　公式サイト：http://www.gold-ribbon.jp/
フリーダイヤル：TEL 0120-711-951　（平日 10 時~17 時 30 分）
３月１日（木）１０時より対応開始となります。

加盟団体行事は、３頁に掲載しました。

ＮＰＯ・東京都ウオ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)日本ウオーキング協会（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「レッツウオーク東京」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

２０１８年（平成３０年）
４月１日 発行　第３７７号
NPO 東京都ウオーキング協会
発行人 大塚　忠克
編集人 田村 冨士雄
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/

レッツウオーク東京 4

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

平成３０年　ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　事業報告会

期　日　**５月２７日（日）**　１４時～１６時
会　場　北区赤羽会館　一階講堂　（北区赤羽南１－１３－１　℡０３－３９０１－８１２１）
（ＪＲ赤羽駅　南口　５分）
議　題　１．平成２９年度　表彰式
２．平成２９年度　事業報告
３．平成３０年度　事業計画
４．その他

平成３０年　報告会ウォーク
「今昔の道」

期　日　**５月２７日（日）**　集合時間　９時　距　離　１２ｋｍ
集　合　田端台公園　（ＪＲ田端駅　南口　５分）
コース　田端台公園～東覚寺～富士見橋エコー広場～滝野川会館～飛鳥山公園～王子神社～名主の滝公園～北区中央公園～加賀公園～板谷公園（昼食）～御成橋～姥ヶ橋～赤羽公園
解　散　赤羽公園　（ＪＲ赤羽駅　南口　５分）　１３時３０分頃
参加費　都協会員　無料　他協会員　３００円　一　般　５００円
※　ウォークのゴール後、北区赤羽会館講堂（赤羽公園の道路を挟んで北側）で開催する事業報告会会場に入ります。

明治は遠くなりにけり③　王子

期　日　**５月１２日（土）**　集合時間　９時　距　離　１１ｋｍ，１７ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　飛鳥山公園　多目的広場　（ＪＲ王子駅　中央口　７分、都電荒川線　飛鳥山駅　２分）
コース　飛鳥山公園～晩香蘆・青淵文庫～旧古河庭園～中央公園文化センター～こはら児童遊園～池袋本町１丁目児童遊園～池袋西口公園（１１ｋｍゴール）～
自由学園明日館～雑司ヶ谷霊園～雑司が谷旧宣教師館～鳩山会館～江戸川公園（１７ｋｍゴール）
ゴール　１１ｋｍ　池袋西口公園　（ＪＲ池袋駅　西口　５分）
ゴール受付　１０時３０分～１２時３０分まで
１７ｋｍ　江戸川公園　（メトロ有楽町線　江戸川橋駅　５分）
（池袋西口公園でＣＰ受付　１０時３０分～１２時まで）
ゴール受付　１１時３０分～１４時予定（アンカー到着まで）
参加費　都協会員　２００円　他協会員　５００円　一般　５００円
備　考　本シリーズ用パスポートをお持ちください。
なお、初回参加の方にはパスポートを新たに発行いたします。（無料）

新役員企画運営ウォーク③　魚河岸ゆかりの街めぐり

期　日　**５月１３日（日）**　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
集　合　宮本公園（神田明神となり）　（ＪＲ御茶ノ水駅　聖橋口　１０分）
コース　宮本公園～魚河岸水神社（神田明神）～聖橋～神田橋～竜閑橋～常盤橋～日本橋～江戸橋～日本橋小舟町児童遊園～鎧橋～茅場町～永代橋～（隅田川テラス）～中央大橋～パリ広場～（隅田川テラス）～住吉神社・佃の渡し～（隅田川テラス）～わたし遊園（月島三丁目遊園）～月島第二幼少前～築地　波除神社
解　散　築地　波除神社　（メトロ日比谷線　築地駅　１０分）　１２時３０分頃
参加費　都協会員　無　料　他協会員　３００円　一般　５００円

第１２９回　ミニウォーク「ふれあい」　“横浜を歩こう”

期　日　**５月５日（土・祝）**　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
集　合　ＪＲ横浜駅東口階上広場　（ＪＲ横浜駅　中央口　３分）
コース　ＪＲ横浜駅東口階上広場～臨港パーク～潮入の池～ぷかりさん橋～国際橋～新港パーク～海上保安資料館・工作船展示館見学～赤レンガパーク～象の鼻パーク・テラス～大桟橋～開港広場～横浜公園
解　散　横浜公園　（ＪＲ京浜東北線・根岸線　関内駅　５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。

