２０１７年（平成２９年）
１月１日 発行　第３６２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２９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２９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。

ＮＰＯ法人東京都ウオーキング協会も、創立５３年目を迎え役員の皆様・会員の皆様のご支援により、昨年は地球温暖化の影響による豪雨が多発しました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」を遂行させていただきました。

また、「生涯スポーツ功労者」として柳生昌良名誉会長が文部科学大臣表彰をいただきました。

毎年このような表彰を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思います。

今年も、１月元旦開催の謹賀新年亀戸ぐるぐるウォークを初めとして、皆様と共に「楽しく歩く」ことを昨年にも増して企画しています。また、新たなシリーズウォークを現在企画検討していますのでご期待ください。

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」を守り、今年も歩く幸せを会員、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。

今年もどうぞ宜しくお願い申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

第２５回　東京春一番・多摩川十里

【卒業生祝福ウォーク】　卒業生が学び舎を巣立つ春の一日、卒業生を祝福し、春の草花が萌える多摩川堤や多摩ニュータウンの緑の中を、健康づくり、体力づくり、自然とのふれあいを求めて、楽しく歩きませんか。

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　**平成２９年３月５日（日）**
各コースの距離・集合場所・時間
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）　調布市役所前広場（京王線　調布駅南口　５分）　９時３０分
歩行形態　自由歩行（参加者がご自分のペースでお歩き下さい）
コ ー ス　①　恵比寿公園～駒沢通り～兵庫島公園～（３２ｋｍコースに合流）
②　兵庫島公園～東名多摩川橋～小田急鉄橋～多摩川水道橋～白衣観音～多摩川緑地公園～是政橋～関戸橋～鎌倉街道～行幸橋～大谷戸公園～多摩市陸上競技場～豊ヶ丘南公園～パルテノン多摩
③　調布市役所前広場～甲州街道～小島町～京王多摩川駅～白衣観音～（３２ｋｍコースに合流）
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時から１６時まで
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。
※　２８年度の小・中学校卒業生は無料です。（証明書等をご持参下さい）＜事前申込＞
卒業生には、完歩記念写真を撮影しプレゼント。事前申込締切　２月３日（金）必着
※　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、大雪等）で中止の場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承下さい。
申込方法　郵便局より、郵便振替で「口座名：東京都ウオーキング協会（口座番号：00160-7-189039）」へ通信欄に「東京春一番」と明記し、氏名・住所・電話番号・年齢・（学年）・性別・参加コース・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 記入してお申込み下さい。
（振込手数料は参加者がご負担下さい）　**事前申込締切　２月２０日（月）必着**
各例会または協会事務所でも受け付けます。（指定申込書に記入し現金を添えてお申込み下さい）
※　参加当日には、郵便振替払込金受領証、または申込領収書を、必ず受付に提出して下さい。
免責事項　参加者は、万全な健康管理のもとにご参加下さい。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または応急処置以外の責任は負いません。
問合せ先　ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　　TEL 03-3295-6262　FAX 03-3295-6263

昼食楽しみ歩いてＧＯ！　⑥　新しい街　立川グランデュオ

期　日　**２月１１日（土・祝）**　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　都立武蔵国分寺公園　（ＪＲ西国分寺駅　南口　１０分）
コース　武蔵国分寺公園～薬師堂～万葉植物園～武蔵国分僧寺跡～文化財資料展示室～武蔵国分尼寺跡～黒鐘公園～武蔵台公園～せせらぎ公園～一橋大学～錦町第二公園（ゴール）～ＪＲ立川駅（南口）グランデュオ
解　散　立川市錦町第二公園　（ＪＲ立川駅　５分）　　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発行しています。（無料）

吾　輩　ハ　猫　デ　ア　ル　②　三四郎

期　日　**２月１２日（日）**　　集合時間　１０時　　距　離　１０ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　上野駅公園口前広場　（ＪＲ上野駅　公園口　２分）
コース　上野駅公園口前広場～奏楽堂～上野動物園～上野精養軒～旧岩崎邸庭園～東京大学（三四郎池）～こんにゃくえんま～伝通院～真珠院～本法寺～江戸川公園
ゴール　江戸川公園　（メトロ有楽町線　江戸川橋駅　２分）　　ゴール受付　１１時～１３時まで
参加費　都協会員　２００円　　他協会員・一　般　５００円
備　考　本シリーズ用パスポートを発行しています。（無料）

第１７５回　ウィークデーウォーク　「早慶の門」外苑東通りを歩いて

期　日　**２月１５日（水）**　　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～早大正門・大隈講堂～鶴巻町（交）＝外苑東通り＜起点＞～仲之公園～左近公園～神宮外苑～外苑児童公園～乃木公園～檜町公園（昼食）～飯倉（交）＝外苑東通り＜終点＞～中ノ橋児童遊園～イタリア大使館～慶大正門～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

第５回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**２月１８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～亀戸駅～亀戸中央公園（昼食）～立花公園～香梅園（小村井香取神社）～錦糸公園
解　散　錦糸公園　（ＪＲ錦糸町駅　１０分、メトロ半蔵門線　錦糸町駅　５分）　　１４時頃
参加費　一　律　５００円（資料･保険料等）
【注】　飲物、昼食と敷物をお持ち下さい。

第５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１９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～神田川沿い～高井戸駅～柏の宮公園（昼食）～神田川沿い～下高井戸駅～菅原神社～羽根木公園
解　散　羽根木公園　（小田急線　梅ヶ丘駅　１０分）　　１４時頃
参加費　一　律　５００円（資料･保険料等）
【注】　飲物、昼食と敷物をお持ち下さい。

【１月及び２月上旬例会案内 】　詳細は１１月号及び１２月号を参照

謹賀新年　亀戸ぐるぐるウォーク　２０１７　１月１日（日・祝日）　≪自由歩行≫　（詳細内容は１１月号１頁をご覧下さい）
事前申込みは、１２月２５日に締切ました。　当日申込みはできます。

第１５回　江戸・東京七福神巡り　１月２日（月）＜今年は３コースです＞　（詳細内容は１１月号中挟頁をご覧下さい）

羽田七福稲荷めぐり　（内容は１１月号３頁をご覧下さい）
期　日　１月３日（火）　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　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１２回　東京下町八社福参り　（内容は１１月号３頁をご覧下さい）
期　日　１月７日（土）　集合時間　９時　距　離　１６ｋｍ
集　合　上野駅公園口前広場　（ＪＲ上野駅　公園口　１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１７回　東京十社初詣　＜１日目＞　（内容は１１月号３頁をご覧下さい）
期　日　１月８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１７回　東京十社初詣　＜２日目＞　（内容は１１月号３頁をご覧下さい）
期　日　１月９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１１３回　ミニウォーク　「ふれあい」　（内容は１２月号２頁をご覧下さい）
期　日　１月１４日（土）　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
集　合　ＴＥＰＩＡ先端技術館横　（メトロ銀座線　外苑前駅　出口３　５分）
解　散　渋谷キャットストリート　（ＪＲ原宿駅、メトロ千代田線　明治神宮前駅　６分）　１２時頃

第４回　井の頭自然ウォーク　“自然とのふれあいを楽しみに”　（内容は１２月号２頁をご覧下さい）
期　日　１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　東伏見公園　（西武新宿線　東伏見駅　１０分）　１４時頃

第１７４回ウィークデーウォーク　「区境の歴史」　（内容は１２月号２頁をご覧下さい）
期　日　１月１８日（水）　集合時間　１０時　距　離　１２ｋｍ
集　合　都立青山公園　南地区　（メトロ千代田線　乃木坂駅　５番出口　３分）
解　散　西日暮里四丁目（文京区・台東区・荒川区の区境）　１４時３０分頃
（ＪＲ山手線・京浜東北線、メトロ千代田線　西日暮里駅　５分）

第４回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”　（内容は１２月号２頁をご覧下さい）
期　日　１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）
解　散　代々木公園　（ＪＲ原宿駅　５分）　１４時頃

お江戸えんま大王　四十四ヶ所めぐり⑤　（内容は１２月号１頁をご覧下さい）
期　日　１月２２日（日）　集合時間　９時　距　離　１５ｋｍ
集　合　世田谷区立羽根木公園　（小田急線　梅ヶ丘駅　５分）
解　散　新高円寺駅　（メトロ丸ノ内線）　１４時３０分頃

新役員企画運営ウォーク①　多摩丘陵若葉台から多摩川へ　（内容は１２月号２頁をご覧下さい）
期　日　１月２８日（土）　集合時間　９時３０分　距　離　１４ｋｍ
集　合　若葉台公園　（京王相模原線　若葉台駅　１０分）
解　散　新宿公園　（京王線　府中駅　７分）　１４時３０分頃

第３回　ウォーキング教室・基本４ポイント　２月４日（土）　（詳細内容は１２月号１頁をご覧下さい）

第１１４回　ミニウォーク　「ふれあい」　（内容は１２月号３頁をご覧下さい）
期　日　２月４日（土）　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
集合及び解散　リリオパーク　（ＪＲ常磐線　亀有駅　南口　１分）　解　散　１２時頃

つわものどもが夢のあと　～Season. １～　⑤八王子　（内容は１２月号２頁をご覧下さい）
期　日　２月５日（日）　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ・１６ｋｍ・２５ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　子安公園　（ＪＲ中央線　八王子駅　南口　１０分）
ゴール　１０ｋｍ　高尾駅　（ＪＲ中央線　高尾駅　２分）　ゴール受付　１０時３０分～１２時３０分まで
１６ｋｍ　小田野中央公園　（中小田野からバスで高尾または八王子へ）　ゴール受付　１１時３０分～１３時予定（アンカー到着迄）
２５ｋｍ　西八王子駅　（ＪＲ中央線　西八王子駅　２分）　ゴール受付　１２時３０分～１５時予定（アンカー到着迄）

ＴＷＡ事務所の年始業務は、１月６日（金）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

早　春　ウ　ォ　ー　ク“富士山ゆかりの地めぐり”　企画：女性委員会（５９）

期　日　２月２５日（土）　集合時間　９時　距　離　１２ｋｍ
集　合　上野駅公園口前広場　（ＪＲ上野駅　公園口　２分）
コース　上野駅公園口前広場～五重塔跡～富士見坂～富士前公園～駒込富士～吉祥寺～目赤不動尊～白山富士（白山公園）～円乗寺～富士見湯～西片公園～東京大学～不忍池
解　散　不忍池（上野公園　野外ステージ横広場）
（ＪＲ御徒町駅　１０分、ＪＲ上野駅　１５分）　１４時３０分頃
参加費　都協会員　無料　他協会員　３００円　一　般　５００円

マラソンランナーを応援するウォーク　２０１７

期　日　２月２６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

第１１５回　ミ　ニ　ウ　ォ　ー　ク　「ふ　れ　あ　い」

期　日　３月４日（土）　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
集　合　錦華公園　（メトロ半蔵門線・都営新宿線・都営三田線　神保町駅　Ａ５出口　７分）
コース　錦華公園～発祥の地めぐり（東京音大～日本野球～我が国の大学～新島襄誕生の地～東京外語大）～神田公園～発祥の地めぐり（謄写版・神田青果市場・開成学園）～ワテラス
解　散　ワテラス　（ＪＲ御茶ノ水駅・メトロ千代田線　新御茶ノ水駅　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。

【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（山手七福神「目黒」）
期　日　１月７日（土）
集　合　１次　新浦安駅前広場（ＪＲ京葉線）　９時
２次　都営三田線白金高輪駅　改札出口　１０時
解　散　ＪＲ　山手線目黒駅　１０ｋｍ　１２時３０分頃

２０１７年（平成２９年）
２月１日 発行　第３６３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９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２６日（日）**　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

第４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１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３日（土）に開催します。（偶数月開催）

お江戸えんま大王　四十四ヶ所めぐり⑥

期　日　**４月９日（日）**　集合時間　９時　距　離　１２ｋｍ、１８ｋｍ
集　合　勝専寺（ＪＲ常磐線、メトロ日比谷線・千代田線、東武線、つくばエクスプレス線　北千住駅
ＪＲ北改札・西口　５分）
コース　勝専寺㊴～金蔵寺㊳～千住大橋～誓願寺㊲～白髭橋～木根川橋～木根川中央公園（昼食）～
平和橋～上品寺㊵～たつみ橋（一次ゴール）～大杉公園～椿橋～安養寺㊶～東部公園（二次ゴール）
ゴール　（一次）たつみ橋　（ＪＲ総武線　新小岩駅　３分）　１３時３０分頃
（二次）東部公園　（都営新宿線　瑞江駅　５分）　１５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　本シリーズ用パスポートをお持ちください。

【予告】多摩川ウォーク　２０１７　５月５日（祝日・金）に実施。　詳細は３月号にてご案内いたします。

昼食楽しみ歩いてＧＯ！　⑦　「なかなかの中野」

期　日　**３月１１日（土）**　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
集　合　高田馬場公園　（ＪＲ・西武新宿線・東京メトロ東西線　高田馬場駅　早稲田口　７分）
コース　高田馬場公園～藤兵衛公園～おとめ山公園～下落合野鳥の森公園～落合公園～哲学堂公園～
新井薬師～参道～中野サンプラザ前
解　散　中野サンプラザ前　（ＪＲ・東京メトロ東西線　中野駅　２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１７６回　ウィークデーウォーク　「東京水辺ラインの景観」①

期　日　**３月１５日（水）**　集合時間　１０時　距　離　１４ｋｍ
集　合　赤羽公園　（ＪＲ　赤羽駅　南改札口　５分）
コース　赤羽公園～志茂橋～岩渕水門～新神谷橋～新田橋～新田さくら公園～豊島橋際～
豊石橋（石神井川）～福性寺～読売新聞・日刊スポーツ～荒川遊園発着所（昼食）～
小台橋～尾久橋～尾久の原公園～尾竹橋～帝京科学大学～ゆうやけ通～千住スポーツ公園
解　散　千住スポーツ公園　（京成本線　千住大橋駅　５分）　１５時頃
参加費　都協会員　１００円　他協会員　３００円　一　般　５００円

第６回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**３月１８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～国会議事堂前～山王日枝神社～赤坂サカス～檜町公園～
六本木ヒルズ（昼食）～元麻布善福寺～有栖川宮記念公園～恵比寿東公園
解　散　恵比寿東公園　（ＪＲ恵比寿駅　３分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

第６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１９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）～阿佐ヶ谷駅～神明宮～馬橋公園～
蓮華寺～平和の森公園（昼食）～哲学堂公園～江古田の森公園
解　散　江古田の森公園　（都営大江戸線　新江古田駅　１０分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

つわものどもが夢のあと　～Season.1～　⑥原宿（最終回）

期　日　**３月２５日（土）**　集合時間　９時　距　離　１１ｋｍ・２３ｋｍ
集　合　代々木公園　原宿門
（ＪＲ原宿駅　表参道口、メトロ千代田線　明治神宮前駅　２番出口　５分）　≪自由歩行≫
コース（１１ｋｍコース）
代々木公園～金王八幡宮～烏山川緑道～三宿（分岐）～世田谷城趾公園（ゴール）
ゴール受付　１１時～１３時（アンカー到着まで）
（２３ｋｍコース）
代々木公園～金王八幡宮～烏山川緑道～三宿（分岐）～世田谷公園～下馬中央公園～
呑川柿の木坂支流緑道～呑川緑道～九品仏川緑道～浄真寺(九品仏)～ねこじゃらし公園(ＣＰ)～
呑川緑道～サザエさん通り～世田谷城趾公園（ゴール）
ゴール受付　１１時～１５時（アンカー到着まで）
解　散　世田谷城趾公園　（東急世田谷線　上町駅　５分）
参加費　都協会員　２００円　他協会員・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。
最終回に参加できず、４回以上完歩されている方へ
３月２６日(日)神田川さくらウォーク、４月８日(土)吾輩ハ猫デアルでも完歩認定をします。

第１１６回　ミニウォーク「ふれあい」

期　日　**４月１日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　池袋西口公園　（ＪＲ・東京メトロ・東武東上線・西武池袋線　池袋駅　西口　２分）
コース　池袋西口公園～東京芸術劇場～旧江戸川乱歩邸～立教大学鈴懸の径～自由学園明日館～
鬼子母神～参道ケヤキ並木～七曲り～大鳥神社～東京音楽大学～さくら並木～法明寺～
豊島区新庁舎豊島の森～南池袋公園
解　散　南池袋公園　（ＪＲ・東京メトロ・東武東上線・西武池袋線　池袋駅　東口　７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。

さくらウォーク　　企画:女性委員会（６０）

期　日　**４月２日（日）**　　集合時間　９時　　距　離　１２ｋｍ
集　合　ぽかぽか広場　（東急大井町線　九品仏駅　５分）
コース　ぽかぽか広場～浄真寺～呑川緑道～聖公会神学校～谷沢川～上用賀公園（昼食）～
西用賀通り～砧公園～用賀プロムナード～用賀くすのき公園
解　散　用賀くすのき公園（東急田園都市線　用賀駅　２分）　　１４時３０分頃
参加費　都協会員　無料　　他協会員　３００円　　一　般　５００円

吾輩ハ猫デアル　③　吾輩は猫である

期　日　**４月８日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　１１ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　上野駅公園口前広場　（ＪＲ上野駅　公園口　２分）
コース　上野駅公園口前広場～子規庵～羽二重団子～西日暮里公園～根津神社～夏目漱石旧居跡～
童橋公園
ゴール　童橋公園　（ＪＲ田端駅　５分）　　ゴール受付　１１時～１３時まで
参加費　都協会員　２００円　　他協会員・一　般　５００円
備　考　本シリーズ用のパスポートをお持ちください。

