

## 【 8 月 に 開 催 す る 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18回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期 日 8月3日(土) 集合時間 9時45分 距 離 4km  
集 合 代々木公園原宿門前 (JR山手線 原宿駅、メトロ千代田線・副都心線 明治神宮前駅 5分)  
解 散 代々木公園内 12時頃

### 第144回 ミニウォーク「ふれあい」 武蔵野観音と石神井公園の水辺

期 日 8月3日(土) 集合時間 10時 距 離 5km  
集 合 高野台駅南口広場 (西武池袋線 練馬高野台駅 1分)  
解 散 石神井公園 (西武池袋線 石神井公園駅 10分) 12時頃

### ウォーキング指導者資格取得講習会 (第10回)

期 日 8月4日(日) 9時30分～16時(座学、実技別途)  
申込みは、7月16日に締め切りました。

### 第4回 山の日記念ウォーク 『城南五山を巡る』

期 日 8月11日(日・祝日) 集合時間 9時 距 離 10km  
集 合 白金台どんぐり児童公園 (メトロ南北線・都営三田線 白金台駅 1番出口 5分)  
解 散 御殿山庭園 (京浜急行 北品川駅 7分) 12時頃

### 第35回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 8月17日(土) 集合時間 9時 距 離 10km  
集 合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)  
解 散 佃公園(佃堀) (メトロ有楽町線・都営大江戸線 月島駅 5分) 12時頃  
【注】 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。

### 第35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18日(日) 集合時間 9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 柏の宮公園 (京王井の頭線 浜田山駅 15分) 12時頃  
【注】 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。

### 第205回ウィークデーウォーク 柳瀬川と清瀬ひまわりフェスティバル

期 日 8月21日(水) 集合時間 9時 距 離 10km  
集 合 館近隣公園 (東武東上線 柳瀬川駅 西口 5分)  
解 散 ひまわりフェスティバル会場 (西武バス グリーンタウン清戸) 12時頃  
【注】 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。

### 浅草サンパウォーク

期 日 8月31日(土) 集合時間 9時 距 離 10km <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 10分) ゴール受付 11時30分～12時30分まで

NPO東京都ウォーキング協会は、ウォークを通じて東京2020大会を盛り上げていきます。

加盟団体の開催行事は、8月はお休みです。

### NPO・東京都ウォーキング協会入会案内

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

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

2019年8月1日発行  
第393号  
NPO 東京都ウォーキング協会  
発行人 西井 淳  
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  
TEL03-3295-6262  
FAX03-3295-6263  
振替口座 00160-7-189039  
www.tokyowalking.org/

# レッツウォーク東京 8

## NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」

### 第17回 大江戸線一周ウォーク

主 催：NPO東京都ウォーキング協会  
後 援：東京都、東京都レクリエーション協会、読売新聞社

日 時 9月23日(月・祝日)  
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線・京王線・小田急線・都営新宿線 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ください。)  
コ ー ス 昨年と同じ反時計まわりです。  
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(15km 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(30km ゴール)  
ゴ ー ル ①(15km 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(30km 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 都協会員：1,000円 他協会員：1,200円 一般：1,200円  
中学生以下：500円  
②当日申込み 一律：1,500円 中学生以下：800円 参加賞がなくなり次第締切  
①②とも当日受付時に、コース地図 記念品 記念バッチを贈呈  
事前申込み方法 締切 9月10日(火曜日)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事務局へお申込みください。  
②郵便局より郵便振替で東京都ウォーキング協会(口座番号00160-7-189039)へ  
通信欄に、行事名「大江戸線」と明記し、住所、氏名、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お申込みください。  
払込手数料は申込者のご負担をお願いいたします。  
☆当日は、領収書または郵便振替払込受領証を必ずご提出してください。  
☆参加取り消し、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ください。  
免責事項 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。

### 第31回 都民スポレクふれあい大会 “日本はじめて物語 墨田区・荒川区編”

主 催：東京都、東京都レクリエーション協会 主 管：NPO東京都ウォーキング協会  
期 日 9月29日(日) 集合時間 9時 距 離 10km  
集 合 荒川区立 荒川自然公園・さんさん広場  
(京成本線 町屋駅、メトロ千代田線 町屋駅 2番出口、都電荒川線 町屋駅前駅 各8分)  
コ ー ス 荒川自然公園～旧三河島汚水処理場(下水処理発祥の地)～以下発祥の地は略～板紙～羊毛工業～  
東京漫才～鐘紡～近代映画～少年野球場～生コンクリート～東京スカイツリー(ゴール)  
解 散 東京スカイツリー (京成線・メトロ線・都営線 押上駅、東武線 東武スカイツリー駅)  
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  
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

## 第17回 水土里の路ウォーク

期 日 9月1日(日) 集合時間 9時 距離 12Km  
集 合 日枝神社 (JR青梅線 昭島駅 南口 8分)  
コ ー ス 日枝神社～拝島公園～昭和用水～下の川緑地せせらぎ遊歩道公園～熊川神社～はたる公園～多摩川中央公園(昼食)～縞屋の滝～中福生公園～清岩禅院～福生加美上水公園～羽村取水堰～羽水田～羽村駅  
解 散 羽村駅前 (JR青梅線 羽村駅) 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145回 ミニウォーク「ふれあい」 “上野台地の際から”