一般財団法人・あんしん財団主催　「横浜はじめて物語ウォーク」

主　管：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　※このウォークはＩＶＶ対象外です。
期　日　**５月６日（日）**　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　横浜・大通り公園　（ＪＲ関内駅南口　１０分）
コース　大通り公園～アイスクリーム発祥の地～日本最初のガス灯～ララ物資の記念碑～旧横浜駅プラットホーム～旧税関事務所遺構～赤レンガ倉庫～象の鼻テラス～インド水塔～赤い靴はいてた女の子～水の守護神～西洋理髪発祥の地～日米和親条約締結の地～近代のパン発祥の地～電話交換創始の地～消防救急発祥の地～我国最古の公園～大通り公園
解　散　横浜・大通り公園　（ＪＲ関内駅南口　１０分）　ゴール受付終了時間　１４時
参加費　無料
申込方法　例会にて配布したパンフレットに記入して、下記までＦＡＸまたは郵送してください。
〒160-8535　新宿区信濃町３４　５Ｆ　一般財団法人　あんしん財団
お客様サービス事業部　サービス事業課　宛て　ＦＡＸ　03-5362-2067
締切日　４月２０日（金）　（定員２００名、当選者（代表者）へは、別途、ご案内をいたします。）

第１９０回　ウィークデーウォーク　寅さんの街・柴又“帝釈天でﾁｮｯﾄのんびり！”

期　日　**５月１６日（水）**　集合時間　１０時　距　離　１０ｋｍ
集　合　高砂天祖神社　（京成本線　高砂駅　南口　８分）　トイレは駅構内でお済ませください。
コース　高砂天祖神社～青竜神社（怪無池）～高砂やちよ公園～柴又駅～参道・柴又帝釈天自由散策～柴又公園（昼食）～金町浄水場脇～金町公園～新宿交通公園～中川大橋～亀有香取神社～亀有リリオパーク広場
解　散　亀有リリオパーク広場　（ＪＲ・メトロ千代田線　亀有駅　２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

第２０回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**５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）
コース　日比谷公園健康運動広場～日比谷通り～行幸通り～大手町～日本橋～小舟町～甘酒横丁～浜町公園（昼食）～浜町河岸通り～薬研堀不動院～久松警察前～人形町通り～十思公園
解　散　十思公園　（メトロ日比谷線　小伝馬町駅　２分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

第２０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　**５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）
コース　井の頭公園野外ステージ前～万助橋～ＪＲ三鷹駅～（電車移動）～ＪＲ東小金井駅～栗山通り～武蔵野公園（昼食）～野川北上～小金井神社～貫井神社～新次郎池～殿ヶ谷戸公園
解　散　殿ヶ谷戸公園　（ＪＲ　国分寺駅　５分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

今月号は、五月に開催される行事予定を掲載しました。

新役員企画運営ウォーク④　川風に吹かれて　～両国歩き～

期　日　**５月２６日（土）**　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　隅田公園（水上バス乗場横）　（東武・メトロ銀座線・都営浅草線　浅草駅　５分）
コース　隅田公園～言問橋～桜橋～枕橋～吾妻橋～駒形橋～厩橋～蔵前橋～両国橋～回向院～
　　両国観光案内所～旧安田庭園～ＮＴＴドコモ歴史展示スクエア～すみだ北斎美術館～錦糸公園
解　散　錦糸公園　（ＪＲ・メトロ半蔵門線　錦糸町駅　５分）　　１２時３０分頃
参加費　都協会員　無　料　　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。

八 丈 島 観 光 ウ ォ ー ク　「伊豆諸島マーチングリーグ」

主　管：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　　旅行企画実施：東海汽船株式会社
期　日　**６月８日（金）～１０日（日）**　　２泊３日（大型客船　２等和室・船中泊）
行　程　（　８日）　集合：２０時３０分　竹芝桟橋（ＪＲ浜松町駅　１０分）　出航：２２時３０分
　　（　９日）　八丈島到着：９時３０分～八丈島港～黄八丈織元～服部屋敷（昼食）～
　　陣屋跡・玉石垣～八丈植物公園～八重根港～はまゆうロード～ホテル泊
　　（１０日）　ホテル発～ふれあい牧場～出帆港
　　八丈島港出航：９時４０分～竹芝桟橋帰港：１９時４０分（到着後解散）
　　（大型客船　２等和室）
【注】　８日夕食・９日朝食は、参加者がご持参下さい。**（従来と異なりますのでご注意ください）**
申込・問合せ　東海汽船お客様センター　０３－５４７２－９９９９（９：３０～２０：００まで・毎日）
募集人員　５０名（最少催行人員２０名）　　募集期間　５月２１日（月）まで
旅行代金　大人　３４，６００円（こども　２８，０００円）
参加費　（乗船当日支払）　都協会員　１００円　　他協会員　３００円　　一　般　５００円
※　このウォーク旅行の詳細は、東海汽船株式会社発行のパンフレットをご覧ください。

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！**

お知らせ　本レッツウオーク東京を印刷する印刷機を、４月号から最新鋭機に更改いたしました。
例会等で配布しています地図も見やすくなるよう、今後工夫を凝らしていきたいと思っています。
また、宅配用のあて名もシールから封筒に直接印刷させる準備も進めています。乞うご期待を！