ＮＰＯ東京都ウオーキング協会は、公益財団法人・大阪コミュニティ財団様より、前年度に引き続き
助成事業・ 助成金を受贈いたしました。（２０１６年１２月号再掲載

【加盟団体行事】

浦安ウォーキングクラブ　090-2140-4776

東京タイムスリップ（板橋～東十条　時代が翻る）
期　日　**２月１２日（日）**
集　合　１次 新浦安駅前広場（ＪＲ京葉線）　９時
２次 ＪＲ埼京線　板橋駅東口（滝野川口）
改札出口　　１０時３０分
解　散　ＪＲ京浜東北線　東十条駅
１０ｋｍ　１４時３０分頃

武蔵野市ウォーキング協会　0422-43-9962

仙川と調布・喜多見不動尊
期　日　**２月１９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　喜多見不動尊
（小田急線　喜多見駅または成城学園駅）
１０ｋｍ　１４時頃

調布市ウオークリング協会　03-5497-0286

多摩川の四季～冬～
期　日　**２月１２日（日）**
集　合　京王線調布駅前広場　　８時３０分
解　散　京王線多摩川駅前広場（京王線多摩川駅）
１２ｋｍ　１３時頃、２０ｋｍ　１４時頃

千代田ウォーキング協会　03-3262-1334

梅見ウォーク
期　日　**２月２５日（土）**
集　合　神田明神境内　　９時
解　散　亀戸天神社（ＪＲ亀戸駅）
１０ｋｍ　１２時頃

【２月及び３月上旬例会案内 】　詳細は１２月号及び１月号を参照

第３回　ウォーキング教室・基本４ポイント　　２月４日（土）　（詳細内容は１２月号１頁をご覧下さい）

第１１４回　ミニウォーク　「ふれあい」　（内容は１２月号３頁をご覧下さい）
期　日　**２月４日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集合及び解散　リリオパーク　（ＪＲ常磐線　亀有駅　南口　１分）　　解　散　１２時頃

つわものどもが夢のあと　～Season. １～　⑤八王子　（内容は１２月号２頁をご覧下さい）
期　日　**２月５日（日）**　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ・１６ｋｍ・２５ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　子安公園　（ＪＲ中央線　八王子駅　南口　１０分）
ゴール　１０ｋｍ　高尾駅　（ＪＲ中央線　高尾駅　２分）　　ゴール受付　１０時３０分～１２時３０分まで
１６ｋｍ　小田野中央公園　（中小田野からバスで高尾または八王子へ）ゴール受付　１１時３０分～１３時予定（アンカー到着迄）
２５ｋｍ　西八王子駅　〈ＪＲ中央線　西八王子駅　２分〉　　ゴール受付　１２時３０分～１５時予定（アンカー到着迄）

昼食楽しみ歩いてＧＯ！　⑥　新しい街　立川グランデュオ　（内容は１月号２頁をご覧下さい）
期　日　**２月１１日（祝日・土）**　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　都立武蔵国分寺公園　（ＪＲ西国分寺駅　南口　１０分）
解　散　立川市錦町第二公園　（ＪＲ立川駅　５分）　　１２時頃

吾輩ハ猫デアル　②　三四郎　（内容は１月号２頁をご覧下さい）
期　日　**２月１２日（日）**　　集合時間　１０時　　距　離　１０ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　上野駅公園口前広場　（ＪＲ上野駅　公園口　２分
ゴール　江戸川公園　（メトロ有楽町線　江戸川橋駅　２分）　　ゴール受付　１１時～１３時まで

第１７５回ウィークデーウォーク　「早慶の門」外苑東通りを歩いて　（内容は１月号２頁をご覧下さい）
期　日　**２月１５日（水）**　　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

第５回　日比谷街角ウォーク　　“街角に楽しさを探して”　（内容は１月号２頁をご覧下さい）
期　日　**２月１８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　錦糸公園　（ＪＲ錦糸町駅　１０分、メトロ半蔵門線　錦糸町駅　５分）　　１４時頃

第５回　井の頭自然ウォーク　　“自然とのふれあいを楽しみに”　（内容は１月号２頁をご覧下さい）
期　日　**２月１９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　１０分）　　１４時頃

早春ウォーク　“富士山ゆかりの地めぐり”　　企画：女性委員会（５９）　（内容は１月号３頁をご覧下さい）
期　日　**２月２５日（土）**　　集合時間　９時　　距　離　１２ｋｍ
集　合　上野駅公園口前広場　（ＪＲ上野駅　公園口　２分）
解　散　不忍池　（ＪＲ御徒町駅　１０分、ＪＲ上野駅　１５分）　　１４時３０分頃

マラソンランナーを応援するウォーク　２０１７　（内容は１月号３頁をご覧下さい）
期　日　**２月２６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

第１１５回　ミニウォーク　「ふれあい」　（内容は１月号３頁をご覧下さい）
期　日　**３月４日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　錦華公園　（メトロ半蔵門線・都営新宿線・都営三田線　神保町駅　Ａ５出口　７分）
解　散　ワテラス　（ＪＲ御茶ノ水駅・メトロ千代田線　新御茶ノ水駅　５分）　　１２時頃

第２５回　東京春一番・多摩川十里　　３月５日（日）　（詳細内容は１月号１頁をご覧下さい）

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

２０１７年（平成２９年）
３月１日 発行　第３６４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 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/

レッツウオーク東京 3

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

ゴールドリボン　ウオーキング　２０１７

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

期　　日　**４月２２日（土）**　《自由歩行》　【このウォークは、ＩＶＶ対象外です】
開催場所　日比谷公園大噴水広場　（ＪＲ有楽町駅　８分、メトロ日比谷駅　Ａ１４出口）
集合時間　９時～１０時１５分
コ ー ス　５ｋｍコース　日比谷公園～皇居東御苑～丸の内周辺～日比谷公園（ゴール）
２．５ｋｍコース　日比谷公園～丸の内周辺～日比谷公園（ゴール）
募集人員　３０００人（先着順）　ゴール受付　１４時まで
参 加 費　（事前申込）　一般　１２００円　小・中学生　５００円　未就学児童　無料
（当日申込）　一般　１５００円　小・中学生　８００円　未就学児童　無料
申込方法　①電話で、スポーツエントリー受付専用　０５７０－５５０－８４６（平日の１０時～１７時３０分）
②ＦＡＸで、「スポーツエントリー内ゴールドリボンウオーキング係」あて
０１２０－３７－８４３４（２４時間）
③インターネットで、スポーツエントリー（www. sportsentry. ne. jp）のウォーキングから検索
応募期間　３月１日（水）～４月８日（土）
（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。
事前申込者には、参加証（ハガキ）が郵送されますので、ウォーク当日には必ずご持参下さい。
問合せ先　スポーツエントリー　ＴＥＬ　０１２０－７１１－９５１（平日の１０時～１７時３０分）

多 摩 川 ウ ォ ー ク　２０１７

期　日　**５月５日（祝日・金）**
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コース：　受付　８時３０分～９時　受付後スタート
２０ｋｍ・１０ｋｍコース：　受付　９時～９時３０分　受付後スタート
ゴール時間　（４０ｋ・３０ｋ・２０ｋコース）１２時～１６時締切、　（１０ｋコース）１３時締切
コ ー ス　多摩川下流コース　４０ｋｍ、３０ｋｍ、２０ｋｍ、１０ｋｍ　≪自由歩行≫
①４０ｋｍ　兵庫島公園～五島美術館～等々力渓谷～多摩川・旭精機前～丸子橋～ガス橋～
多摩川大橋～六郷橋～大師橋（折返し・川崎側を 上流へ）～六郷橋～多摩川大橋～
ガス橋～丸子橋～二子橋～兵庫島公園（ゴール）
②３０ｋｍ　六郷橋までは４０ｋｍコースに同じ（折返し・川崎側を上流へ）　～多摩川大橋～
ガス橋～丸子橋～二子橋～兵庫島公園（ゴール）
③２０ｋｍ　ガス橋までは４０ｋｍコースに同じ（折返し・川崎側を上流へ）　～丸子橋～
二子橋～兵庫島公園（ゴール）
④１０ｋｍ　旭精機前までは４０ｋｍコースに同じ（折返し・東京側を上流へ）　～
兵庫島公園（ゴール）
参 加 費　①事前申込　都協会員　８００円　他協会員・一般　１０００円　小中学生　５００円
②当日申込　一　律　１３００円　小中学生　５００円　参加賞が無くなり次第締切ります。
※　参加取り消しや不参加の場合およ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　**事前申込締切　４月２５日（火）消印有効**
①郵便振替で「口座名：東京都ウオーキング協会（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、参加距離、所属協会名（都協会員は会員番号も）、その他は「一般」と記入しお申込みください。
（振込手数料は申込者がご負担ください）
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、郵便振替払込金受領証(控)または領収書を、必ず受付にご提出下さい。
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７回　日 比 谷 街 角 ウ ォ ー ク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**４月１５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～北の丸公園（昼食）～田安門～元町公園～東京大学
解　散　東京大学　（メトロ丸ノ内線・都営大江戸線　本郷三丁目駅　５分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

お知らせ　第８回　日比谷街角ウォークの開催日について
通常、第３土曜日としていますが、平成２９年報告会ウォークと重なるため、第２土曜日に変更します。
（通常）５月２０日（土）　**（変更後）５月１３日（土）**

第７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１６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　１０分）　１４時３０分頃
参加費　一　律　５００円

第１７７回　ウィークデーウォーク　『時』江戸の時報（時の鐘を巡る①）

期　日　**４月１９日（水）**　集合時間　１０時　距　離　１７ｋｍ
集　合　十思公園　（メトロ日比谷線　小伝馬町駅　４番出口　２分）
コース　十思公園（本石町の鐘）～浅草（浅草寺の鐘）～上野公園（上野の鐘）～
市谷（市谷亀ヶ谷八幡宮の鐘）～目白不動尊（金乗院の鐘）
解　散　慈眼寺金乗院　（都電学習院下駅　５分、メトロ副都心線　雑司ヶ谷駅　８分）　１５時３０分頃
参加費　都協会員　１００円　他協会員　３００円　一　般　５００円

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

名所旧跡を散策し、小石川・本郷周辺の歴史を学び、満開のツツジを愛でながら新緑の中を歩きましょう！
期　　日　**４月２９日（土）**　距　離　①１０ｋｍ《自由歩行》②５ｋｍ《自由歩行》③２ｋｍ《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　ゴール受付　１４時まで
コ ー ス　①文京シビックセンター～本郷弥生～根津神社（５ｋｍコースと分岐）～白山神社～教育の森公園～
新大塚公園～関口公園～新江戸川公園～椿山荘～石田橋～白鳥橋～後楽園～文京シビックセンター
②（根津神社まで１０ｋｍコースと同じ）～不忍通り～不忍池～湯島天神～麟祥院（春日局の墓）～
文京シビックセンター
③後楽園散策
参 加 費（事前申込）　ＦＡＸ（０３－５９８１－０２９４）で、上記主催の情報センターへ、
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下さい。
大人　１０００円　小中学生　５００円（申込金は当日支払い）
（当日申込）　大人　１５００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）まで
お問合せ下さい。

ＮＰＯ東京都ウオーキング協会は、公益財団法人・大阪コミュニティ財団様より、前年度に引き続き
助成事業・ 助成金を受贈いたしました。（２０１６年１２月号再掲載）

昼食楽しみ歩いてＧＯ！　⑧　「イチョウを愛でながら」

期　日　５月３日（祝・水）　　集合時間　９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～赤坂氷川神社～善福寺～芝東照宮～芝公園
解　散　芝公園　（都営三田線　御成門駅・芝公園駅、都営大江戸線・浅草線　大門駅、
　　ＪＲ浜松町駅　各々５分）　　１１時３０分頃
参　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１１７回　　ミニウォーク「ふれあい」

期　日　５月６日（土）　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　あさひ児童公園　（都営大江戸線　牛込神楽坂駅　Ａ１出口　１分）
コース　あさひ児童公園～尾崎紅葉旧居跡～圓福寺～島村抱月終焉の地～矢来能楽堂～矢来公園～
　　泉鏡花旧居跡～浄輪寺～多聞院～肥後細川庭園（現・新江戸川公園）
解　散　肥後細川庭園（都営荒川線　早稲田駅　５分、メトロ有楽町線　江戸川橋駅　１５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。

お願い

１．　ウォーキングマナーについて

昨今、ウォーキングが注目され、ウォーカーのマナーが問われています。
歩かせてもらっている道は、我々ウォーカーの専用の道ではありません。
歩かせてもらっている土地に感謝し、**原則は建物側を２列で歩きましょう**。（車道側を空ける）
狭い場所では１列歩行でお願いをします。

２．　緊急連絡先の携行について

従来に増して、ウォーキング時の事故が頻発しています。
連絡先が分からず、対応が遅れてしまうことも想定されます。
東京都ウオーキング協会では、こうした事故が起こらないことを願っているのですが、時に起こってしまいます。
先日来、例会でお配りした**「緊急連絡先カード」に必要事項を記入**して、**会員証のケースに入れ**、**例会中は首から下げる等、**緊急時に速やかに対応ができるよう、ご協力をお願いします。
（首から下げておいて頂くと、***会員証のチェックがスムーズに***　行えるようになります。）
言うまでもなく、緊急時に連絡先を探すことなく、迅速に連絡が取れることが目的です。
そのために、連絡先とした方へは、その旨をお話して頂き、**連絡を受けられるように**しておいてください。(携帯の電話帳に登録されていない方から電話があることを、よく理解してもらってください。）　緊急連絡先カードは「お守り」としたいですね。

【加盟団体行事】

調布市ウオークリンク協会　03-5497-0286
東京縦断ウオーク
期　日　３月１２日（日）
集　合　京王線多摩川駅　駅前広場　　９時
解　散　西武池袋線　ひばりヶ丘駅
　　１４ｋｍ　１３時頃

千代田ウォーキング協会　03-3262-1334
桜ウォーク
期　日　４月１日（土）
集　合　神田明神境内（ＪＲ御茶ノ水駅　聖橋口　５分）
　　９時
解　散　四ツ谷駅前（ＪＲ中央線、メトロ丸ノ内・南北線）
　　１０ｋｍ　　１２時頃

【３月及び４月上旬例会案内 】　　詳細は１月号及び２月号を参照

第１１５回　ミニウォーク　「ふれあい」　（内容は１月号３頁をご覧下さい）
期　日　３月４日（土）　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　錦華公園　（メトロ半蔵門線・都営新宿線・都営三田線　神保町駅　Ａ５出口　７分）
解　散　ワテラス　（ＪＲ御茶ノ水駅・メトロ千代田線　新御茶ノ水駅　５分）　　１２時頃

第２５回　東京春一番・多摩川十里　　３月５日（日）　（詳細内容は１月号１頁をご覧下さい）

昼食楽しみ歩いてＧＯ！　⑦　「なかなかの中野」　（内容は２月号２頁をご覧下さい）
期　日　３月１１日（土）　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　高田馬場公園　（ＪＲ・西武新宿線・メトロ東西線　高田馬場駅　早稲田口　７分）
解　散　中野サンプラザ前　（ＪＲ・メトロ東西線　中野駅　２分）　　１１時４５分頃

第１７６回ウィークデーウォーク　「東京水辺ラインの景観」①　（内容は２月号２頁をご覧下さい）
期　日　３月１５日（水）　　集合時間　１０時　　距　離　１４ｋｍ
集　合　赤羽公園　（ＪＲ赤羽駅　南改札口　５分）
解　散　千住スポーツ公園　（京成本線　千住大橋駅　５分）　　１５時頃

第６回　日比谷街角ウォーク　　“街角に楽しさを探して”　（内容は２月号２頁をご覧下さい）
期　日　３月１８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　恵比寿東公園　（ＪＲ恵比寿駅　３分）　　１４時頃

第６回　井の頭自然ウォーク　　“自然とのふれあいを楽しみに”　（内容は２月号２頁をご覧下さい）
期　日　３月１９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　江古田の森公園　（都営大江戸線　新江古田駅　１０分）　　１４時頃

つわものどもが夢のあと　～Season. １～　⑥　原宿　（最終回）　（内容は２月号２頁をご覧下さい）
期　日　３月２５日（土）　　集合時間　９時　　距　離　１１ｋｍ・２３ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　代々木公園　原宿門　（ＪＲ原宿駅　表参道口、メトロ千代田線　明治神宮前駅　２番出口　５分）
ゴール　１１ｋｍ・２３ｋｍとも　世田谷城阯公園　（東急世田谷線　上町駅　５分）
　　ゴール受付　１１ｋｍ：　１１時～１３時（アンカー到着まで）
　　２３ｋｍ：　１１時～１５時（アンカー到着まで）

第９回　神田川さくらウォーク　（内容は２月号１頁をご覧下さい）
期　日　３月２６日（日）　集合時間　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　（ＪＲ・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

第４回　ウォーキング教室・基本４ポイント　　４月１日（土）　（詳細内容は２月号１頁をご覧下さい）

第１１６回　ミニウォーク　「ふれあい」　（内容は２月号３頁をご覧下さい）
期　日　４月１日（土）　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　池袋西口公園　（ＪＲ・メトロ・東武東上線・西武池袋線　池袋駅　西口　２分）
解　散　南池袋公園　（ＪＲ・メトロ・東武東上線・西武池袋線　池袋駅　東口　７分）　　１２時頃