報告（公財）大阪コミュニティ財団様から、前年度に引き続き助成事業助成金を受贈いたしました。

【加盟団体行事】

調布市ウオークリング協会　03-5497-0286

爛漫・春の花めぐりウォーク
期　日　**４月１日（日）**
集　合　京王線　国領駅　　９時
解　散　小金井公園（ＪＲ中央線　武蔵小金井駅）
　　１３ｋｍ　　１４時頃

浦安ウォーキングクラブ　090-2140-4776

江戸川の水辺
期　日　**４月８日（日）**
集　合　１次：新浦安駅前広場（ＪＲ京葉線）　　９時
　　２次：ＪＲ京葉線　葛西臨海公園駅　改札前
　　９時２０分
解　散　ＪＲ京葉線　葛西臨海公園駅
　　１０ｋｍ　　１４時頃

武蔵野市ウォーキング協会　080-9523-0557

春の野川と枝垂れ桜散策
期　日　**４月２２日（日）**
集　合　武蔵国分寺公園　　９時３０分
　　（ＪＲ西国分寺駅　南口　８分）
解　散　武蔵野の森公園（西武多摩川線　多摩駅）
　　１１ｋｍ　１４時頃

【４ 月 に 開 催 す る 例 会 案 内】

コース内容、参加費等の詳細は、3月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

桜ウォーク「下町さくらめぐり」　　企画：女性委員会（６４）
期　日　**４月１日（日）**　　集合時間　９時　　距　離　１１ｋｍ
集　合　錦糸公園　（ＪＲ総武線　錦糸町駅　北口　３分）
解　散　江戸東京博物館　（ＪＲ総武線　両国駅　１分）　　１２時３０分頃、　途中での昼食時間はありません。

第１０回　ウォーキング教室・基本４ポイント
期　日　**４月７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

第１２８回　ミニウォーク　「ふれあい」　“花、はな、ハナ”
期　日　**４月７日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　御成橋公園　（ＪＲ大崎駅　北改札東口　８分）
解　散　天王洲公園　（りんかい線・東京モノレール　天王洲アイル駅　５分）　　１２時頃

新役員企画運営ウォーク②　卯月　武蔵野を歩く
期　日　**４月８日（日）**　　集合時間　９時　　距　離　１２ｋｍ
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　はけの森緑地　（ＪＲ中央線　武蔵小金井駅　１５分）　　１３時３０分頃

第１９回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”　**＜注記：今月は第２土曜開催に変更となりました。＞**
期　日　**４月１４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　サンロード中の橋商店街入口付近　（都営新宿線　大島駅　７分）　　１４時頃

第１９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　**４月１５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　せせらぎ公園　（西武新宿線　下落合駅　３分）　　１４時頃

第１８９回ウィークデーウォーク　『時』江戸の時報（時の鐘を巡る②）
期　日　**４月１８日（水）**　　集合時間　１０時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　新宿公園　（都営新宿線、メトロ丸ノ内線・副都心線　新宿三丁目駅　Ｃ８出口　４分）
解　散　都立芝公園　（都営三田線　御成門駅　２分）　　１４時３０分頃

「ゴールドリボン　ウォーキング　２０１８」
期　日　**４月２１日（土）**　　集合時間　９時から開始　　距　離　５ｋｍ、３ｋｍ≪自由歩行≫
開催場所　お台場・シンボルプロムナード　セントラル広場　（ゆりかもめ　台場駅　５分）
このウォークはＩＶＶ対象外です。　事前申込締切　４月６日（金）まで

２０１８　ＬＵＮＧ　ＷＡＬＫ　ＪＡＰＡＮ　ｉｎ　文の京（フミノミヤコ）
期　日　**４月２１日（土）**　集合時間　９時～１０時１５分　距　離　１０ｋｍ、５ｋｍ≪自由歩行≫、小石川後楽園散策
開催場所　文京シビックセンター地下２階　（都営大江戸線・三田線　春日駅　シビックセンター連絡口　５分）
　　ゴール受付　１４時頃まで

（あんしん財団主催）「レインボーブリッジを歩いて渡ろう！　お台場ウォーク」
期　日　**４月２２日（日）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ≪自由歩行≫
集　合　竹芝ふ頭中央広場　（ＪＲ浜松町駅　１０分）
解　散　シンボルプロムナード公園　（ゆりかもめ　台場駅　５分）　　ゴール受付　１４時まで
このウォークはＩＶＶ対象外です。　申込締切　４月１３日（金）まで

昼食楽しみ歩いてＧＯ！⑯　「昼（ちゅう）新橋・忠臣蔵」
期　日　**４月２８日（土）**　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　五反田公園　（ＪＲ五反田駅　東口、都営浅草線　五反田駅　Ａ４出口　４分）
解　散　桜田公園　（ＪＲ・メトロ銀座線　新橋駅　３分）　　１１時５０分頃

多摩川ウォーク　２０１８
期　日　**４月３０日（月・振替休日）**　　距　離　１０ｋｍ・２０ｋｍ・３０ｋｍ・４０ｋｍ≪自由歩行≫
開催場所　多摩川　兵庫島公園　（東急田園都市線・大井町線　二子玉川駅　１０分）
受付時間　（４０ｋｍ・３０ｋｍ）　８時３０分～９時、　（２０ｋｍ・１０ｋｍ）　９時～９時３０分
ゴール時間　（４０ｋｍ・３０ｋｍ・２０ｋｍ）　１２時～１６時まで、　（１０ｋｍ）　１３時まで
事前申込締切　４月２０日（金）必着

加盟団体行事は、３頁に掲載しました。

ＮＰＯ・東京都ウオ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)日本ウオーキング協会（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「レッツウオーク東京」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

２０１８年（平成３０年）
５月１日 発行　第３７８号
NPO 東京都ウオーキング協会
発行人 大塚　忠克
編集人 田村 冨士雄
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/

レッツウオーク東京 5

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

平成３０年　ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　事業報告会

期　日　**５月２７日（日）**　１４時～１６時
会　場　北区赤羽会館　一階講堂　（北区赤羽南１－１３－１　℡０３－３９０１－８１２１）
（ＪＲ赤羽駅　南口　５分）
議　題　１．平成２９年度　表彰式
２．平成２９年度　事業報告
３．平成３０年度　事業計画
４．その他

平成３０年　報告会ウォーク
「今昔の道」

期　日　**５月２７日（日）**　集合時間　９時　距　離　１２ｋｍ
集　合　田端台公園　（ＪＲ田端駅　南口　５分）
コース　田端台公園～東覚寺～富士見橋エコー広場～滝野川会館～飛鳥山公園～王子神社～名主の滝公園～北区中央公園～加賀公園～板谷公園（昼食）～御成橋～姥ヶ橋～赤羽公園
解　散　赤羽公園　（ＪＲ赤羽駅　南口　５分）　１３時３０分頃
参加費　都協会員　無料　他協会員　３００円　一　般　５００円
※　ウォークのゴール後、北区赤羽会館講堂（赤羽公園の道路を挟んで北側）で開催する事業報告会会場に入ります。

第１１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　**６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、敷物をお持ちください。　次回は８月４日（土）に開催します。（偶数月開催）

明治は遠くなりにけり④　二子玉川

期　日　**６月３日（日）**　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ，１７ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　兵庫島公園　（東急田園都市線・大井町線　二子玉川駅　１０分）
コース　兵庫島公園～瀬田四丁目広場（旧小坂邸）～駒沢緑泉公園～駒沢給水塔～天祖神社広場（１０ｋｍゴール）～烏山川緑道～石仏公園～蘆花恒春園～徳冨蘆花旧宅～原っぱ広場（１７ｋｍゴール）
ゴール　１０ｋｍ：天祖神社広場　（東急世田谷線　上町駅　３分）
ゴール受付　１０時３０分～１２時３０分まで
１７ｋｍ：原っぱ広場　（京王線　八幡山駅　３分）
（天祖神社広場でＣＰ受付　１０時３０分～１２時まで）
ゴール受付　１１時３０分～１４時予定（アンカー到着まで）
参加費　都協会員　２００円　他協会員　５００円　一般　５００円
備　考　本シリーズ用パスポートをお持ちください。

第１３０回　ミニウォーク「ふれあい」　汐留散策

期　日　**６月２日（土）**　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
集　合　旧芝離宮恩賜庭園児童公園　（ＪＲ浜松町駅　北口横　１分）
コース　旧芝離宮恩賜庭園児童公園～芝大神宮～赤レンガ通り～ニュースアート（共同通信社）～日本テレビ大時計～アドミュージアム東京～カレッタ汐留
解　散　カレッタ汐留　（都営大江戸線　汐留駅　２分、ＪＲ・メトロ銀座線　新橋駅　５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。

（再掲）八丈島観光ウォーク　「伊豆諸島マーチングリーグ」

主　管：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　旅行企画実施：東海汽船株式会社
期　日　**６月８日（金）～１０日（日）**　２泊３日（往路復路とも大型客船　２等和室）
行　程　（　８日）　集合：２０時３０分　竹芝桟橋（ＪＲ浜松町駅　１０分）　出航：２２時３０分
（　９日）　八丈島観光ウォーク～ホテル泊
（１０日）　八丈島港出航：９時４０分～竹芝桟橋帰港：１９時４０分（到着後解散）
【注】　８日夕食・９日朝食は、参加者がご持参下さい。**（従来と異なりますのでご注意ください）**
申込・問合せ　東海汽船お客様センター　０３－５４７２－９９９９（９：３０～２０：００まで・毎日）
募集人員　５０名（最少催行人員２０名）　募集期間　５月２１日（月）まで
旅行代金　大人　３４，６００円（こども　２８，０００円）
参加費　（乗船当日支払）　都協会員　１００円　他協会員　３００円　一　般　５００円
※　このウォーク旅行の詳細は、東海汽船株式会社発行のパンフレットをご覧ください。