さくらウォーク　　企画：女性委員会（６０）　（内容は２月号３頁をご覧下さい）
期　日　４月２日（日）　　集合時間　９時　　距　離　１２ｋｍ
集　合　ぽかぽか広場　（東急大井町線　九品仏駅　５分）
解　散　用賀くすのき公園　（東急田園都市線　用賀駅　２分）　　１４時３０分頃

吾輩ハ猫デアル　③　吾輩は猫である　（内容は２月号３頁をご覧下さい）
期　日　４月８日（土）　　集合時間　１０時　　距　離　１１ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　上野駅公園口前広場　（ＪＲ上野駅　公園口　２分）
ゴール　童橋公園　（ＪＲ田端駅　５分）　　ゴール受付　１１時～１３時まで

お江戸えんま大王　四十四ヶ所めぐり⑥　（内容は２月号１頁をご覧下さい）
期　日　４月９日（日）　　集合時間　９時　　距　離　１２ｋｍ・１８ｋｍ
集　合　勝専寺　（ＪＲ常磐線、メトロ日比谷線・千代田線、東武線、つくばエクスプレス線　北千住駅　ＪＲ北改札・西口　５分）
解　散　（一次）たつみ橋　（ＪＲ総武線　新小岩駅　３分）　　１３時３０分頃
　　（二次）東部公園　（都営新宿線　瑞江駅　５分）　　１５時３０分頃

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

２０１７年（平成２９年）
４月１日 発行　第３６５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 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/

レッツウオーク東京 4

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

平成２９年　ＮＰＯ・東京都ウオーキング協会　事業報告会

期　日　**５月２０日（土）**　１４時～１６時
会　場　南大塚ホール　（豊島区南大塚２-３６－１　℡０３－３９４６－４３０１）
（ＪＲ山手線　大塚駅南口　５分、メトロ丸ノ内線　新大塚駅　８分）
議　題　１．平成２８年度　事業報告
２．平成２９年度　事業計画
３．その他

２９年　報告会ウォーク

期　日　**５月２０日（土）**　集合時間　９時　距　離　１２Km
集　合　池袋西口公園　（・東武・西武・メトロ　池袋駅　西口　３分）
コース　池袋西口公園～東京芸術劇場～旧江戸川乱歩邸～祥雲寺～すずめヶ丘他アトリエ村跡～
山手樹一郎邸～熊谷守一美術館～トキワ荘記念碑～徳川黎明会～鈴木三重吉旧邸宅跡～
鬼子母神～法明寺～南池袋公園（昼食）～豊島区役所新庁舎～大塚台公園～南大塚ホール
解　散　南大塚ホール（報告会会場）　１４時頃
参加費　都協会員　無料　他協会員　３００円　一　般　５００円
※※　報告会ウォーク終了後、事業報告会会場に入ります。

第４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８月５日（土）に開催します。（偶数月開催）

ウオーキング教室　レッツ・スポーツ　ウオーキング

運営：東京都ウオーキング協会
期　日　**４月１７日（月）、５月１７日（水）、６月１６日（金）**　の３回開催します。
集号場所　（各回とも）　日の出町「イオンモール日の出」　１Ｆメインコート
最寄駅　ＪＲ五日市線　武蔵引田駅　１０分
集合・受付時間　９時５０分、　開始時間　１０時　終了　１２時
参加費　無料
各回先着３０名、先着数に達し次第受付終了。　各回終了時に記念品「タオルハンカチ」を差し上げます。
【注】　タオルや飲み物をご持参下さい。
会場にて、荷物をお預かりできませんので、イオン内のコインロッカーをご利用ください。

第８回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**５月１３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～外務省上～憲政記念館～平河町～諏訪坂～日テレ通り～番町学園通り～
東郷公園（昼食）～外濠公園～新見付橋～牛込神楽坂駅前～赤城坂～石切橋～茗荷谷駅前～
教育の森公園
解　散　教育の森公園　（メトロ丸ノ内線　茗荷谷駅　５分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

吾輩ハ猫デアル　④　琴のそら音

期　日　**５月１４日（日）**　集合時間　１０時　距　離　１１ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　お茶の水公園　（ＪＲ御茶ノ水駅　聖橋口　５分）
コース　お茶の水公園～菊坂～夏目漱石・魯迅旧居跡～小石川植物園～極楽水～護国寺～雑司ヶ谷霊園～
南池袋公園
ゴール　南池袋公園　（ＪＲ池袋駅　５分）　ゴール受付　１１時３０分～１３時まで
参加費　都協会員　２００円　他協会員・一　般　５００円
備　考　本シリーズ用のパスポートをお持ちください。

第１７８回　ウィークデーウォーク（歩いてみよう何がある②）

中野から杉並の寺町に

期　日　**５月１７日（水）**　集合時間　１０時　距　離　１３ｋｍ
集　合　四季の森公園　（ＪＲ・メトロ東西線　中野駅　北口　１０分）
コース　四季の森公園～紅葉山公園～宝仙寺～明治創業山政醤油造所跡のレンガ塀～あぶたみそ～成願寺～
杉山公園～蚕糸の森公園（昼食）～梅里公園（真盛寺）～寺町～妙法寺～高円寺杉並中央公園
解　散　高円寺杉並中央公園　（ＪＲ高円寺駅　５分）　１４時頃
参加費　都協会員　１００円　他協会員　３００円　一　般　５００円

第８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）
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

新役員企画運営ウォーク②　行ってみたかった“多摩丘陵・よこやまのみち”

期　日　**５月２８日（日）**　集合時間　１０時　距　離　１０ｋｍ
集　合　若葉台公園　（京王相模原線　若葉台駅　１０分）
コース　若葉台公園～丘の上広場～防人見返り峠～一本杉公園（昼食）～古戦場伝説～榎戸公園
（よこやまのみち；丘の上広場～古戦場伝説）
解　散　榎戸公園　（小田急多摩線　唐木田駅　５分）　１４時３０分頃
参加費　都協会員　無　料　他協会員　３００円　一般　５００円

変更のお知らせ　「ＬＵＮＧ　ＷＡＬＫ　ＪＡＰＡＮ　ｉｎ　文の京」の支払い方法について
３月号で事前申込時の申込金の支払方法を「当日支払い」とお願いをしましたが、申込をされますと、
振込用紙が送付されますので、事前に振込用紙を使用してお振込みをお願いします。

ＮＰＯ東京都ウオーキング協会は、公益財団法人・大阪コミュニティ財団様より、前年度に引き続き
2017 年度助成事業・助成金を受贈することになりました。

第１１８回　ミニウォーク「ふれあい」

期　日　６月３日（土）　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　東京国際フォーラム　（ＪＲ・有楽町駅　国際フォーラム口　１分）
コース　東京国際フォーラム～第一生命ＤＮタワー２１～明治生命館～三菱一号館～和田倉噴水公園～
　　東京銀行協会ビルヂング～日本工業倶楽部会館～大手町ファーストスクエア～丸の内オアゾ
解　散　丸の内オアゾ（ＪＲ・メトロ丸ノ内線　東京駅　３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！　⑨　「世田谷の下町」　三軒茶屋

期　日　６月４日（日）　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　芦花公園　（京王線　八幡山駅　１５分）
コース　芦花公園～石仏公園～豪徳寺～世田谷城址公園～若林公園～松陰神社～キャロットタワー～
　　三軒茶屋駅
解　散　三軒茶屋駅　（東急田園都市線　三軒茶屋駅　３分、東急世田谷線　三軒茶屋駅　１分）　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。

式根島温泉ウォーク　「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９日（金）～１１日（日）　２泊３日（内船中１泊）
行　程　（　９日）　集合：２０時３０分　竹芝桟橋（ＪＲ浜松町駅　１０分）　出航：２２時
　　（１０日）　式根島到着：９時５分～島内ウォーク～泊海岸～大浦海岸～神引展望台～
　　唐人ヅシロ～隈の井～御釜湾展望台～地鉈温泉～足付温泉～民宿泊
　　（１１日）　民宿発～島内ウォーク～
　　式根島出航：１４時１０分～竹芝桟橋帰港：１７時３５分（到着後解散）
　　（ジェット船）
申込・問合せ　東海汽船お客様センター　０３－５４７２－９９９９（９：３０～２０：００迄・毎日）
募集人員　５０名（最少催行人員２０名）　　募集期間　５月２２日（月）迄
旅行代金　大人　２３，０００円（こども　１５，０００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。

【加盟団体行事】

浦安ウォーキングクラブ　090-2140-4776

ぐるり２３区めぐり　江戸川区
期　日　４月１５日（土）
集　合　１次　新浦安駅前広場（ＪＲ京葉線）　９時
　　２次　ＪＲ総武線小岩駅　中央改札出口　１０時
解　散　ＪＲ総武線新小岩駅　　１０ｋｍ　　１４時頃

武蔵野市ウォーキング協会　0422-43-9962

春の枝垂れ桜散策
期　日　４月２３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

千代田ウォーキング協会　03-3262-1334

若葉ウォーク
期　日　５月６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　明治神宮（ＪＲ原宿駅）　１０ｋｍ　　１２時頃

【４月および５月上旬開催の例会案内】

詳細内容は２月号、３月号およびＨＰ(www.tokyowalking.org/) をご覧下さい。

第４回　ウォーキング教室・基本４ポイント　　４月１日（土）　（詳細内容は２月号１頁、ＨＰをご覧下さい）

第１１６回　ミニウォーク　「ふれあい」　（内容は２月号３頁、ＨＰをご覧下さい）
期　日　４月１日（土）　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　池袋西口公園　（ＪＲ・メトロ・東武東上線・西武池袋線　池袋駅　西口　２分）
解　散　南池袋公園　（ＪＲ・メトロ・東武東上線・西武池袋線　池袋駅　東口　７分）　　１２時頃

さくらウォーク　　企画：女性委員会（６０）　（内容は２月号３頁、ＨＰをご覧下さい）
期　日　４月２日（日）　　集合時間　９時　　距　離　１２ｋｍ
集　合　ぽかぽか広場　（東急大井町線　九品仏駅　５分）
解　散　用賀くすのき公園　（東急田園都市線　用賀駅　２分）　　１４時３０分頃

吾輩ハ猫デアル　③　吾輩は猫である　（内容は２月号３頁、ＨＰをご覧下さい）
期　日　４月８日（土）　　集合時間　１０時　　距　離　１１ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　上野駅公園口前広場　（ＪＲ上野駅　公園口　２分）
ゴール　童橋公園　（ＪＲ田端駅　５分）　　ゴール受付　１１時～１３時まで

お江戸えんま大王　四十四ヶ所めぐり⑥　（内容は２月号１頁、ＨＰをご覧下さい）
期　日　４月９日（日）　　集合時間　９時　　距　離　１２ｋｍ・１８ｋｍ
集　合　勝専寺　（ＪＲ常磐線、メトロ日比谷線・千代田線、東武線、つくばエクスプレス線　北千住駅　ＪＲ北改札・西口　５分）
解　散　（一次）たつみ橋　（ＪＲ総武線　新小岩駅　３分）　　１３時３０分頃
　　（二次）東部公園　（都営新宿線　瑞江駅　５分）　　１５時３０分頃

第７回　日比谷街角ウォーク　　“街角に楽しさを探して”　（内容は３月号２頁、ＨＰをご覧下さい）
期　日　４月１５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　東京大学　（メトロ丸ノ内線・都営大江戸線　本郷三丁目駅　５分）　　１４時頃

第７回　井の頭自然ウォーク　　“自然とのふれあいを楽しみに”　（内容は３月号２頁、ＨＰをご覧下さい）
期　日　４月１６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　１０分）　　１４時３０分頃

ウォーキング教室　レッツ・スポーツ　ウォーキング　　４月１７日（月）　（詳細内容は本号１頁をご覧下さい）

第１７７回ウィークデーウォーク　「時」江戸の時報（時の鐘を巡る①）　（内容は３月号２頁、ＨＰをご覧下さい）
期　日　４月１９日（水）　　集合時間　１０時　　距　離　１７ｋｍ
集　合　十思公園　（メトロ日比谷線　小伝馬町駅　４番出口　２分）
解　散　慈眼寺金乗院　（都電学習院下駅　５分、メトロ副都心線　雑司ヶ谷駅　８分）　１５時３０分頃

ゴールドリボン　ウォーキング　２０１７　　４月２２日（土）　（詳細内容は３月号１頁、ＨＰをご覧下さい）

ＬＵＮＧ　ＷＡＬＫ　ＪＡＰＡＮ　ｉｎ　文の京（フミノミヤコ）　　４月２９日（土）　（詳細内容は３月号２頁、ＨＰをご覧下さい）
参加費の支払方法が、事前振込に変更となりました。２頁をご覧下さい。

昼食楽しみ歩いてＧＯ！　⑧　「イチョウを愛でながら」　（内容は３月号３頁、ＨＰをご覧下さい）
期　日　５月３日（祝日・水）　　集合時間　９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　芝公園　（都営三田線　御成門駅・芝公園駅、都営大江戸線・浅草線　大門駅、ＪＲ浜松町駅　各々５分）
　　１１時３０分頃

多摩川ウォーク　２０１７　（内容は３月号１頁、ＨＰをご覧下さい）
期　日　５月５日（祝日・金）　　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時締切、　（１０ｋｍ）　１３時締切

第１１７回　ミニウォーク　「ふれあい」　（内容は３月号３頁、ＨＰをご覧下さい）
期　日　５月６日（土）　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　あさひ児童公園　（都営大江戸線　牛込神楽坂駅　Ａ１出口　１分）
解　散　肥後細川庭園　（都電荒川線　早稲田駅　５分、メトロ有楽町駅　江戸川橋駅　１５分）　　１２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

２０１７年（平成２９年）
５月１日 発行　第３６６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 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/

レッツウオーク東京 5

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

平成２９年　ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　事業報告会

期　日　**５月２０日（土）**　１４時～１６時
会　場　南大塚ホール　（豊島区南大塚２-３６－１　℡０３－３９４６－４３０１）
（ＪＲ山手線　大塚駅　南口　７分、メトロ丸ノ内線　新大塚駅　７分）
議　題　１．平成２８年度　事業・会計・監査報告
２．平成２９年度　事業計画・会計予算報告
３．その他　　新役員の紹介
報告会の後、特別表彰（年間完歩賞３０回、２０回、米寿等）を行います。

第５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８月５日（土）に開催します。（偶数月開催）

お江戸えんま大王　四十四ヶ所めぐり　番外編

期　日　**６月１１日（日）**　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
集　合　東部公園　（都営新宿線　瑞江駅　中央改札口　５分）
コース　東部公園～安養寺㊶～旧江戸川土手～今井橋～行徳南公民館～内匠堀跡～香取公園～法傳寺～
徳蔵寺～権現道～笹屋～常夜燈公園～徳願寺㊷～江戸川水門～ポニーランド～篠崎駅入口～
本郷用水親水緑道～二丁目公園
解　散　二丁目公園　（都営新宿線　篠崎駅　５分）　１２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　本シリーズ用パスポートをお持ちください。
【注】　例会途中での昼食時間はありません。

【ご報告１】東京都ウオーキング協会は、環境省から**『「みどりの日」自然環境功労者環境大臣表彰の栄誉に浴される団体』**として、４月１９日、環境大臣から当協会大塚会長が受賞いたしました。

【ご報告２】４月１７日、（公益財団法人）大阪コミュニティ財団様から昨年度に引き続き**「２０１７年度助成事業　助成金」**を受贈いたしました。

【お知らせ】５月号から当月および翌月に開催する行事について、１頁にはトピックスや大きな行事を、２～３頁には翌月開催行事、４頁には当月開催行事（概要のみ）を掲載することにいたしました。なお、掲載期間を当月および翌月の１日から月末までに変更いたしました。

第１１８回　ミニウォーク「ふれあい」

期　日　**６月３日（土）**　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
集　合　東京国際フォーラム　（ＪＲ・有楽町駅　国際フォーラム口　１分）
コース　東京国際フォーラム～第一生命ＤＮタワー２１～明治生命館～三菱一号館～和田倉噴水公園～
東京銀行協会ビルヂング～日本工業倶楽部会館～大手町ファーストスクエア～丸の内オアゾ
解　散　丸の内オアゾ（ＪＲ・メトロ丸ノ内線　東京駅　３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

昼食楽しみ歩いてＧＯ！　⑨　「世田谷の下町」　三軒茶屋

期　日　**６月４日（日）**　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
集　合　芦花公園　（京王線　八幡山駅　１５分）
コース　芦花公園～石仏公園～豪徳寺～世田谷城址公園～若林公園～松陰神社～キャロットタワー～
三軒茶屋駅
解　散　三軒茶屋駅　（東急田園都市線　三軒茶屋駅　３分、東急世田谷線　三軒茶屋駅　１分）　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。

式根島温泉ウォーク　「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９日（金）～１１日（日）**　２泊３日（内船中１泊）
行　程　（　９日）　集合：２０時３０分　竹芝桟橋（ＪＲ浜松町駅　１０分）　出航：２２時
（１０日）　式根島到着：９時５分～島内ウォーク～泊海岸～大浦海岸～神引展望台～
唐人ヅシロ～隈の井～御釜湾展望台～地鉈温泉～足付温泉～民宿泊
（１１日）　民宿発～島内ウォーク～
式根島出航：１４時１０分～竹芝桟橋帰港：１７時３５分（到着後解散）
（ジェット船）
申込・問合せ　東海汽船お客様センター　０３－５４７２－９９９９（９：３０～２０：００迄・毎日）
募集人員　５０名（最少催行人員２０名）　募集期間　５月２２日（月）迄
旅行代金　大人　２３，０００円（こども　１５，０００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。