第２１回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**６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～大手門～平川門～堀留公園（昼食）～清洲橋～清澄庭園
解　散　清澄庭園　（メトロ半蔵門線・都営大江戸線　清澄白河駅　５分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

第２１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　**６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～弘済園通り～仙川～勝淵神社～丸池公園～新川団地～島屋敷跡～杏林大学病院～農業公園～三鷹消防署（ＡＥＤ体験）
解　散　三鷹消防署　（ＪＲ三鷹駅・吉祥寺駅へはバスをご利用ください。）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

０第１９１回　ウィークデーウォーク　睡蓮を見に行こう！！

期　日　**６月２０日（水）**　集合時間　９時　距　離　１１ｋｍ
「夏季のため集合時間を１時間早めています。ご注意下さい」
集　合　長光寺橋公園　（西武池袋線　練馬高野台駅　南口　３分）
コース　長光寺橋公園～石神井池～三宝寺池（殿塚～姫塚～沼沢植物群落[国の天然記念物]～石神井城址）～氷川神社～仙川上水緑道～善福寺～善福寺公園（昼食）～善福寺池～善福寺川緑道～坂の上のけやき広場～西荻窪駅
解　散　西荻窪駅　（ＪＲ中央総武線　西荻窪駅　１分）　１３時３０分頃
参加費　都協会員　１００円　他協会員　３００円　一　般　５００円

報告（公財）大阪コミュニティ財団様から、前年度に引き続き助成事業助成金を受贈いたしました。

昼食楽しみ歩いてＧＯ！⑰　「大きなシアワセ塚もうよ！！」

期　日　６月２３日（土）　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　田端台公園　（ＪＲ田端駅　南口　５分）
※南口にはトイレがありませんのでご注意を。
コース　田端台公園～東覚寺～大龍寺～西中里公園～旧古河庭園脇～平塚神社～滝野川公園～
西ヶ原みんなの公園～都立染井霊園～染井橋～文京宮下公園～南大塚公園
解　散　南大塚公園　（ＪＲ・都電　大塚駅　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。

「映えるアジサイ」ウォーク　　企画:女性委員会（６５）

期　日　６月３０日（土）　　集合時間　９時　　距　離　１１ｋｍ
集　合　船堀スポーツ公園　（都営新宿線　船堀駅　南口　５分）
コース　船堀スポーツ公園～一之江境川親水公園～一之江名主屋敷～都立篠崎公園～江戸川河川敷～
善養寺～小岩菖蒲園
解　散　小岩菖蒲園　（京成本線　江戸川駅　５分）　　１３時頃
参加費　都協会員　無料　　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。

【ウォーカーの豆知識】　熱中症対策はご自分で！

今年は暑くなるのが早いなぁ～とお感じの方がいるのではないでしょうか。　また、寒暖の差もありますよね。
これからは特に熱中症の危険度が増してきます。皆さん方にはくどくどお願いすることはありませんが、
1．水分補給は小まめに取って頂くようお願いします。
2．体調の異変に気がついたときには、**決して無理をしない**でください。また、近くのスタッフにお声がけをお願いします。　（時には勇気をもって離脱することも必要です。ご自分のために。）

【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！**

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会　03-3268-1040

若葉ウォーク
期　日　５月１２日（土）
集　合　神田明神境内　９時
（ＪＲ御茶ノ水駅　聖橋口　５分）
解　散　和田倉噴水公園１２時頃　１２時頃
（ＪＲ東京駅、メトロ大手町駅）１０ｋｍ

浦安ウォーキングクラブ　090-2140-4776

あけぼの山公園散策（柏市）
期　日　５月１３日（日）
集　合　１次：新浦安駅前広場（ＪＲ京葉線）９時
２次：ＪＲ常磐線　北柏駅改札前　１０時
解　散　ＪＲ常磐線　我孫子駅　１０ｋｍ
１４時３０分頃

調布市ウオークリング協会　03-5497-0286

多摩丘陵を行く（第３回城址巡り）
期　日　５月２０日（日）
集　合　京王線　片倉駅前　９時
解　散　高崎不動駅（京王線　高幡不動駅）
１６ｋｍ　１５時頃

武蔵野市ウォーキング協会　080-9523-0557

第１６回　玉川上水・多摩川ウォーク
期　日　５月２０日（日）
集　合　西久保公園　８時３０分
（ＪＲ中央線　三鷹駅北口　１０分）
解　散　１次解散　小平中央公園　１０ｋｍ
（西武国分寺線　鷹の台駅）
２次解散　拝島駅前　２０ｋｍ
（ＪＲ青梅線・西武　拝島駅）
ゴール　羽村堰・玉川兄弟像前　２８ｋｍ
（ＪＲ青梅線　羽村駅）１６時１５分頃

【５月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、４月号およびＨＰ（www.tokyowalking.org/）に掲載しました。

第１２９回　ミニウォーク　「ふれあい」　“横浜を歩こう”
期　日　５月５日（土・祝日）　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　ＪＲ横浜駅東口階上広場　（ＪＲ横浜駅　中央口　３分）
解　散　横浜公園　（ＪＲ京浜東北線・根岸線　関内駅　５分）　　１２時頃

あんしん財団主催　「横浜はじめて物語ウォーク」
期　日　５月６日（日）　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ≪自由歩行≫
集　合　横浜・大通り公園　（ＪＲ関内駅　南口　１０分）
解　散　横浜・大通り公園　（ＪＲ関内駅　南口　１０分）　　ゴール受付終了時間　１４時
このウォークはＩＶＶ対象外です。　申込締切は、４月２０日（金）で終了しました。

明治は遠くなりにけり③　王子
期　日　５月１２日（土）　　集合時間　９時　　距　離　１１ｋｍ、１７ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　飛鳥山公園　多目的広場　（ＪＲ王子駅　中央口　７分、都電荒川線　飛鳥山駅　２分）
ゴール　（１１ｋｍ）　池袋西口公園　（ＪＲ池袋駅　西口　５分）　　ゴール受付　１０時３０分～１２時３０分まで
（１７ｋｍ）　江戸川公園　（メトロ有楽町線　江戸川橋駅　５分）
ゴール受付　１１時３０分～１４時予定（アンカー到着まで）

新役員企画運営ウォーク③　魚河岸ゆかりの街めぐり
期　日　５月１３日（日）　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　宮本公園（神田明神となり）　（ＪＲ御茶ノ水駅　聖橋口　１０分）
解　散　築地　波除神社　（メトロ日比谷線　築地駅　１０分）　　１２時３０分頃
【注】　例会途中での昼食時間はありません。

第１９０回ウィークデーウォーク　寅さんの街・柴又　“帝釈天でチョットのんびり！”
期　日　５月１６日（水）　　集合時間　１０時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　高砂天祖神社　（京成本線　高砂駅　南口　８分）　　トイレは駅構内でお済ませください。
解　散　亀有リリオパーク広場　（ＪＲ・メトロ千代田線　亀有駅　２分）　　１４時３０分頃

第２０回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”
期　日　５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　十思公園　（メトロ日比谷線　小伝馬町駅　２分）　　１４時頃

第２０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　５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　殿ヶ谷戸公園　（ＪＲ国分寺駅　５分）　　１４時頃

新役員企画運営ウォーク④　川風に吹かれて　～両国歩き～
期　日　５月２６日（土）　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　隅田公園（水上バス乗場横）　（東武・メトロ銀座線・都営浅草線　浅草駅　５分）
解　散　錦糸公園　（ＪＲ・メトロ半蔵門線　錦糸町駅　５分）　　１２時３０分頃
【注】　例会途中での昼食時間はありません。

平成３０年　ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　事業報告会
平成３０年　報告会ウォーク
期　日　５月２７日（日）　　詳細は１頁をご覧ください。

加盟団体行事は、３頁に掲載しました。

ＮＰＯ・東京都ウオ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）日本ウオーキング協会（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「レッツウオーク東京」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

２０１８年（平成３０年）
６月１日 発行　第３７９号
NPO 東京都ウオーキング協会
発行人 大塚　忠克
編集人 田村 冨士雄
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/

レッツウオーク東京 6

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

海　の　日　記　念　ウ　ォ　ー　ク

期　日　**７月１６日（月・祝日）**　集合時間　８時３０分　距　離　１２ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　江東区立豊洲公園　（メトロ有楽町線　豊洲駅（出口７）　ゆりかもめ線　豊洲駅　５分）
コース　豊洲公園～豊洲まちなみ公園～晴海大橋南詰～東京臨海広域防災公園～
シンボルプロムナード公園（夢の大橋・セントラル広場・ガンダム像）～自由の女神像～
お台場海浜公園～レインボーブリッジ～汐彩橋～ＪＲ田町駅東口
ゴール　ＪＲ田町駅東口　ゴール受付：１０時３０分～１２時２０分まで
（ＪＲ山手線・京浜東北線　田町駅　１分）
参加費　都協会員　１００円　他協会員　３００円　一　般　５００円

ウォーキング指導者資格取得講習会　（第９回）

毎回好評をいただいている「**ウォーキング指導者資格取得講習**」を本年も開催いたします。
ウォーキング指導者を目指す方々に、実践にすぐ役立つ方法と実践指導を加えた内容になっております。
また、指導力のレベルアップを考えている皆様にも役立つ内容です。
なお、講習修了者には認定証を授与いたします。