お願い　初夏に向かってのウォーキングの注意事項

これから、日ごとに暑さが増していきます。また、毎年、夏日・真夏日の日数が更新されています。そのような現状を踏まえ、皆さんが安全・安心なウォーキングを楽しめるよう、色々なお願いをさせてもらっています。

夏のウォーキングにおいて、最も気をつけなければならないのが**熱中症**です。

熱中症とは、体の体温調整機能が低下してしまい、うまく放熱できない状態をいいます。
ケイレンやめまい、立ちくらみといったような症状が現れ、症状が進行すると深刻な状態を招きかねません。よって、以下のお願いをしたいと思います。

１．体調不良は熱中症になる原因ともなります。睡眠をきちんと取り、朝食をしっかり食べましょう。
２．水分の補給を、こまめにお願いします。（喉が渇いてからでは遅いのです）
３．万が一、**体調がおかしいなぁ**と思われた時には、役員にひと声かけて、**勇気ある撤退**をお願いします。

第９回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　６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～鹿鳴館跡～浅野内匠頭終焉の地～塩釜神社～イタリア公園～
竹芝ふ頭公園～讃岐小白稲荷神社～新浜公園～芝浦妙法稲荷神社～芝浦公園（昼食）～
新芝運河沿緑地～芝浦中央公園
解　散　芝浦中央公園　（ＪＲ・京急線　品川駅　７分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

第９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～玉鹿石～太宰治文学サロン～三鷹駅前コミュニティセンター～
井心亭～禅林寺～連雀中央公園（昼食）～威徳院～新川天神社～農業公園～
三鷹消防署（ＡＥＤ体験）
解　散　三鷹消防署　（三鷹駅・吉祥寺駅へはバスをご利用ください。２２０円(現金)）　１５時頃
参加費　一　律　５００円

第１７９回　ウィークデーウォーク　水元公園の花菖蒲を鑑賞！

期　日　６月２１日（水）　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
「夏季のため集合時間を１時間早くしています。ご注意下さい」
集　合　亀有公園　（ＪＲ常磐線　亀有駅　北口　５分）
（注）亀有駅には、常磐線快速電車は停車しません。
コース　亀有公園～八か村落し親水緑道～中川公園～水元中央公園～水元公園の花菖蒲を鑑賞～
南蔵院～金町駅前
解　散　金町駅前　（ＪＲ常磐線・京成線　金町駅　２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。

【加盟団体行事】

浦安ウォーキングクラブ　090-2140-4776

鎌倉幕府跡と鎌倉野菜
期　日　５月１３日（土）
集　合　１次 新浦安駅前広場（ＪＲ京葉線）８時３０分
２次　ＪＲ横須賀線鎌倉駅　東口改札出口
１０時３０分
解　散　鎌倉八幡宮　１０ｋｍ　１４時頃

調布市ウオークリンク協会　03-5497-0286

城址巡り
期　日　５月１４日（日）
集　合　小田急線和泉多摩川駅　９時３０分
解　散　世田谷城址（最寄り駅　小田急線　経堂駅
１８ｋｍ　１５時頃
（注）参加希望者ははがきで申し込み
〒201-0012　狛江市中和泉 4-8-4　小川敏郎宛

武蔵野市ウォーキング協会　0422-43-9962

玉川上水・多摩川ウォーク
期　日　５月２１日（日）
集　合　西久保公園（ＪＲ中央線　三鷹駅北口　１０分）
８時３０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

千代田ウォーキング協会　03-3262-1334

記念ウォーク
期　日　６月３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（ＪＲ東京駅、メトロ大手町駅）
１０ｋｍ　１２時頃

【５　月　開　催　の　例　会　案　内】

コース内容、参加費等の詳細は、３月号、４月号およびＨＰ（www.tokyowalking.org/）に掲載しました。

昼食楽しみ歩いてＧＯ！　⑧　「イチョウを愛でながら」

期　日　５月３日（祝日・水）　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
集　合　日比谷公園内日比谷グリーンサロン横　（ＪＲ有楽町駅　日比谷口　１０分、メトロ日比谷駅　Ａ１４出口　５分）
（集合場所が変更になりました。ご注意ください。）
解　散　芝公園　（都営三田線　御成門駅・芝公園駅、都営大江戸線・浅草線　大門駅、ＪＲ浜松町駅　各々５分）
１１時３０分頃

多摩川ウォーク　２０１７

期　日　５月５日（祝日・金）　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時締切、　（１０ｋｍ）　１３時締切

第１１７回　ミニウォーク　「ふれあい」

期　日　５月６日（土）　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
集　合　あさひ児童公園　（都営大江戸線　牛込神楽坂駅　Ａ１出口　１分）
解　散　肥後細川庭園　（都電荒川線　早稲田駅　５分、メトロ有楽町駅　江戸川橋駅　１５分）　１２時頃

第８回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　５月１３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　教育の森公園　（メトロ丸ノ内線　茗荷谷駅　５分）　１４時頃

吾輩ハ猫デアル④　琴のそら音

期　日　５月１４日（日）　集合時間　１０時　距　離　１１ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　お茶の水公園　（ＪＲ御茶ノ水駅　聖橋口　５分）
ゴール　南池袋公園　（ＪＲ池袋駅　５分）　ゴール受付　１１時３０分～１３時まで

第１７８回　ウィークデーウォーク　（歩いてみよう何がある②）　中野から杉並の寺町に

期　日　５月１７日（水）　集合時間　１０時　距　離　１３ｋｍ
集　合　四季の森公園　（ＪＲ・メトロ東西線　中野駅　北口　１０分）
解　散　高円寺杉並中央公園　（ＪＲ高円寺駅　５分）　１４時頃

ウォーキング教室　レッツ・スポーツ　ウォーキング

期　日　５月１７日（水）、６月１６日（金）　の２回開催します。
開催場所　（各回とも）　日の出町「イオンモール日の出」　１Ｆメインコート　（ＪＲ五日市線　武蔵引田駅　１０分）
集合・受付時間　９時５０分、開始時間　１０時　終了　１２時

２９年　報告会ウォーク

期　日　５月２０日（土）　集合時間　９時　距　離　１２ｋｍ
集　合　池袋西口公園　（ＪＲ・東武・西武・メトロ　池袋駅　西口　３分）
解　散　南大塚ホール（報告会会場）（ＪＲ山手線　大塚駅　南口　７分、メトロ丸ノ内線　新大塚駅　７分）　１４時頃
報告会ウォーク終了後、事業報告会会場に入ります。

第８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　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②　行ってみたかった“多摩丘陵・よこやまのみち”

期　日　５月２８日（日）　集合時間　１０時　距　離　１０ｋｍ
集　合　若葉台公園　（京王相模原線　若葉台駅　１０分）
解　散　榎戸公園　（小田急多摩線　唐木田駅　５分）　１４時３０分頃

加盟団体行事（５月１１日～６月１０日開催）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

２０１７年（平成２９年）
６月１日 発行　第３６７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/

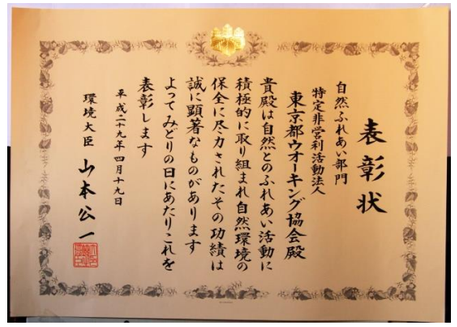
レッツウオーク東京 6

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

ＮＰＯ東京都ウオーキング協会の
新役員（三役）・新協会旗 をご紹介いたします。

左から唐澤事務局長、安藤副会長、我孫子監査役、浅川会長代理、大塚会長、小谷副会長、西井副会長、森本副会長　の新役員、

４月１９日に環境大臣から、本年度の「みどりの日」に、**自然環境功労団体**として表彰されました。



表彰状

自然ふれあい部門
特定非営利活動法人
東京都ウオーキング協会殿

貴殿は自然とのふれあい活動に積極的に取り組まれ自然環境の保全に尽力されたその功績は誠に顕著なものがあります
よってみどりの日にあたりこれを表彰します

平成二十九年四月十九日
環境大臣　山本公一

表彰式会場

山本環境大臣（右）と大塚会長

ウォーキング指導者資格取得講習会　（第８回）

毎回好評を頂いている「**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６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１４日（金）

海　の　日　記　念　ウ　ォ　ー　ク

期　日　**７月１７日（月・祝日）**　集合時間　８時３０分　距　離　１２ｋｍ　≪一部団体歩行≫
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～東京臨海広域防災公園（ここまで団体歩行・以降自由歩行）～
　　シンボルプロムナード公園（夢の大橋・セントラル広場）～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　田町駅東口（ＪＲ山手線・京浜東北線　田町駅）　ゴール受付：１０時３０分～１２時２０分まで
参加費　都協会員　無　料　　他協会員　３００円　　一　般　５００円

第１１９回　ミニウォーク「ふれあい」

期　日　**７月１日（土）**　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
集　合　与野駅東口駅前　（ＪＲ京浜東北線・与野駅　東口　１分）
コース　与野駅東口駅前～正福寺～足立神社～景元寺（シイノキ）～相之谷堂～
　　ヤブカンゾウ自生地（さいたま百景）～埼玉県障害者交流センター～
　　浦和レッズダイヤモンド練習場～さいたま新都心駅
解　散　さいたま新都心駅　（ＪＲ京浜東北線）　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。

むかしのあの道　～両国から泉岳寺～　企画:女性委員会（６１）

期　日　**７月２日（日）**　集合時間　９時　距　離　１３ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　両国公園　（ＪＲ総武線　両国駅　東口改札　５分）
コース　両国公園～一之橋北詰～新大橋～萬年橋～永代橋～八丁堀駅～佃大橋西～波除神社～
　　みゆき通り～三原通り～蓬莱橋～汐留通り～金杉橋北～札の辻～高輪大木戸跡～
　　泉岳寺～泉岳寺前児童遊園
解　散　泉岳寺前児童遊園　（都営浅草線　泉岳寺駅　５分）　ゴール受付　１１時３０分～１３時まで
参加費　都協会員　１００円　　他協会員　３００円　　一　般　５００円

お江戸えんま大王　四十四ヶ所めぐり⑦

期　日　**７月８日（土）**　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ、１８ｋｍ
集　合　赤塚溜池公園（郷土資料館前）　（都営三田線　西高島平駅　１５分）
コース　赤塚溜池公園～㉞乗蓮寺（東京大仏）～赤塚植物園～光が丘公園～㉛長命寺～
　　長光寺橋公園（一次ゴール・１０ｋｍ）～
　　上鷺東公園（昼食）～鷺ノ宮駅～平和の森公園～㉗梅照院（新井薬師）（ゴール・１８ｋｍ）
解　散　一次ゴール：長光寺橋公園　（１０ｋｍ）（西武池袋線　練馬高野台駅　５分）　１２時頃
　　ゴール　：梅照院（新井薬師）（１８ｋｍ）（西武新宿線　新井薬師前駅　１０分）　１５時頃
参加費　都協会員　２００円、他協会員　５００円、一般　５００円
備　考　本シリーズ用パスポートをお持ちください。

昼食楽しみ歩いてＧＯ！⑩　スカイツリーめざして下町歩き

期　日　**７月９日（日）**　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
集　合　墨田区役所広場　（都営浅草線・メトロ銀座線　浅草駅　７分）　吾妻橋をお渡りください。
コース　墨田区役所広場～牛島神社～鳩ノ街商店街～幸田露伴文学碑（露伴児童遊園）～
　　向島百花園外周～北公園～東向島駅～明治通り～生涯学習センター～
　　キラキラ橘商店街（つまみ食いウォーク）～スカイツリー見晴らしの丘
解　散　スカイツリー見晴らしの丘（メトロ半蔵門線・京成線　押上駅、東武ｽｶｲﾂﾘｰ線　東京ｽｶｲﾂﾘｰ駅　４分）
　　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１０回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**７月１５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～千鳥ヶ淵戦没者墓苑～迎賓館赤坂離宮～四谷見附公園（昼食）～
　　四谷消防署消防博物館～ＪＲ新宿駅南口ペンギン広場
解　散　ＪＲ新宿駅南口ペンギン広場　（ＪＲ線　新宿駅　０分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

第１０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１６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～御殿山～玉川上水～神田川～塚山公園（昼食）～
善福寺川緑地～大宮八幡宮
解　散　大宮八幡宮　（京王井の頭線　西永福駅　１０分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

第１８０回　ウィークデーウォーク　映画のまち 調布をめぐる

期　日　７月１９日（水）　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
「夏季のため集合時間を１時間早くしています。ご注意下さい」
集　合　西町公園　（京王線　西調布駅　７分）　（各停・快速のみ停車）
コース　西町公園～若宮八幡神社～多摩川堤通～白衣観音～映画俳優の碑と調布・映画発祥の碑～
角川大映スタジオ～桜堤通 彫刻のある散歩道～日活調布撮影所～多摩川市民広場～
染地せせらぎの散歩道～国領駅
解　散　国領駅前広場　（京王線　国領駅　１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
※　例会途中での昼食時間はありません。

吾　輩　ハ　猫　デ　ア　ル　⑤　彼岸過迄

期　日　７月２９日（土）　集合時間　１６時　距　離　１０ｋｍ　≪自由歩行≫
「集合時間が１６時となっています。ご注意下さい」
集　合　隅田公園水上バス乗り場　（メトロ銀座線・都営浅草線　浅草駅　５出口またはＡ５出口　３分）
コース　隅田公園水上バス乗り場～雷門～浅草寺～今戸橋～待乳山聖天～言問橋～駒形橋～厩橋～
回向院～両国橋～柳橋～浅草橋公園
ゴール　浅草橋公園（ＪＲ・都営浅草線　浅草橋駅　３分）　ゴール受付　１７時３０分～１８時３０分まで
参加費　都協会員　２００円　他協会員・一　般　５００円
備　考　本シリーズ用のパスポートをお持ちください。

１．　取ろう、こまめに水分を。　（水分補給をこまめに行い、熱中症対策をしましょう）
２．　守ろう、マナーを。　（歩かせてもらっている土地に感謝し、マナーを守って歩きましょう）

【加盟団体行事】

調布市ウオークリンク協会　03-5497-0286

多摩川の四季～夏～
期　日　６月１１日（日）
集　合　京王線調布駅　８時３０分
解　散　京王線京王多摩川駅
１２ｋｍ　１２時３０分頃
２０ｋｍ　１４時３０分頃

カランコロンウォーク
期　日　７月２日（日）
集　合　京王線調布駅　１６時
解　散　京王線調布駅　１０ｋｍ　１８時頃

浦安ウォーキングクラブ　090-2140-4776

すみだものづくり探訪
期　日　６月１７日（土）
集　合　１次 新浦安駅前広場（ＪＲ京葉線）　９時
２次　ＪＲ総武線両国駅　西口改札出口　１０時
解　散　錦糸町・錦糸公園　１０ｋｍ　１４時３０分頃

武蔵野市ウォーキング協会　080-9523-0557

平和散策　武蔵野の戦争遺跡と石神井川を訪ねて
期　日　６月１８日（日）
集　合　武蔵境ふれあい広場公園　９時
（ＪＲ中央線　武蔵境駅　南口　３分）
解　散　三鷹駅　１１ｋｍ　１４時頃

【６　月　開　催　の　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５回　ウォーキング教室・基本４ポイント

期　日　６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１１８回　ミニウォーク　「ふれあい」

期　日　６月３日（土）　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
集　合　東京国際フォーラム　（ＪＲ有楽町駅　国際フォーラム口　１分）
解　散　丸の内オアゾ　（ＪＲ・メトロ丸ノ内線　東京駅　３分）　１２時頃

昼食楽しみ歩いてＧＯ！　⑨　「世田谷の下町」　三軒茶屋

期　日　６月４日（日）　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
集　合　芦花公園　（京王線　八幡山駅　１５分）
解　散　三軒茶屋駅　（東急田園都市線　三軒茶屋駅　３分、東急世田谷線　三軒茶屋駅　１分）　１２時頃

式根島温泉ウォーク　「伊豆諸島マーチングリーグ」

期　日　６月９日（金）～１１日（日）
集　合　（９日）２０時３０分：竹芝桟橋　解　散　（１１日）１７時３５分：竹芝桟橋
（募集は、５月２２日に締切りました。）

お江戸えんま大王　四十四ヶ所めぐり　番外編

期　日　６月１１日（日）　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
集　合　東部公園　（都営新宿線　瑞江駅　中央改札口　５分）
解　散　二丁目公園　（都営新宿線　篠崎駅　５分）　１２時３０分頃（途中での昼食時間はありません）

ウォーキング教室　レッツ・スポーツ　ウォーキング

期　日　６月１６日（金）　今回が最終回です。
開催場所　日の出町「イオンモール日の出」　１Ｆメインコート　（ＪＲ五日市線　武蔵引田駅　１０分）
集合・受付時間　９時５０分、開始時間　１０時、終了　１２時

第９回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　６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　芝浦中央公園　（ＪＲ・京急線　品川駅　７分）　１４時頃

第９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　三鷹消防署　（三鷹駅・吉祥寺駅へはバスをご利用ください。現金：２２０円）　１５時頃

第１７９回　ウィークデーウォーク　水元公園の花菖蒲を鑑賞！

期　日　６月２１日（水）　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
集　合　亀有公園　（ＪＲ常磐線　亀有駅　北口　５分：亀有駅には常磐線快速電車は停車しません）
解　散　金町駅前　（ＪＲ常磐線・京成線　金町駅　２分）　１２時３０分頃（途中での昼食時間はありません）

お知らせ　役員の夏用の帽子について
長年、通年用の帽子を着用していましたが、昨今の著しい環境の変化を考慮し,今夏から夏用の帽子を作成し、
着用することになりました。どんな帽子になりますか、乞うご期待。
着用期間は６月１日～９月３０日までの例会等といたします。

加盟団体行事（６月１１日～７月上旬開催）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

２０１７年（平成２９年）
７月１日 発行　第３６８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 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/

レッツウオーク東京 7

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

第６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　**８月５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１０月７日（土）に開催します。（偶数月開催）

ウォーキング指導者資格取得講習会　（第８回）　（再掲載）

毎回好評を頂いている「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６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１４日（金）

『山の日』記念ウォーク　お山と桜と将軍様

期　日　**８月１１日（金・祝日）**　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
集　合　上野公園動物園前交番横　（ＪＲ上野駅　公園口　５分）
コース　上野公園噴水広場～清水観音堂～大仏山～上野東照宮～東叡山寛永寺～徳川家綱霊廟勅額門～
徳川綱吉霊廟勅額門～谷中霊園～西日暮里公園［道灌山］～染井吉野桜記念公園～
門と倉のある広場～染井よしの桜の里公園（昼食）～飛鳥山公園（桜賦の碑・飛鳥山の碑）
ゴール　飛鳥山公園　（ＪＲ京浜東北線　王子駅　７分）　１４時頃
参加費　都協会員　無　料　他協会員　３００円　一　般　５００円

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

第１２０回　ミニウォーク「ふれあい」

期　日　**８月５日（土）**　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
集　合　月島第二児童公園　（都営大江戸線　勝どき駅　Ａ４ｂ出口　１分）
コース　月島第二児童公園～トリトンスクエア～朝潮橋～月島第一児童公園～海水館の碑～
石川島資料館～石川島灯台跡～住吉小橋～住吉神社～佃公園
解　散　佃公園（都営大江戸線・メトロ有楽町線　月島駅　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。

第１８１回　ウィークデーウォーク　常盤姫物語

期　日　**８月１６日（水）**　集合時間　９時　距　離　１１ｋｍ
「夏季のため集合時間を**１時間早く**しています。ご注意下さい」
集　合　世田谷・丸山公園　（東急田園都市線　三軒茶屋駅　中央改札口　８分）
コース　丸山公園～蛇崩川緑道～駒留八幡神社～常盤塚～常在寺～呑川緑道～さぎ草物語壁画～
浄真寺（奥沢城趾・さぎ草園）～奥沢神社～奥沢駅
解　散　奥沢駅前　（東急目黒線　奥沢駅）　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１１回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**８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～潮見坂～茱萸坂（ぐみざか）～山王坂～日枝神社北側～外堀通～
紀之国坂交差点～ソフィア通り～四ツ谷駅前～外濠公園～市ヶ谷駅～外濠公園（昼食）～
牛込橋～飯田橋駅～後楽公園
解　散　後楽公園　（メトロ丸ノ内線　後楽園駅　５分、メトロ南北線　後楽園駅　１０分、
都営大江戸線　春日駅　１０分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

第１１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　**８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～吉祥寺駅～（電車移動）～西国分寺駅～窪東公園～
府中街道～久右衛門橋～小平中央公園（昼食）～玉川上水右岸～きつねっぱら公園～
小川橋～東京都薬用植物園（ゴール）～東大和市駅
解　散　東京都薬用植物園　（西武・拝島線　東大和市駅　３分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

緊急連絡先の携行について

ウォーキング中の突然の事故等で、**緊急連絡先が必要**となる場合がありますので、皆さんに緊急連絡先を会員証の中に入れ携行をお願いしています。
携行されていない方は是非、携行して頂くようご協力をお願いします。
（ウォーキング中は、会員証を見えるところに携行しましょう。首にさげる等）
なお、緊急連絡先を記入する用紙については、役員までお問い合わせください。

浅　草　サ　ン　バ　ウ　ォ　ー　ク

期　日　８月２６日（土）　　集合時間　８時３０分　　距　離　１２Km　≪自由歩行≫
「今年は自由歩行としました」

集　合　都立大島・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）
コース　わんさか広場～旧中川～虹の大橋～中川新橋～江東新橋～平井橋～中平井橋～
中平井橋通り～八広２交差点～八広はなみずき通り～宝蔵院～鐘が淵通り～
東白髭公園～桜橋～隅田公園
ゴール　隅田公園　（東武・都営・メトロ　浅草駅　５分）
ゴール受付　１１時３０分～１２時３０分まで（厳守）
参加費　都協会員　１００円　　他協会員　３００円　　一　般　５００円

小平グリーンロード・緑陰ウォーク

期　日　８月２７日（日）　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ、２１Km　≪自由歩行≫
集　合　たけのこ公園　（西武新宿線　花小金井駅　南口　１０分）
コース　たけのこ公園～アジサイ公園～小平駅南～萩山駅北～八坂駅陸橋～東村山中央公園～
野火止用水～東大和市駅南～上水小橋（１０ｋｍコースゴール）～
玉川上水左岸～木漏れ日の足湯～小平中央公園～津田塾大学～小金井橋～陣屋橋～小金井公園～
花小金井駅南口
解　散　１０ｋｍコース　上水小橋（西武拝島線　玉川上水駅　５分）ゴール受付　１２時まで
２１ｋｍコース　花小金井駅南口（西武新宿線）　ゴール受付　１４時３０分まで（厳守）
参加費　都協会員　１００円　　他協会員　３００円　　一　般　５００円

お願い

これから本格的な夏場に向かっていきます。小まめな休憩、なるべく日陰を歩く等に心がけて、楽しいウォーキングになるよう努めてまいりますが、皆さんにもお願いをいたしたいと思います。

１．喉が渇く前に、小まめな給水をお願いします。（熱中症対策）
２．ご自分の体調を第一にお考えいただき、決して無理をなさらないでください。
（勇気ある決断も大事です）
３．マナーを守り、楽しくウォーキングができますよう、ご協力をお願いします。
（歩かせてもらう土地に感謝）

役員の夏用帽子の着用について

６月号で役員の夏用の帽子着用について予告しましたが、もう、見られましたか？
如何でしょうか？　ＴＷＡのカラーのピンクとしてみました。
（６月１日～９月３０日までの例会等で着用）

【加盟団体行事】

浦安ウォーキングクラブ　090-2140-4776

川崎　東芝の歴史

期　日　７月１５日（土）
集　合　１次　新浦安駅前広場（ＪＲ京葉線）　９時
２次　ＪＲ東海道線川崎駅　改札出口　１０時３０分
解　散　川崎駅西口東芝未来科学館見学後　１０ｋｍ　１４時頃

武蔵野市ウォーキング協会　080-9523-0557

早朝Ｗ・祝・井の頭恩賜公園
開園１００周年記念

期　日　７月２３日（日）
集　合　井の頭公園野外ステージ前　８時
（ＪＲ吉祥寺駅　公園口　５分）
解　散　ＪＲ吉祥寺駅　１０ｋｍ　１１時３０分頃

【７　月　開　催　の　例　会　案　内】

コース内容、参加費等の詳細は、６月号およびＨＰ（www.tokyowalking.org/）に掲載しました。

第１１９回　ミニウォーク　「ふれあい」

期　日　７月１日（土）　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　与野駅東口駅前　（ＪＲ京浜東北線　与野駅　東口　１分）
解　散　さいたま新都心駅　（ＪＲ京浜東北線）　１２時頃

むかしのあの道　～両国から泉岳寺～　　企画：女性委員会（６１）

期　日　７月２日（日）　　集合時間　９時　　距　離　１３ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　両国公園　（ＪＲ総武線　両国駅　東口　５分）
解　散　泉岳寺前児童遊園　（都営浅草線　泉岳寺駅　５分）　ゴール受付　１１時３０分～１３時まで

お江戸えんま大王　四十四ヶ所めぐり　⑦

期　日　７月８日（土）　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ、１８ｋｍ
集　合　赤塚溜池公園（郷土資料館前）　（都営三田線　西高島平駅　１５分）
解　散　一次ゴール：長光寺橋公園　（１０ｋｍ）（西武池袋線　練馬高野台駅　５分）　１２時頃
ゴール　：梅照院（新井薬師）　（１８ｋｍ）（西武新宿線　新井薬師前駅　１０分）　１５時頃

昼食楽しみ歩いてＧＯ！　⑩　スカイツリーめざして下町歩き

期　日　７月９日（日）　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　墨田区役所広場　（都営浅草線・メトロ銀座線　浅草駅　７分）　（吾妻橋をお渡りください。）
解　散　スカイツリー見晴らしの丘（メトロ半蔵門線・京成線　押上駅、東武スカイツリー線　東京スカイツリー駅　４分）１２時頃

第１０回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　７月１５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　ＪＲ新宿駅南口ペンギン広場　（ＪＲ線　新宿駅　０分）　１４時頃

第１０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１６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　大宮八幡宮　（京王井の頭線　西永福駅　１０分）　１４時頃

海の日記念ウォーク

期　日　７月１７日（月・祝日）　　集合時間　８時３０分　　距　離　１２ｋｍ　≪一部団体歩行≫
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）
解　散　田町駅東口　（ＪＲ山手線・京浜東北線　田町駅）　ゴール受付　１０時３０分～１２時２０分まで

第１８０回　ウィークデーウォーク　映画のまち　調布をめぐる

期　日　７月１９日（水）　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ　【注】集合時間が１時間早まっています。
集　合　西町公園　（京王線　西調布駅　７分）　（各停・快速のみ停車）
解　散　国領駅前広場　（京王線　国領駅　１分）　１２時３０分頃（例会途中での昼食時間はありません）

吾輩ハ猫デアル　⑤　彼岸過迄

期　日　７月２９日（土）　　集合時間　１６時　　距　離　１０ｋｍ　≪自由歩行≫
【注】集合時間にご注意ください。
集　合　隅田公園水上バス乗り場　（メトロ銀座線・都営浅草線　浅草駅　５出口またはＡ５出口　３分）
解　散　浅草橋公園　（ＪＲ・都営浅草線　浅草橋駅　３分）　ゴール受付　１７時３０分～１８時３０分まで

加盟団体行事（７月１１日～８月上旬までの開催）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

２０１７年（平成２９年）
８月１日発行　第３６９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 8

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」

第１５回　大江戸線一周ウォーク

主　催：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会
後　援：東京都・東京都レクリエーション協会・読売新聞社
協　賛：野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社（旧株式会社メガロス）

日　　時　**９月２３日（祝日・土）**
集合場所　新宿中央公園（大会場所「スタート・ゴール場所」）　８時～８時３０分
最寄り駅　都営大江戸線　都庁前駅３分　ＪＲ・京王・小田急・新宿線　新宿駅　１０分
スタート　８時４５分～９時　自由歩行（ご自分のペースでお歩き下さい。）
コ ー ス　今年は、昨年までとは異なり逆回りコースになりました。
新宿中央公園～新宿サザンテラス～代々木～国立競技場～青山１丁目～六本木～麻布十番～
大門～築地市場～勝どき～月島～門前仲町（１５㌔ゴール）～清澄白河～両国～蔵前～
上野御徒町～春日～牛込柳町～若松河田～東新宿～成子天神社～新宿中央公園（３０㌔ゴール）
ゴ ー ル　①（１５㌔ゴール）　門前仲町高速下　油堀川公園　ゴール受付：１４時００分まで（厳守）
②（３０㌔ゴール）　新宿中央公園　ゴール受付：１６時３０分まで（厳守）
完歩証　ＩＶＶ認定
参 加 費　①事前申込み　協会員：１０００円　他協会員：１２００円　一般：１２００円
中学生以下：５００円
②当日申込み　一律：１，５００円　中学生以下：５００円　参加賞がなくなり次第締切
①②とも当日受付時　コース地図　記念品　記念バッチを贈呈
事前申込み方法　申込締切：９月８日（金）必着
①所定の申込書に現金を添えて直接例会等で、又はＴＷＡ事務局へお申込み下さい。
②郵便局より郵便振替で東京都ウオーキング協会（口座番号 00160－7－189039）へ
＜記載事項＞大江戸線と明記し、住所、氏名、年令、性別、電話番号、都会員は会員番号を，
他協会員は所属協会名を、一般の方は一般と記入しお申込み下さい。
払込手数料は申込者のご負担でお願いいたします。
☆当日は、領収書又は郵便振替払込受領証を必ずご提出して下さい。
☆参加取り消し、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）で大会が中止になった場合、参加費の返還はいたしませんのでご了承下さい。
免責事項　参加者は万全な健康管理のもとにご参加下さい。
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又は応急処置以外の責任は負いません。

第１２１回　ミニウォーク「ふれあい」

期　日　**９月２日（土）**　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
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～日比谷公園歴史散歩（専任講師　桜本史夫氏）～帝国ホテル～
鹿鳴館跡～帝国議事堂跡～旧東京府廳跡～区立内幸町ホール
解　散　区立内幸町ホール（ＪＲ・メトロ銀座線　新橋駅　８分、都営三田線　内幸町駅　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。

第１５回　東京都水土里の路ウォーキング

期　日　**９月３日（日）**　集合時間　９時　距　離　１４Ｋｍ
集　合　日枝神社　（ＪＲ青梅線　昭島駅　南口　８分）
コース　日枝神社～拝島大師～昭和用水～睦橋～高月用水～東秋留橋～
秋川グリーンスポーツ公園（昼食）～秋留橋～下代継水～武蔵引田駅
解　散　武蔵引田駅前　（ＪＲ五日市線　武蔵引田駅）　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１２回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**９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～憲政記念館前～東郷公園～外濠公園～神楽坂～白銀公園（昼食）～
小桜橋～小日向～茗台中前～小石川植物園～教育の森公園
解　散　教育の森公園　（メトロ丸ノ内線　茗荷谷駅　５分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

第１２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　**９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～善福寺公園（昼食・歩速測定実施）～井草八幡宮～妙正寺公園～
井草川遊歩道～神戸町児童遊園
解　散　神戸町児童遊園　（西武新宿線　井荻駅　５分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

【 予　告 】

１０月はシーズン到来です。楽しい企画が皆さんをお待ちしています。
その一部をご紹介します。

10/1　第２９回都民スポレクふれあい大会
都民の日です。何があるかなぁ～。
10/8　お江戸えんま大王四十四ヶ所めぐり⑧
最終回（７回以上参加者の方に、結願記念品を贈呈します。何だろう！　お楽しみに！）
10/9　恒例の「甲州夢街道ウォーク２０１７」
今年は八王子市制１００周年記念です、みんなで盛り上げませんか。
10/22　吾輩ハ猫デアル⑥　硝子戸の中
最終回（４回以上参加者の方に、記念品を用意してお待ちしていますよ。お楽しみに！）

第１８２回　ウィークデーウォーク　「東京水辺ラインと景観②」

期　日　９月１９日（火）　　集合時間　１０時　　距　離　１３ｋｍ

「昼食時利用施設の営業日の関係で**火曜日の実施**となります。ご注意下さい」

集　合　浮間公園　（ＪＲ埼京線　浮間舟渡駅　１分）

コース　浮間公園～新河岸大橋～小豆沢河岸公園（水上バスのりば）～赤羽桜堤緑地～新荒川大橋～足立・都市農業公園（昼食）～北宮城公園運動場～荒川江北橋緑地～扇大橋～足立小台駅

解　散　足立小台駅　（日暮里・舎人ライナー　足立小台駅）　　１４時頃

参加費　都協会員　１００円　　他協会員　３００円　　一　般　５００円

熱中症について

熱中症は、応急処置の速さも大切ですが、やはり予防が最も重要です。
予防のポイントは５つです。

1　気温・湿度のチェック
熱中症は高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。
天気予報を気にかけて、服装などを決めると良いでしょう。

2　こまめな水分補給
暑い時は、目に見えなくても多量の発汗により、水分を失っています。
喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を補給することが必要です。
特に運動や労働時は、注意が必要です。体を動かしている時は、
15 分～20 分おきには休憩をとり、水分補給しましょう。

3　暑い中での無理な運動を避ける
運動時は熱中症のリスクが高まります。
ご自分の体調と相談をし、無理をしないことが大事です。

4　服装
吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。
体を締め付けすぎないように気をつけ、熱を逃す工夫をします。
淡い色の方が暑さを吸収しにくいので、白などの色を選ぶようにして、
帽子や日傘で日差しを遮るようにします。

5　体調管理
疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めます。
寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。

ご 報 告

４月１７日に（公益財団法人）大阪コミュニティ財団様から、昨年度に引き続き
「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】