日　　時　**８月５日（日）**　９時３０分～１６時（座学、実技別途）
場　　所　未定（参加を申し込まれた方に、後日連絡いたします。）
受 講 料　１５，０００円（資料代、会場費ほか）
受講資格　各協会会員、加盟団体・ＴＷＡ役員、その他ウォーキング指導者を目指す方々どなたでも
（先着　２０名）
申込締切　７月１７日（火）

ＮＰＯ東京都ウオーキング協会は、今年も（公益財団法人）大阪コミニュティ財団様から活動助成金を受贈いたしました。

４月１６日に大阪商工会議所７階末広の間にて２０１８年度助成金目録贈呈式が開催され、当協会大塚会長が受贈してきましたので、ご報告いたします。

都　内　で　富　士　あ　る　き

期　日　**７月１日（日）**　集合時間　９時　距　離　１６ｋｍ
集　合　上野公園・上野動物園前交番横　（ＪＲ上野駅　公園口　５分）
コース　上野公園～下谷坂本富士～日暮里富士見坂～田端富士～駒込富士～海蔵寺（身禄行者の墓）～白山富士～御殿坂（富士見坂）～教育の森公園（昼食）～大塚富士見坂～音羽富士～高田富士～甘泉園公園
解　散　甘泉園公園　（都電　早稲田駅　５分、メトロ東西線　早稲田駅　１０分、ＪＲ・高田馬場駅　１５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

第１３１回　ミニウォーク「ふれあい」　下町風物めぐり

期　日　**７月７日（土）**　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
集　合　上野公園　公園口前広場（ＪＲ上野駅　公園口　１分）
コース　上野公園～入谷鬼子母神（あさがお市）～かっぱ橋本通り（七夕まつり）～浅草寺境内
解　散　浅草寺境内（メトロ・都営地下鉄　浅草駅　１０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。

昼食楽しみ歩いてＧＯ！⑱　変貌の街　代官山

期　日　**７月８日（日）**　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
集　合　羽根木公園　（小田急線　梅ヶ丘駅　５分）
コース　羽根木公園～北沢川緑地～三宿の森公園～目黒川緑地～目黒川～西郷山公園～代官山駅
解　散　代官山駅　（東急東横線）　１２時頃
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２２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　**７月１５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～井の頭通り～多摩湖自転車道～小金井公園（昼食）～梶野通り～梶野公園
解　散　梶野公園　（ＪＲ中央線　東小金井駅　３分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

ウォーキングのマナーについて

昨今、街ゆく一般の方のウォーカーへ向けられる視線は、さらに高まっています。
そこで、ウォーカーの皆さんには、原点に返ってウォーキングのマナーを改めて認識して頂こうと思い、５ヶ条を書いてみました。

ウォーキングマナー５ヶ条
・やあ！おはよう　明るい挨拶さわやかに
・信号で　あわてずあせらず待つ余裕
・ひろがるな　参加者だけの道じゃない
・自分のごみ自分の責任持ち帰り
・歩かせていただく土地に感謝して

改めて解説をするまでもありませんね。
当協会としても、特に団体歩行における現状に対する誘導方法について、安全かつ効率の良い誘導方法を模索しております。皆さんからもご意見を頂けたらと思っています。

【６月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、5月号およびHP（www.tokyowalking.org/）に掲載しました。

第１１回　ウォーキング教室・基本４ポイント

期　日　**６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

第１３０回　ミニウォーク　「ふれあい」　汐留散策

期　日　**６月２日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　旧芝離宮恩賜庭園児童公園　（ＪＲ浜松町駅　北口横　１分）
解　散　カレッタ汐留　（都営大江戸線　汐留駅　２分、ＪＲ・メトロ銀座線　新橋駅　５分）　　１２時頃

明治は遠くなりにけり④　二子玉川

期　日　**６月３日（日）**　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ、１７ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　兵庫島公園　（東急田園都市線・大井町線　二子玉川駅　１０分）
ゴール　（１０ｋｍ）　天祖神社広場　（東急世田谷線　上町駅　３分）　ゴール受付　10時３０分～１２時３０分まで
（１７ｋｍ）　原っぱ広場　（京王線　八幡山駅　３分）
ゴール受付　11時３０分～１４時予定（アンカー到着まで）

八丈島観光ウォーク　「伊豆諸島マーチングリーグ」

期　日　**６月８日（金）～１０日（日）**
集　合　（８日）　２０時３０分：竹芝桟橋　（ＪＲ浜松町駅　北口　１０分）
解　散　（１０日）　１９時４０分：竹芝桟橋　（到着後解散）
（募集は締切りました。）

第２１回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**６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）
解　散　清澄庭園　（メトロ半蔵門線・都営大江戸線　清澄白河駅　５分）　　１４時頃