調布市ウオークリング協会　03-5497-0286

調布市探訪

期　日　９月１０日（日）

集　合　京王線調布駅前広場　　９時

解　散　京王線仙川駅　　１３ｋｍ　１４時頃

千代田ウォーキング協会、武蔵野市ウォーキング協会、浦安ウォーキングクラブ　の
８月中の行事開催はありません。

【８ 月 開 催 の 例 会 案 内】

コース内容、参加費等の詳細は、7月号およびHP（www.tokyowalking.org/）に掲載しました。

第６回　ウォーキング教室・基本４ポイント

期　日　８月５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１２０回　ミニウォーク　「ふれあい」

期　日　８月５日（土）　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　月島第二児童公園　（都営大江戸線　勝どき駅　Ａ４ｂ出口　１分）
解　散　佃公園　（都営大江戸線・メトロ有楽町線　月島駅　５分）　　１２時頃

ウォーキング指導者資格取得講習会　（第８回）

期　日　８月６日（日）　　９時３０分～１６時（座学）
申込みは、７月１４日に締め切りました。

『山の日』記念ウォーク　お山と桜と将軍様

期　日　８月１１日（金・祝日）　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　上野公園動物園前交番横　（ＪＲ上野駅　公園口　５分）
解　散　飛鳥山公園　（ＪＲ京浜東北線　王子駅　７分）　　１４時頃

第１８１回　ウィークデーウォーク　常盤姫物語

期　日　８月１６日（水）　　集合時間　９時　　距　離　１１ｋｍ
集　合　世田谷・丸山公園　（東急田園都市線　三軒茶屋駅　中央改札口　８分）
解　散　奥沢駅前　（東急目黒線　奥沢駅）　　１２時３０分頃

第１１回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　８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　後楽公園　（メトロ丸ノ内線　後楽園駅　５分、メトロ南北線　後楽園駅　１０分
都営大江戸線　春日駅　１０分）　　１４時頃

第１１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　８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　東京都薬用植物園　（西武拝島線　東大和市駅　３分）　　１４時頃

浅草サンバウォーク

期　日　８月２６日（土）　　集合時間　８時３０分　　距　離　１２ｋｍ　《自由歩行》
集　合　都立大島・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　隅田公園　（東武・都営・メトロ　浅草駅　５分）　　ゴール受付　１１時３０分～１２時３０分まで（厳守）

小平グリーンロード・緑陰ウォーク

期　日　８月２７日（日）　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ・２１ｋｍ　《自由歩行》
集　合　たけのこ公園　（西武新宿線　花小金井駅　南口　１０分）
ゴール　１０ｋｍコース：　上水小橋　（西武拝島線　玉川上水駅　５分）　　ゴール受付　１２時まで

ＴＷＡ事務所は、８月１２日（土）～１５日（火）まで、夏季休暇とさせていただきます。

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

２０１７年（平成２９年）
９月１日 発行　第３７０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 9

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

第７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　**１０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１２月２日（土）に開催します。（偶数月開催）

お江戸えんま大王　四十四ヶ所めぐり⑧　（最終回）

期　日　**１０月８日（日）**　　集合時間　９時　　距　離　１３ｋｍ
集　合　上野駅公園口前広場　（ＪＲ上野駅公園口　２分）
コース　上野公園～谷中６丁目～⑫長久院～谷中霊園～⑪天王寺～谷中銀座～よみせ通～谷田橋～㉟東覚寺～㊱円勝寺～駒込駅前～巣鴨駅前～㉙真性寺～巣鴨４丁目～㉚善養寺～滝野川３丁目～板橋４丁目～東板橋公園（昼食）～㉜文珠院～豊島病院前～㉝専称院
解　散　専称院　（東武東上線　中板橋駅　５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　本シリーズ用パスポートをお持ちください。
「お江戸えんま大王四十四ヶ所めぐり」に７回以上参加の皆様には、「結願賞」を贈呈いたします。

甲州夢街道ウォーク２０１７
～八王子の緑の丘再発見～

主　催：甲州夢街道（八王子・相模湖・藤野エリア）　　主　管：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会
後　援：八王子市・相模原市・国土交通省相武国道事務所　　賛　助：(一社) 関東地域づくり協会

今回の甲州夢街道（八王子・相模湖・藤野エリア）では、八王子市市制１００周年記念の中心的事業（全国都市緑化はちおうじフェア）のメイン会場とサテライト会場を巡るコースを設定いたしました。
八王子の花と緑豊かな潤いのある街を散策して楽しんでみませんか！

期　　日：**１０月９日（祝日・月）**　　距　離：１２ｋｍ　《自由歩行》
集合場所：ＪＲ八王子駅南口前広場　（ＪＲ中央線　八王子駅　南口　１分）
受　　付：９時～９時３０分　　出発式：９時３０分～１０時　　スタート：１０時
コ ー ス：ＪＲ八王子駅南口前広場～片倉城址公園～東京工科大学前～宇津貫公園～つどいの森公園～小比企町交差点～富士森公園～八幡町交差点～横山町公園（ゴール）
ゴ ー ル：横山町公園　（ＪＲ八王子駅　１０分）　　ゴール受付時間　１４時３０分まで
参 加 費：（１人あたり）事前申込　３００円　　当日申込　５００円　　小学生未満　無料
募集定員：３００名（定員になり次第締め切ります。）
事前申込方法：　**事前申込締切　９月２９日（金）まで必着**
①所定の申込書に現金を添えて直接例会等で、またはＴＷＡ事務所へお申込みください。
②郵便振替で、口座名：東京都ウオーキング協会（口座番号００１６０－７－１８９０３９）へ通信欄に、大会名「甲州夢街道」、参加者全員の氏名・住所・年齢・性別・代表者の電話番号　を明記して、お申込みください。（振込手数料は参加者がご負担ください）
③参加当日、受付に領収書または振替払込受領証（控）を必ず提出してください。
④参加取消または不参加の場合、参加費は返却いたしません。
問合せ先：
①甲州夢街道事務局（八王子商工会議所内）　Tel 042-623-6311
問合せ受付時間：(平日の) ９時～１７時
②ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　Tel 03-3295-6262　Fax 03-3295-6263

第２９回都民スポレクふれあい大会
調布市“水木しげるロード”と神代植物公園

主　催：東京都レクリエーション協会・東京都　　主　管：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会

期　日　**１０月１日（日）**　　集合時間　９時３０分　　距　離　１０ｋｍ
集　合　調布市役所前庭広場　（京王線　調布駅　中央改札　５分）
コース　調布市役所～調布市・ゲゲゲの鬼太郎ゆかりの地（妖怪ポスト・天神通り・布多天神社・鬼太郎マンホール・下石原八幡神社・鬼太郎公園・覚證寺）～西光寺～西町公園～水車館～深大寺（国宝新指定白鳳仏拝観）～神代植物公園（神代植物公園は都民の日のため入場無料）
解　散　神代植物公園（神代植物園正門から調布駅、つつじヶ丘駅、三鷹駅、吉祥寺駅他にバスあり）　１２時３０分頃
参加費　中学生以上　３００円　　小学生　２００円　　未就学児　無料

第１２２回　ミニウォーク「ふれあい」

期　日　**１０月７日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　三田公園　（ＪＲ山手線　目黒駅　中央改札　８分）
コース　三田公園（千代ヶ崎跡）～茶屋坂隧道上～防衛省技術研究本部～目黒新富士跡～児童遊園～代官山Ｔサイト～猿楽古代住居跡～ひまわりガーデン代官山坂～東横線地下化～代官山公園
解　散　代官山公園（東急東横線　代官山駅　３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！⑪　「ドス来い！錦糸町」

期　日　**１０月１４日（土）**　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　柳北公園　（ＪＲ総武線　浅草橋駅　西口　４分）
コース　柳北公園～横網公園～錦戸部屋・八角部屋～旧安田庭園～陸奥部屋～回向院～井筒部屋～出羽海部屋～本所松坂町公園（吉良邸跡）～時津風部屋～両国公園～馬車通り～江東橋公園～錦糸堀公園
解　散　錦糸堀公園（ＪＲ・メトロ半蔵門線　錦糸町駅　４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１３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　**１０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）～武蔵小金井駅～美術の森・はけの小径～武蔵野公園～多磨霊園・園内公園（昼食）～府中の森公園・府中の森劇場～万蔵庵公園・平和通り広場公園
解　散　平和通り広場公園　（京王線　東府中駅　４分）　　１４時頃
参加費　一　律　５００円

第１８３回　ウィークデーウォーク　国分寺崖線を行く

期　日　**１０月１８日（水）**　　集合時間　１０時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　用賀高架下広場　（東急田園都市線　用賀駅　５分）
※集合場所にはトイレがないため、用賀駅にてお済ませください。
コース　用賀高架下広場～静嘉堂緑地自然林～岡本公園民家園～きしべの道～砧線の跡地遊歩道～二子玉川公園（昼食）～筏道～玉川野毛町公園（野毛大塚古墳）～等々力渓谷日本庭園～等々力渓谷～ゴルフ橋～等々力駅
解　散　ゴルフ橋　（東急大井町線　等々力駅　５分）　　１４時頃
参加費　都協会員　１００円　　他協会員　３００円　　一　般　５００円

第１３回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**１０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～有楽町駅～亀島橋～湊橋～箱崎ターミナル～蛎殻町公園～
清洲橋～清澄公園（昼食）～清澄庭園（入園）～深川資料館前～木更木橋～深川公園
解　散　深川公園　（都営大江戸線・メトロ東西線　門前仲町駅　５分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

吾　輩　ハ　猫　デ　ア　ル　⑥　硝子戸の中　（最終回）

期　日　**１０月２２日（日）**　集合時間　１０時　距　離　１１ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　新宿中央公園水の広場　（都営大江戸線　都庁前駅　Ａ５出口　３分）
コース　新宿中央公園～太宗寺～新宿公園～抜弁天北公園～戸山公園～夏目坂～漱石山房～神楽坂～
東京理科大学～若宮公園
ゴール　若宮公園　（ＪＲ・メトロ・都営線　飯田橋駅　５分）　ゴール受付　１１時３０分～１３時まで
参加費　都協会員　２００円　他協会員・一　般　５００円
備　考　本シリーズ用のパスポートをお持ちください。
その他　最終回に参加できない方で、４回以上完歩されている方へ
１０月２９日(日)月島・豊洲・有明・お台場めぐり、または１１月１９日（日）いい夫婦の日
記念ウォーク２０１７でも完歩認定をいたします。

一般財団法人・あんしん財団主催

「東京タワーめざして歩こう」

主　管：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会
期　日　**１０月２８日（土）**　受付時間　１０時～１０時３０分　距　離　６ｋｍ　≪自由歩行≫
※このウォークはＩＶＶ対象外です。
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～大手町～西新橋～愛宕山～東京タワー
解　散　東京タワー正面入口（都営三田線　芝公園駅　１５分）
ゴール受付　１２時３０分～１４時まで
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　１０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。）

月島・豊洲・有明・お台場めぐり

期　日　**１０月２９日（日）**　集合時間　９時　距　離　１１ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　月島第二児童公園　（都営大江戸線　勝どき駅　新島橋方面Ａ４ａ出口　１分）
コース　月島第二児童公園～月島区民センター前～春海橋公園テラス～デブコ豊洲ビル～木遣り橋～
有明コロシアム～有明テニスの森～つどい橋～夢の大橋～センタープロムナード～
テレポートブリッジ～のぞみ橋～富士見橋～豊洲市場～晴海大橋～晴海トリトンスクエア
ゴール　晴海トリトンスクエア　（都営大江戸線　勝どき駅　５分）　ゴール受付　１１時～１２時まで
参加費　都協会員　１００円　他協会　３００円　一　般　５００円

お知らせ　１１月の井の頭自然ウォークは、第３日曜日（１１/１９）から第４日曜日（１１/２６）に変更いたします。(理由；いい夫婦の日記念ウォーク２０１７と重なったため)

ご 報 告　４月１７日に（公益財団法人）大阪コミュニティ財団様から、昨年度に引き続き「２０１７年度　助成事業助成金」を受贈いたしました。(再掲載)

【９　月　開　催　の　例　会　案　内】

コース内容、参加費等の詳細は、8月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第１２１回　ミニウォーク　「ふれあい」

期　日　**９月２日（土）**　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
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　区立内幸町ホール　（ＪＲ・メトロ銀座線　新橋駅　８分、　都営三田線　内幸町駅　５分）　１２時頃

第１５回　東京都水土里の路ウォーキング

期　日　**９月３日（日）**　集合時間　９時　距　離　１４ｋｍ
集　合　日枝神社　（ＪＲ青梅線　昭島駅　南口　８分）
解　散　武蔵引田駅前　（ＪＲ五日市線　武蔵引田駅）　１４時３０分頃

第１２回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**９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　教育の森公園　（メトロ丸ノ内線　茗荷谷駅　５分）　１４時頃

第１２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　**９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　神戸町児童遊園　（西武新宿線　井荻駅　５分）　１４時頃

第１８２回　ウィークデーウォーク　「東京水辺ラインと景観②」

期　日　**９月１９日（火）**　集合時間　１０時　距　離　１３ｋｍ
集　合　浮間公園　（ＪＲ埼京線　浮間舟渡駅　１分）
解　散　足立小台駅　（日暮里・舎人ライナー　足立小台駅）　１４時頃
（注）　昼食時利用施設の営業日の関係で火曜日の実施となります。ご注意ください。

第１５回　大江戸線一周ウォーク

期　日　**９月２３日（祝日・土）**　集合時間　８時～８時３０分　スタート　８時４５分～９時
距　離　１５ｋｍ・３０ｋｍ　《自由歩行》
集　合　新宿中央公園　（都営大江戸線　都庁前駅　３分、　ＪＲ・京王線・小田急線　新宿駅　１０分）
ゴール　１５ｋｍ：　門前仲町高速下・油堀川公園　（メトロ・都営　門前仲町駅　５分）
ゴール受付　１４時まで（厳守）
３０ｋｍ：　新宿中央公園　（集合場所と同じ）　ゴール受付　１６時３０分まで（厳守）
（注）　今年は、昨年までとは異なり逆回りコースになりました。

【加盟団体行事】

浦安ウォーキングクラブ　090-2140-4776

さいたま市の緑と歴史を巡る
期　日　**９月１０日（日）**
集　合　１次　新浦安駅前広場（ＪＲ京葉線）　９時
２次　武蔵浦和駅改札出口　１０時３０分
（ＪＲ武蔵野線・埼京線）
解　散　ＪＲ京浜東北線　浦和駅　１４時頃
１０ｋｍ

武蔵野市ウォーキング協会　080-9523-0557

桃園川緑道を歩く
期　日　**９月１７日（日）**
集　合　天沼弁天池公園（ＪＲ荻窪駅北口１０分）
９時３０分
解　散　神田上水公園（ＪＲ東中野駅）　１３時３０分頃
１０ｋｍ

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

２０１７年（平成２９年）
１０月１日発行　第３７１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 10

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

秋の公園ウォーキング　２０１７

主　催：公益財団法人東京都公園協会　　主　管：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会

期　　日　**１１月１１日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ、１２ｋｍ
集合場所　青山公園南地区　（メトロ千代田線　乃木坂駅　５番出口　３分）
コ ー ス　青山公園南地区～乃木神社～山王日枝神社～日比谷公園（一次解散・５ｋｍ）～
愛宕神社～増上寺～都立芝公園
ゴ ー ル　５ｋｍ：日比谷公園
１２ｋｍ：都立芝公園　（都営三田線　芝公園駅　５分）　　１５時頃
募集人員　事前申込定員　７０名　**事前申込締切　１０月１０日（火）**　定員になり次第締切ります。
参 加 費　５００円（参加費は当日お支払いください）
申込方法　①往復はがき　〒100－0012　東京都千代田区日比谷公園１－５　緑と水の市民カレッジ３Ｆ
(いずれか)　（公財）東京都公園協会南部ブロック（担当　井上様）宛
②ＦＡＸ　０３－３５０４－５３００　（公財）東京都公園協会南部ブロック（担当　井上様）宛
問合せ先　（公財）東京都公園協会　０３－５５１０－７１８１（南部ブロック　担当　井上様）宛

東京都大腸がん検診普及啓発事業　～晩秋の東京を歩いて楽しく知ろう、大腸がん検診の大切さ～

Ｔｏｋｙｏ　健康ウオーク　２０１７

期　　日　**１２月３日（日）**　　距　離　１２ｋｍ、６ｋｍ　《自由歩行》
開催場所　板橋区立小豆沢野球場　（都営三田線　志村坂上駅　Ａ３出口　５分、誘導案内がおります）
受　　付　１２ｋｍ　９時～（出発式９時４５分～）、　６ｋｍ　１０時～（出発式１０時４５分～）
コ ー ス　１２ｋｍ：板橋区立小豆沢野球場～桐が丘中央公園～赤羽自然観察公園～
（トレセン通り）～稲付西山公園～姥ヶ橋～（石神井川）～加賀公園～
板橋（旧中山道）～見付公園～一里塚～板橋区立小豆沢体育館
６ｋｍ：　板橋区立小豆沢野球場～桐が丘中央公園～赤羽自然観察公園～
（トレセン通り）～稲付西山公園～ナショナルトレセン～（福寿通り）～
志村警察署前～一里塚～板橋区立小豆沢体育館
ゴ ー ル　板橋区立小豆沢体育館　（都営三田線　志村坂上駅　５分）
ゴール受付　１１時～１５時３０分まで
参加資格　東京都在住・在勤・在学（ご家族・グループは、申込み代表者が参加資格を満たしていれば申込むことができます）のいずれかに該当する健康な方でウオーキングコースを歩ける方。
小学生以下の方は保護者の同伴が必要です。
募集人数　事前申込　先着２０００名（定員になり次第締切）　　参 加 費　５００円（小学生以下無料）
申込方法　①ホームページからの申込み　http://www.tokyo-kenkowalk.jp で申込受付
②専用電話による申込み　０５７０－５５０－８４６（平日　１０時～１７時３０分）