第２１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　**６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）
解　散　三鷹消防署　（ＪＲ三鷹駅・吉祥寺駅へはバスをご利用ください。）　　１４時頃

第１９１回ウィークデーウォーク　睡蓮を見に行こう！！

期　日　**６月２０日（水）**　　集合時間　９時　　距　離　１１ｋｍ
集　合　長光寺橋公園　（西武池袋線　練馬高野台駅　南口　３分）　「夏季のため集合時間を１時間早めています。ご注意を！」
解　散　西荻窪駅　（ＪＲ中央総武線　西荻窪駅　１分）　　１３時３０分頃

昼食楽しみ歩いてＧＯ！⑰　「大きなシアワセ塚もうよ！！」

期　日　**６月２３日（土）**　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　田端台公園　（ＪＲ田端駅　南口　５分）　「この南口にはトイレがありませんので。ご注意を！」
解　散　南大塚公園　（ＪＲ・都電　大塚駅　５分）　　１１時４５分頃

「映えるアジサイ」ウォーク　企画：女性委員会（６５）

期　日　**６月３０日（土）**　　集合時間　９時　　距　離　１１ｋｍ
集　合　船堀スポーツ公園　（都営新宿線　船堀駅　南口　５分）
解　散　小岩菖蒲園　（京成本線　江戸川駅　５分）　　１３時頃

加盟団体行事は、３頁に掲載しました。

ＮＰＯ・東京都ウオ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)日本ウオーキング協会（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「レッツウオーク東京」の奇数月号を自宅宛にお送りいたします。
（偶数月号は、例会会場にて配布いたします。）
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

第１９２回　ウィークデーウォーク　暑い夏は怖い話で冷や～

期　日　**７月１８日（水）**　　集合時間　９時　　距　離　１２ｋｍ
「夏季のため集合時間を１時間早めています。ご注意下さい」
集　合　桜川公園　（ＪＲ京葉線・メトロ日比谷線　八丁堀駅　Ａ２出口　２分）
コース　桜川公園～於岩稲荷岩田神社～将門の首塚～皇居東御苑｛二の丸井戸・本丸天守台・井戸｝～番町帯坂～お岩稲荷田宮神社～陽運寺～四谷見附公園
解　散　四谷見附公園　（ＪＲ・メトロ丸ノ内線・南北線　四谷駅　５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。

第２２回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**７月２１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～皇居（東御苑）～北の丸公園～東京ドーム～東京大学（昼食）～岡倉天心記念公園
解　散　岡倉天心記念公園　（ＪＲ日暮里駅　８分）　　１４時頃
参加費　一　律　５００円

発刊のご案内

四国八十八ヶ所の霊場はよく知られていますね。東京にも御府内八十八ヶ所の霊場があります。
当協会では、年末に会員を募り、そのメンバで１年間（９回）で歩いてお参りをしています。
回を重ねること、今年で１５回目を迎えています。１５回を記念して「御府内八十八ヶ所霊場ウォーク」と題して、八十八ヶ所霊場めぐりとウォーキングを合わせた本を出版することになりました。
税込１，７２８円のところを特別定価１，５００円で販売します。興味のある方はスタッフまでお申し出ください。
御府内八十八ヶ所（ごふないはちじゅうはちかしょ）とは、弘法大師ゆかりの八十八ヶ所のお寺を祈願のためにお参りする、**東京版お遍路**（へんろ）コースです。
有名な四国遍路（四国八十八ヶ所）を模して、宝暦５年（1755）頃までに開創されました

【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！**

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会　03-3268-1040

記念ウォーク
期　日　**６月２日（土）**
集　合　神田明神境内　９時
（ＪＲ御茶ノ水駅　聖橋口　５分）
解　散　飯田橋周辺（ＪＲ飯田橋駅）
１０ｋｍ　１２時頃

調布市ウオークリング協会　03-5497-0286

第４８回多摩川の四季ウオーク　～夏～
期　日　**６月１０日（日）**
集　合　京王線調布駅交番わき　８時３０分
解　散　京王相模原線　京王多摩川駅前
１２ｋｍ・２０ｋｍ　１４時頃

浦安ウォーキングクラブ　090-2140-4776

下町商店街散策（戸越銀座）
期　日　**６月１６日（土）**
集　合　１次：新浦安駅前広場（ＪＲ京葉線）９時
２次：ＪＲ横須賀線　西大井駅改札前
１０時２０分
解　散　戸越銀座商店街入口　１０ｋｍ　１３時頃

武蔵野市ウォーキング協会　080-9523-0557

新宿を一回り
期　日　**６月１７日（日）**
集　合　新宿区新宿公園　９時
（メトロ丸ノ内線　新宿御苑駅
新宿門　７分）
解　散　ＪＲ高田馬場駅　１０ｋｍ　１２時３０分頃