第１２３回　ミニウォーク「ふれあい」
「宿場町・内藤新宿と菊観賞」

期　日　**１１月４日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　大番児童遊園　（ＪＲ中央・総武線・千駄ヶ谷駅　５分）
コース　大番児童遊園～多武峯神社（駿馬塚の碑）～玉川上水・内藤新宿分水散歩道～
太宗寺（ミニ博物館）～新宿公園～成覚寺（供養塔）～天龍寺（時の鐘）～
新宿御苑・新宿門より入場～（菊花壇観賞）
解　散　新宿御苑内　（ＪＲ新宿駅　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。

昼食楽しみ歩いてＧＯ！⑫　コモエスタ赤坂
～船中八策　坂本龍馬没１５０年～

期　日　**１１月１２日（日）**　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　桜川公園　（ＪＲ京葉線・メトロ日比谷線　八丁堀駅　Ａ２出口　３分）
コース　桜川公園～土佐藩築地邸跡～築地川公園～軍艦訓練所跡～佐久間象山塾跡～日比谷公園～
勝海舟邸跡～勝海舟坂本龍馬の師弟像・勝安房邸跡～氷川公園
解　散　氷川公園　（メトロ千代田線　赤坂駅　５分）　　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１８４回　ウィークデーウォーク　東京水辺ラインと景観③

期　日　**１１月１５日（水）**　　集合時間　１０時　　距　離　１２ｋｍ
集　合　都立汐入公園芝生広場　（京成電鉄　京成関屋駅　１０分、東武スカイツリーライン　牛田駅　１０分）
コース　汐入公園～水神大橋～白髭橋～桜橋～言問橋～隅田公園～吾妻橋～駒形橋～厩橋～
蔵前橋～（テラスギャラリー）～両国橋～新大橋～萬年橋～清州橋～隅田川橋～永代橋～翼橋～
越中島公園～石川島公園
解　散　石川島公園　（メトロ有楽町線・都営大江戸線　月島駅　３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
例会途中での昼食時間はありません。

第１４回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**１１月１８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～外堀通り～千鳥ヶ淵公園～靖国神社～北の丸公園（昼食）～北桔橋門～
江戸城天守閣跡～東御苑～大手門～和田倉噴水公園～日比谷公園噴水広場
解　散　日比谷公園噴水広場　（ＪＲ有楽町駅　日比谷口　８分、メトロ日比谷駅　Ａ１４出口　３分）
１４時頃
参加費　一　律　５００円

ご 報 告　４月１７日に（公益財団法人）大阪コミュニティ財団様から、昨年度に引き続き
「２０１７年度　助成事業助成金」を受贈いたしました。（再掲載）

【１０　月　開　催　の　例　会　案　内】

コース内容、参加費等の詳細は、8月号およびHP（www.tokyowalking.org/）に掲載しました。

第２９回　都民スポレクふれあい大会　　調布市“水木しげるロード”と神代植物公園
期　日　**１０月１日（日）**　　集合時間　９時３０分　　距　離　１０ｋｍ
集　合　調布市役所前庭広場　（京王線　調布駅　中央改札　５分）
解　散　神代植物公園　（神代植物園正門から調布駅、つつじヶ丘駅、三鷹駅、吉祥寺駅　他にバスあり）　１２時３０分頃

第７回　ウォーキング教室・基本４ポイント
期　日　**１０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１２２回　ミニウォーク　「ふれあい」
期　日　**１０月７日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　三田公園　（ＪＲ山手線　目黒駅　中央改札　８分）
解　散　代官山公園　（東急東横線　代官山駅　３分）　　１２時頃

お江戸えんま大王　四十四ヶ所めぐり⑧　（最終回）
期　日　**１０月８日（日）**　　集合時間　９時　　距　離　１３ｋｍ
集　合　上野駅公園口前広場　（ＪＲ上野駅　公園口　２分）
解　散　専称院　（東武東上線　中板橋駅　５分）　　１４時３０分頃

甲州夢街道ウォーク　２０１７
期　日　**１０月９日（祝日・月）**　　受付　９時～９時３０分　　スタート　１０時、距　離　１２ｋｍ《自由歩行》
集　合　ＪＲ八王子駅南口前広場　（ＪＲ中央線　八王子駅　南口　１分）
ゴール　横山町公園　（ＪＲ八王子駅　１０分）　　ゴール受付　１４時３０分まで

昼食楽しみ歩いてＧＯ！⑪　「ドス来い！錦糸町」
期　日　**１０月１４日（土）**　　集合時間　９時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　柳北公園　（ＪＲ総武線　浅草橋駅　西口　４分）
解　散　錦糸堀公園　（ＪＲ・メトロ半蔵門線　錦糸町駅　４分）　　１１時４５分頃

第１３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　**１０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　平和通り広場公園　（京王線　東府中駅　４分）　　１４時頃

第１８３回　ウィークデーウォーク　　国分寺崖線を行く
期　日　**１０月１８日（水）**　　集合時間　１０時　　距　離　１０ｋｍ
集　合　用賀高架下広場　（東急田園都市線　用賀駅　５分）（注　トイレは用賀駅でお済ませください。）
解　散　ゴルフ橋　（東急大井町線　等々力駅　５分）　　１４時頃

第１３回　日比谷街角ウォーク　　“街角に楽しさを探して”
期　日　**１０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）
解　散　深川公園　（メトロ東西線・都営大江戸線　門前仲町駅　５分）　　１４時頃

吾輩ハ猫デアル⑥　硝子戸の中　（最終回）
期　日　**１０月２２日（日）**　　集合時間　１０時　　距　離　１１ｋｍ　《自由歩行》
集　合　新宿中央公園水の広場　（都営大江戸線　都庁前駅　Ａ５出口　３分）
ゴール　若宮公園　（ＪＲ・メトロ・都営線　飯田橋駅　５分）　　ゴール受付　１１時３０分～１３時まで

（一財）あんしん財団主催　「東京タワーをめざして歩こう」
期　日　**１０月２８日（土）**　　**受付時間**　１０時～１０時３０分　　距　離　６ｋｍ　《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）
ゴール　東京タワー正面入口　（都営三田線　芝公園駅　１５分）　　ゴール受付　１２時３０分～１４時まで
（注記）　定員２００名。　申込締切　１０月１３日（金）、当選者（代表者）へは、別途ご案内をいたします。

月島・豊洲・有明・お台場めぐり
期　日　**１０月２９日（日）**　　集合時間　９時　　距　離　１１ｋｍ　《自由歩行》
集　合　月島第二児童公園　（都営大江戸線　勝どき駅　新島橋方面Ａ４ａ出口　１分）
ゴール　晴海トリトンスクエア　（都営大江戸線　勝どき駅　５分）　　ゴール受付　１１時～１２時まで

加盟団体行事は、３頁に掲載しました。

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

１１．２２　いい夫婦の日記念ウォーク　２０１７　企画:女性委員会（６２）

主　催：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　　共　催：「いい夫婦の日」をすすめる会
協賛企業：アサヒビール(株)、味の素ＡＧＦ(株)、(株) エミネント、象印マホービン(株)、
トリンプ・インターナショナル・ジャパン(株)、　鳴海製陶 (株)、日本手袋工業組合、
白鶴酒造(株)、ミズノ(株)、(株)レナウン
期　日　**１１月１９日（日）**　　集合時間　９時　　距　離　７ｋｍ・１１ｋｍ　《自由歩行》
開催場所　明治神宮外苑　聖徳記念絵画館前　（ＪＲ中央・総武線　信濃町駅　５分）
コ ー ス　１１ｋｍコース
聖徳記念絵画館前～四ツ谷駅～ソフィア通～清水谷公園～テラスの小道～山王日枝神社～
赤坂氷川神社～檜町公園～ガーデンテラス～東京ミッドタウン～国立新美術館～
外苑西通り～梅窓院～青山通～いちょう並木～聖徳記念絵画館前
７ｋｍコース
《東京ミッドタウンまで１１ｋｍコースと同じ》～乃木公園～青山通～いちょう並木～
聖徳記念絵画館前
ゴール受付　１１時～１３時まで
参 加 費　都協会員　１００円　　他協会員　３００円　　一　般　５００円

第１４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　**１１月２６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～ジブリ美術館前～仲町通～むらさき橋通～連雀中央公園～
山中通～武蔵境通～人見街道～国立天文台（昼食）～神代植物公園～深大寺
解　散　深大寺　（バスで調布駅、吉祥寺駅、三鷹駅行きに。バス停まで３分）　　１４時頃
参加費　一　律　５００円

【加盟団体行事】

千代田ウオーキング協会　03-3268-1040

歴史ウォーク
期　日　**１０月７日（土）**
集　合　神田明神境内
（ＪＲ御茶ノ水駅　聖橋口　５分）　９時
解　散　飯田橋駅　　１０Ｋｍ　　１２時頃

調布市ウオークリンク協会　03-5497-0286

調布市スポーツまつり
期　日　**１０月９日（月・祝）**
集　合　味の素スタジアム
（京王線飛田給駅、　受付　９時～１４時まで）
方　法　２．５ｋｍと５ｋｍのコースを自由歩行
最高１５ｋｍまで距離認定します。
その他　市民以外の参加も可能です。

浦安ウォーキングクラブ　090-2140-4776

一駅シリーズ　総武線　両国
期　日　**１０月１５日（日）**
集　合　１次 新浦安駅前広場（ＪＲ京葉線）　　９時
２次 ＪＲ総武線両国駅　西口改札出口　１０時
解　散　ＪＲ総武線　両国駅　　１０ｋｍ　１４時頃

２０１７年（平成２９年）
１１月１日発行　第３７２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 11

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「２０１７年の歩き納めウォーク・年末の一日　今年一年の総決算」

第５５回　山手線一周ウォーク

期　　日：**２０１７年１２月２９日（金）**　　＜自由歩行＞
集合場所・時間：４０キロコース　　ＪＲ上野駅公園口先広場　　受付・スタート　７時～８時
　　２０キロコース　　代々木公園原宿門前　　受付・スタート　９時～１０時
　　（ＪＲ原宿駅　表参道口　５分）
ゴ ー ル：ＪＲ上野駅公園口先広場　　受付：１３時～１６時締切　（締め切り時間厳守）
コ ー ス：４０キロ　　上野～品川～五反田～渋谷～原宿～新宿～池袋～巣鴨～上野
　　２０キロ　　原宿～新宿～池袋～巣鴨～上野
参 加 費：①事前申込　　都協会員　１０００円　　他協会員・一般　１２００円
　　②当日申込　　一律　１５００円　（参加賞がなくなり次第締め切ります。）
　　中学生以下は①事前が５００円　②当日が８００円
参 加 賞：①参加賞　　②記念バッジ
事前申込方法・免責事項：下記によります。　　**事前申込締切：１２月１５日（金）必着**

謹賀新年　王子ぐるぐるウォーク　２０１８

１年間健康で元気に歩きたい！！。歩いて頂きたい！！　との思いをこめて、今年も引き続き新年早々の元旦ウォークを企画しました。体調に合わせて参加できる自由歩行ウォークです。奮ってご参加下さい。皆様の参加をお待ちしています。

期　　日：**２０１８年１月１日（月・祝日）**　　距　離：（１周）１０ｋｍ～（最大３周）３０ｋｍ
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　　（スタート）出発式終了後　順次スタート　《自由歩行》
コ ー ス：神田、根津、赤坂、門前仲町、白山、芝、亀戸に続く第８弾として、王子駅そばの飛鳥山公園を起点として東京十社のひとつであり、北方守護・王子権現で親しまれている『王子神社』を廻る周回コースです。
ＩＶＶ認定：１０ｋｍ～３０ｋｍ（周回回数に応じて認定します）
ゴ ー ル：飛鳥山公園に１４時３０分（時間厳守）までにゴールして下さい。
　　最後の一周は、１３時でスタートをストップします。
参 加 費：①事前申込　　都協会員　８００円、　他協会員・一般　１０００円
　　②当日申込　　一律　１３００円　（参加記念品がなくなり次第締め切ります。）
　　中学生以下は①事前が５００円　②当日が８００円
事前申込方法・免責事項：下記によります。　　**事前申込締切：１２月２５日（月）必着**

事前申込方法
①指定の申込書に記入し、現金を添えて各例会当日またはＴＷＡ協会事務所へお申し込み下さい。
②郵便振替で、口座名：東京都ウオーキング協会（口座番号 00160-7-189039）へ、
通信欄に**行事名**（「**山手線一周**」または「**元旦ウォーク**」）を明記のうえ、氏名、住所、年齢、性別、電話番号、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、
山手線一周の場合は距離（４０ｋｍ、２０ｋｍの別）も記入して、お申込み下さい。
（振込手数料は申込者がご負担願います）
①②とも、当日領収書（受領証）または郵便振替払込金受領証を必ずご提出して下さい。
お申込み後の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、大雪等）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下さい。

免責事項
参加者は万全な健康管理のもとにご参加下さい。
万一、事故が発生した場合は、主催者が加入する傷害保険の範囲内又は応急処置以外の責任は負いません。

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

第８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　**１２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２月３日（土）に開催します。（偶数月開催）

第１２４回　ミニウォーク「ふれあい」　師走の深川

期　日　**１２月２日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　深川公園　（メトロ東西線・都営大江戸線　門前仲町駅　３分）
コース　深川公園～深川不動～玉泉院～成等院～霊巌寺～雄松院～清澄庭園～俳句の散歩道～採茶庵跡～小津安二郎誕生の地～深川一丁目児童公園
解　散　深川一丁目児童公園　（メトロ東西線・都営大江戸線　門前仲町駅　３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。

Ｔｏｋｙｏ　健康ウオーク　２０１７（大腸がん検診普及啓発事業）

期　　日　**１２月３日（日）**　　距　離　１２ｋｍ、６ｋｍ　《自由歩行》
開催場所　板橋区立小豆沢野球場　（都営三田線　志村坂上駅　Ａ３出口　５分、誘導案内がおります）
受　　付　１２ｋｍ　９時～（出発式９時４５分～）、　６ｋｍ　１０時～（出発式１０時４５分～）
コ ー ス　１２ｋｍ：板橋区立小豆沢野球場～桐が丘中央公園～赤羽自然観察公園～稲付西山公園～姥ヶ橋～加賀公園～見付公園～一里塚～板橋区立小豆沢体育館
　　６ｋｍ：　板橋区立小豆沢野球場～桐が丘中央公園～赤羽自然観察公園～稲付西山公園～ナショナルトレセン～志村警察署前～一里塚～板橋区立小豆沢体育館
ゴ ー ル　板橋区立小豆沢体育館（都営三田線　志村坂上駅　５分）ゴール受付　１１時～１５時３０分まで
募集人数　事前申込　先着２０００名（定員になり次第締切）　　参 加 費　５００円（小学生以下無料）
申込方法　①ホームページからの申込み　　http://www.tokyo-kenkowalk.jp で申込受付
　　②専用電話による申込み　　０５７０－５５０－８４６（平日　１０時～１７時３０分）
問合せ先　事務局　０１２０－７１１－９５１（平日　１０時～１７時３０分）

昼食楽しみ歩いてＧＯ！⑬　≪下北を楽しもう≫

期　日　**１２月１０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　北口　５分）
コース　羽根木公園～北沢川緑道～森巌寺～北沢八幡神社～阿川家の門～駒場野公園～東大駒場キャンパス（♪新懇之碑・♪嗚呼玉杯の碑・いちょう並木）～駒場公園（旧前田侯爵邸）～松蔭高校（♪高校三年生の碑）～池ノ上駅～下北沢駅
解　散　下北沢駅　南口商店街入口　（京王線・小田急線　下北沢駅　３分）　　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１５回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**１２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～読売新聞社前～常盤橋～貨幣博物館（見学）～京橋～市場橋公園（昼食）～築地本願寺～明石町小前～佃大橋～佃公園
解　散　佃公園　（メトロ有楽町線・都営大江戸線　月島駅　５分）　　１４時頃
参加費　一　律　５００円

第１５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　**１２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～井の頭弁財天～玉川上水～高山小学校～赤とんぼ公園～
牟礼神明社～牟礼の里公園（昼食）～井の頭公園
解　散　井の頭公園　（ＪＲ中央線・京王井の頭線　吉祥寺駅　５分）　１４時頃
参加費　一　律　５００円

第１８５回　ウィークデーウォーク　江戸の事件帳『決闘・仇討ち』

期　日　**１２月２０日（水）**　集合時間　１０時　距　離　１２ｋｍ
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～亀島橋（堀部安兵衛居住跡碑）～牛込御門（奥平隼人討ちとられる）～
外濠公園（昼食）～浄瑠璃坂（奥平隼人の隠れ家）～中山安兵衛住居～
小倉屋（安兵衛が立ち寄った酒屋）～高田馬場跡～水稲荷（堀部武庸加功遺跡之碑）～諏訪公園
解　散　諏訪公園　（ＪＲ・西武新宿線・メトロ東西線　高田馬場駅　７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

【予告】　第１５回　御府内八十八ヶ所霊場巡り

毎年恒例の行事として１月から実施していますが、２０１８年も引き続き開催いたします。
１２月号にて参加者募集をいたします。

ご 報 告　４月１７日に（公益財団法人）大阪コミュニティ財団様から、昨年度に引き続き
「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】

千代田ウオーキング協会　03-3268-1040

紅葉ウォーク
期　日　**１１月４日（土）**
集　合　神田明神境内
（ＪＲ御茶ノ水駅　聖橋口　５分）　９時
解　散　和田倉噴水公園　１０ｋｍ　１２時頃

銀杏ウォーク
期　日　**１２月２日（土）**
集　合　神田明神境内
（ＪＲ御茶ノ水駅　聖橋口　５分）　９時
解　散　四ツ谷駅　１０ｋｍ　１２時頃

調布市ウオークリンク協会　03-5497-0286

多摩川の四季　～秋～
期　日　**１１月１９日（日）**
集　合　調布駅　南口　交番前
（京王線調布駅）　９時
解　散　京王多摩川駅　１３ｋｍ　１２時頃
参加費　５００円（木島平産のキノコ汁）
その他　キノコ汁を食べて自由解散

武蔵野市ウォーキング協会　080-9523-0557

晩秋の武蔵野路を歩く
期　日　**１１月２６日（日）**
集　合　都立武蔵国分寺公園　９時３０分
（ＪＲ西国分寺駅　南口　１０分）
解　散　多摩モノレール　万願寺駅　１１ｋｍ
１３時３０分頃

武蔵野の境界めぐり（北回りルート）
期　日　**１２月３日（日）**
集　合　井の頭公園野外ステージ前　９時
（ＪＲ吉祥寺駅　公園口　５分）
解　散　小金井公園東口　１１ｋｍ　１２時３０分頃

浦安ウォーキングクラブ　090-2140-4776

ぐるり２３区　新宿区
期　日　**１１月１２日（日）**
集　合　１次 新浦安駅前広場（ＪＲ京葉線）　９時
２次 ＪＲ新宿駅東口１階びゅうプラザ前
１０時２０分
解　散　ＪＲ中央線　四ツ谷駅　１０ｋｍ　１４時頃

浦安市生涯スポーツ健康都市ウォーク　（みどり溢れる浦安海岸の魅力を体感）

主　催　浦安市軽スポーツ協会
期　日　**１１月１１日（土）**
集　合　ＪＲ京葉線　新浦安駅　駅前広場周辺　９時
距　離　７ｋｍと９ｋｍの２コース
ゴール　ＪＲ京葉線　新浦安駅　駅前広場　１３時頃まで
参加費　大人　２００円、小学生以下　無料
定　員　３００名
申込方法　事前：電話にて申込、当日：会場にて申込
浦安市役所市民スポーツ課(047-712-6819)　11/2 まで

【１１月開催の例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、10月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第１２３回　ミニウォーク　「ふれあい」　「宿場町・内藤新宿と菊観賞」

期　日　**１１月４日（土）**　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ
集　合　大番児童遊園　（ＪＲ中央・総武線　千駄ヶ谷駅　５分）
解　散　新宿御苑内　（ＪＲ新宿駅　５分）　１２時頃

秋の公園ウォーキング　２０１７

期　日　**１１月１１日（土）**　集合時間　１０時　距　離　５ｋｍ、１２ｋｍ
集　合　青山公園南地区　（メトロ千代田線　乃木坂駅　５番出口　３分）
ゴール　（一次解散・５ｋｍ）　日比谷公園
（ゴール・１２ｋｍ）　都立芝公園　（都営三田線　芝公園駅　５分）　１５時頃
※　事前申込みのみ。　１０月１０日で締切りました。

昼食楽しみ歩いてＧＯ！⑫　コモエスタ赤坂　～船中八策　坂本龍馬没１５０年～

期　日　**１１月１２日（日）**　集合時間　９時　距　離　１０ｋｍ
集　合　桜川公園　（ＪＲ京葉線・メトロ日比谷線　八丁堀駅　Ａ２出口　３分）
ゴール　氷川公園　（メトロ千代田線　赤坂駅　５分）　１２時頃

第１８４回　ウィークデーウォーク　東京水辺ラインと景観③

期　日　**１１月１５日（水）**　集合時間　１０時　距　離　１２ｋｍ
集　合　都立汐入公園芝生広場　（京成電鉄　京成関屋駅　１０分、東武スカイツリーライン　牛田駅　１０分）
解　散　石川島公園　（メトロ有楽町線・都営大江戸線　月島駅　３分）　１２時３０分頃
※　例会途中での昼食時間はありません。

第１４回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**１１月１８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　日比谷公園噴水広場　（ＪＲ有楽町駅　日比谷口　８分、メトロ日比谷駅　Ａ１４出口　３分）　１４時頃

１１．２２　いい夫婦の日記念ウォーク　２０１７　企画：女性委員会（６２）

期　日　**１１月１９日（日）**　集合時間　９時　距　離　７ｋｍ、１１ｋｍ　≪自由歩行≫
開催場所　明治神宮外苑　聖徳記念絵画館前　（ＪＲ中央・総武線　信濃町駅　５分）　ゴール受付１１時～１３時まで

第１４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　**１１月２６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　深大寺　（バスで調布駅、吉祥寺駅、三鷹駅行きに。バス停まで３分）　１４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　00160-7-1890

２０１７年（平成２９年）
１２月１日発行　第３７３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 12

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

第２６回　東京春一番・多摩川十里

【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：**平成３０年３月４日（日）**
各コースの距離、集合場所、時間：
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
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）
コ ー ス：①恵比寿公園～駒沢通り～兵庫島～（３２ｋｍコースに合流）
②兵庫島公園～東名多摩川橋～小田急鉄橋～多摩川水道橋～白衣観音～多摩川緑地公園～是政橋～関戸橋～鎌倉街道～行幸橋～大谷戸公園～多摩市陸上競技場～豊ヶ丘南公園～パルテノン多摩（ゴール）
③調布市役所前広場～甲州街道～小島町～京王多摩川駅～白衣観音～（３２ｋｍコースに合流）
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。
※　２９年度の小・中学校卒業生は無料（証明書等をご持参下さい）　＜事前申込のみです＞
卒業生には完歩記念写真を撮影しプレゼントいたします。　**卒業生事前申込締切　２月５日（月）必着**
事前申込方法・免責事項：４頁に掲載しました。　**事前申込締切　２月２０日（火）必着**

（参加者募集中）　第１５回　御府内八十八ヶ所霊場めぐり

実施期日：１月から１１月までの毎月第４水曜日の計９回　（但し、７月、８月の盛夏時は休みます）
実施日は、1/24、2/28、3/28、4/25、5/23、6/27、9/26、10/24、11/28　です。
募集人員：限定８８名（先着順）　※事前申込みのみとし、開始後の受付はいたしません。
参 加 費：１回ごとに５００円（但し、初回のみ１，０００円）
申込条件：①９回の全行程に参加できる方
②１日２０ｋｍ程度を完歩できる方
募集締切：**平成３０年１月５日（金）必着**
納経について：御朱印を希望される方は、専用御朱印帳ならびに８８ヶ寺の納経料として、参加費とは別に３万円を事前にお預かりいたします。（納経希望申出締切は、１２月２５日（月）です。）
＜各寺院により対応が異なりますので、スタッフの下見の際に事前申し込みを行い、ウォーク当日に代表受領のうえお渡しいたします。＞
問合せ先：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会　　ＴＥＬ　０３－３２９５－６２６２

第１６回　江戸・東京七福神巡り

昨年より全３コースとし、毎年、コース毎に２～３の七福神を定め、そのうちの参加者が希望する１つの七福神の㊞をパスポートに押印いたします。
七福神巡りを完歩した人には完歩記念品を贈呈いたします。
（参加時、必ず「七福神めぐりパスポート」をご持参下さい。）
期　日：**1月２日（火）**　　全３コース：スタート９時３０分　　ゴール１２時半頃　　距離１０ｋｍ
参加費：５００円（当日支払）
①港七福神（大黒天・弁財天コース）
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）
ゴール：十番稲荷神社　（メトロ南北線・都営大江戸線　麻布十番駅）
コース：宝珠院～熊野神社～久国神社～天祖神社～櫻田神社～氷川神社～大法寺～十番稲荷神社
②浅草名所七福神（布袋尊・毘沙門天コース）
集　合：隅田公園・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）
ゴール：松葉公園　（メトロ銀座線　田原町、稲荷町駅８分・浅草駅１０分）
コース：浅草神社～浅草寺～待乳山聖天～今戸神社～橋場不動尊～石浜神社～吉原神社～鷲神社～矢先神社
③山手七福神（寿老人・恵比寿神・福禄寿）
集　合：恵比寿ガーデンプレイス（ＪＲ恵比寿駅東口　５分）
ゴール：ＪＲ目黒駅前
コース：覚林寺（清正公）～瑞聖寺～妙圓寺（二神）～大圓寺～蟠龍寺～瀧泉寺（目黒不動尊）

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
集　合　本蒲田公園　（ＪＲ京浜東北線　蒲田駅　中央改札　東口　５分）　《一部団体歩行・自由歩行》
コース　本蒲田公園～①**東官守稲荷（萩中神社）**～②**妙法稲荷**～③**重幸稲荷**～④**高山稲荷（天祖神社）**～⑤**鷗稲荷**～玉川弁財天（別格）～⑥**白魚稲荷**～⑦**穴守稲荷**　≪①**東官守稲荷から自由歩行**≫
解　散　穴守稲荷神社　（京浜急行空港線　穴守稲荷駅　３分）　１２時まで
参加費　都協会員　無料　　他協会員　３００円　　一　般　５００円
【ゴール後は、第９４回箱根駅伝を応援しよう!!】

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）
コース　上野公園上野動物園前交番横～①**下谷神社**～②**小野照崎神社**～③**鷲神社**～吉原大門･見返り柳～④**今戸神社**～隅田公園～⑤**第六天榊神社**～浜町公園(昼食）～甘酒横丁～⑥**小網神社**～⑦**水天宮**～豊海橋～中央大橋～⑧**住吉神社**～佃公園
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
参加費　都協会員　１００円　　他協会員　３００円　　一　般　５００円

第１８回　東京十社初詣

期　日　**＜１日目＞　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）
コース　王子神社～白山神社～根津神社～神田神社（神田明神）～横網公園～亀戸天神社
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

期　日　**＜２日目＞　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）
コース　富岡八幡宮～山王日枝神社～赤坂氷川神社～芝公園～芝大神宮～品川神社
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

参加費　（１日毎に）　都協会員　１００円　　他協会員　３００円　　一　般　５００円

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）
コース　紺屋橋公園～幸稲荷神社～宝童神社～銀座出世地蔵尊～龍光不動尊～朝日稲荷神社～あづま稲荷神社～靄護稲荷神社～豊岩稲荷神社～新橋駅
解　散　新橋駅前　（ＪＲ・メトロ銀座線・都営浅草線　新橋駅）　１２時頃
参加費　一　律　５００円

一般財団法人・あんしん財団主催　「東海七福神巡りウォーク」

主　管：ＮＰＯ東京都ウオーキング協会
期　日　**１月１４日（日）**　　受付時間　１０時　　距　離　６ｋｍ　≪自由歩行≫
※このウォークはＩＶＶ対象外です。
集　合　品川セントラルガーデン　（ＪＲ品川駅　港南口　５分）
コース　品川セントラルガーデン～一心寺～養願寺～品川神社～荏原神社～品川寺～天祖諏訪神社～品川公園～磐井神社～ゴール・大森海岸駅
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
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　１２月１５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）
コース　わんさか広場～船堀橋～一之江さくら公園～一之江境川親水公園～新渡橋～三角橋～
宇喜田東公園～滝野公園～葛西親水四季の道～新長島川親水公園～葛西かもめ橋～臨海橋～
葛西臨海公園～水仙群生地～葛西臨海公園駅前
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
参加費　都協会員　１００円　　他協会員　３００円　　一　般　５００円

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）
コース　日比谷公園健康運動広場～財務省上～溜池交差点～氷川神社～檜町公園（昼食・抽選会）～
国立新美術館～赤坂消防署～南青山３～表参道～ネスパス館～明治神宮～代々木公園
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
参加費　一　律　５００円

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）
コース　井の頭公園野外ステージ前～吉祥寺駅～（電車移動）～高円寺駅南口～高円寺中央公園～
桃園川緑道～囲桃園公園～中野駅前～紅葉山公園（昼食・抽選会）～神田川～成子天神社
解　散　成子天神社　（メトロ丸の内線　西新宿駅　３分）　　１４時頃
参加費　一　律　５００円

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）
コース　洗足池公園桜広場～勝海舟夫妻墓所～御袈裟懸松～長原商店街（古代東海道？）～旗岡八幡神社～
法蓮寺～立会川緑地～伊藤博文公墓～滝王子稲荷神社～鹿嶋神社～光福寺～伊藤博文別邸跡～
戸越公園～ゴール・文庫の森公園～戸越銀座商店街
解　散　文庫の森公園　（都営浅草線・戸越駅、東急池上線・戸越公園駅　５分）　　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。

ご 報 告　４月１７日に（公益財団法人）大阪コミュニティ財団様から、昨年度に引き続き
「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

街道めぐり　赤羽～岩淵宿～岩淵水門
期　日　**１２月１０日（日）**
集　合　１次 新浦安駅前広場（ＪＲ京葉線）　９時
２次 ＪＲ赤羽駅北口改札前　１０時２０分
解　散　ＪＲ赤羽駅　１０ｋｍ　１４時頃

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（木）**
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

調布市ウオークリンク協会　03-5497-0286

初冬の里山歩き
期　日　**１２月３日（日）**
集　合　京王線・小田急線　多摩センター駅　９時
解　散　小田急線　唐木田駅　１２ｋｍ　１４時頃

調布七福神巡り
期　日　**１月６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　１６時頃

【　１２月・元旦 に開催する例会案内　】

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

第８回　ウォーキング教室・基本４ポイント

期　日　**１２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１２４回　ミニウォーク　「ふれあい」　師走の深川

期　日　**１２月２日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　深川公園　（メトロ東西線・都営大江戸線　門前仲町駅　３分）
解　散　深川一丁目児童公園　（メトロ東西線・都営大江戸線　門前仲町駅　３分）　　１２時頃

Ｔｏｋｙｏ　健康ウォーク　２０１７

期　日　**１２月３日（日）**　　距　離　１２ｋｍ、６ｋｍ　≪自由歩行≫　　事前申込のみ　先着２０００名
集　合　板橋区立小豆沢野球場　（都営三田線　志村坂上駅　Ａ３出口　５分、誘導案内がおります）
受付時間　（１２ｋｍ）　受付９時～、出発式９時４５分～　（６ｋｍ）　受付１０時～、出発式１０時４５分～
ゴール　板橋区立小豆沢体育館　（都営三田線　志村坂上駅　５分）　　ゴール受付　１１時～１５時３０分まで

昼食楽しみ歩いてＧＯ！⑬　≪下北を楽しもう≫

期　日　**１２月１０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　北口　５分）
解　散　下北沢駅　南口商店街入口　（京王線・小田急線　下北沢駅　３分）　　１２時頃
（コース変更）　１１月号に掲載の、「東大駒場キャンパス」は構内工事中のため入れませんのでご了承ください。

第１５回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**１２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　佃公園　（メトロ有楽町線・都営大江戸線　月島駅　５分）　　１４時頃

第１５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　**１２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　井の頭公園　（ＪＲ中央線・京王井の頭線　吉祥寺駅　５分）　　１４時頃

第１８５回　ウィークデーウォーク　江戸の事件帳『決闘・仇討ち』

期　日　**１２月２０日（水）**　　集合時間　１０時　　距　離　１２ｋｍ
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）
解　散　諏訪公園　（ＪＲ・西武新宿線・メトロ東西線　高田馬場駅　７分）　　１４時３０分頃

第５５回　山手線一周ウォーク

期　日　**１２月２９日（金）**　　距　離　４０ｋｍ、２０ｋｍ　≪自由歩行≫
集合場所・時間　（４０ｋｍ）　ＪＲ上野駅公園口先広場　（ＪＲ上野駅　公園口）　　受付・スタート　７時～８時
（２０ｋｍ）　代々木公園原宿門前　（ＪＲ原宿駅　表参道口　５分）　　受付・スタート　９時～１０時
ゴール　ＪＲ上野駅公園口先広場　（ＪＲ上野駅　公園口）　　ゴール受付　１３時～１６時締切（締切時間厳守）
事前申込は、１２月１５日（金）必着

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）までにゴールして下さい。　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（月）必着

東京春一番・多摩川十里 の事前申込方法：
①指定の申込書に記入し、現金を添えて各例会当日またはＴＷＡ協会事務所へお申し込み下さい。
②郵便振替で、口座名：東京都ウオーキング協会（口座番号 00160-7-189039）へ、
通信欄に**行事名**「春一番」と明記し、氏名・住所・電話番号・年齢・性別・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、距離の別も記入してお申込み下さい。
（振込手数料は申込者がご負担願います）
①②とも、当日領収書（受領証）または郵便振替払込金受領証を、必ず受付に提出して下さい。
お申込み後の参加取り消しや不参加の場合およ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、大雪等）で大会中止の場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承下さい。

免責事項：
参加者は万全な健康管理のもとにご参加下さい。
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。

問合せ先：　〒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

ＴＷＡ事務所は、１２月２９日～１月３日まで、年末年始の休暇とさせていただきます。

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