期 日 9月7日(土) 集合時間:10時 距離:5km、  
集 合 上野駅パンダ橋前広場 (JR上野駅入谷改札前、メトロ銀座線・日比谷線 上野駅 3～5分)  
コ ー ス 上野駅パンダ橋前広場～下谷神社～龍福院～誓教院～松葉公園一聖徳寺～坂東報恩寺～源空寺墓所～秋葉神社～親疎通り～金竜公園～浅草凌雲閣記念碑  
ゴ ー ル 浅草凌雲閣記念碑前(つくばエクステス浅草駅 3分、メトロ銀座線田原町駅 5分) バス利用可 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。

## 小平グリーンロード・緑陰ウォーク

期 日 9月8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(狭山・境緑道)～小平駅南～八坂駅前陸橋～東村山中央公園～野火止用水遊歩道～東大和市駅南～上水小橋(10kmゴール)～玉川上水緑道～小川橋～きつねばら公園～小平中央公園～喜平橋～小金井橋～陣屋橋～小金井公園～花小金井駅南口(21kmゴール)  
解 散 10kmコース 上水小橋 (西武新宿線・多摩モノレール 玉川上水駅 5分) ゴール受付 12時まで(厳守)  
21kmコース 花小金井駅南口 (西武新宿線) 上水小橋CP通過締切 11時30分まで 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

## 一般財団法人・あんしん財団 主催 「古刹深大寺めざして武蔵野ウォーク&歩き方教室」

主 管 : NPO東京都ウォーキング協会 ※このウォークはIVV対象外です。

期 日 9月14日(土) 受付時間 9時30分～10時 距離 7km 《自由歩行》  
集 合 調布市立西町公園 (京王線 西調布駅 10分) (各駅のみ停車)  
コ ー ス 西町公園～64年オリンピックマラソン折返し記念碑～味の素スタジアム～都立武蔵野の森公園(2020会場)～近藤勇生家跡～野川～清水橋～深大寺通り～深大寺(ゴール)  
※ スタート前にウォーキングインストラクター櫻井麻美氏(ミスインターナショナル・世界大会4位)による歩き方教室があります。  
解 散 深大寺境内 ゴール締切 14時まで  
(深大寺より調布駅北口行き・つつじがけ丘駅行き・三鷹駅行き・吉祥寺駅行き バス路線あり)  
参加費 無 料  
申込方法 例会にて配布のパンフレットに記入して、下記までFAX又は郵送してください。  
〒160-0016 新宿区信濃町34番地 JR信濃町ビル5階  
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  
FAX 03-5362-2067  
締切日 8月30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。)

【ご案内】 東海汽船実施 「東京湾納涼船」参加者募集 (ウォーキングはありません)  
◆開催日 9月1日(日) ・参加希望者はTWA事務局へ申し込んでください。(先着順受付)  
◆東京都協会員 特別参加費:2,100円 (飲み物付き・フードは自己負担)当日申し受けます。  
◆募集定員 30名  
◆乗船受付 竹芝ターミナル 18時 受付開始、18:45 乗船開始、19:15 竹芝ターミナル出航

## 第36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)～武蔵境駅北口～武蔵野二小前～(独歩の森)境山野緑地～農業ふれあい公園～関前5～多摩湖自転車道～徳洲会病院前～田無市民公園(昼食)～田無山總持寺～田無神社～南町一丁目第一公園  
解 散 南町一丁目第一公園 (西武新宿線 田無駅 10分) 14時頃  
参加費 一律 500円

## 第206回 ウィークデーウォーク 移り替わる川辺の風景「石神井川の源流を訪ねる」

期 日 9月18日(水) 集合時間 9時 距離 12km  
集 合 石神井公園(石神井池) (西武池袋線 石神井公園駅中央口 8分)  
コ ー ス 石神井公園(石神井池)～石神井川遊歩道～蛸橋～豊城橋～武蔵関駅～富士見池(武蔵関公園:昼食)～東伏見～西武柳沢駅南～文化大橋～向台東通～特養ホームフローラ～市民運動場(公園)～鈴木街道～小金井公園(北門より)  
解 散 小金井公園 (西武新宿線 花小金井駅南口 12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  
【注】 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。

## 第36回 日比谷街角ウォーク “街角の楽しさを求めて”

期 日 9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～三原橋～市場橋公園～築地川側道～築地大橋～新島橋～黎明橋公園(昼食)～月島警察署前～豊洲大橋～豊洲ぐるり公園テラス～豊洲ぐるり公園(ストレッチ)～市場前駅  
解 散 市場前駅 (ゆりかもめ 市場前駅 2分、都バス(築地経由新橋行き)3分) 13時30分頃  
参加費 一律 500円

## 【重要】 免責事項について

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

## ウォーキングのマナーについて (2018年6月号の再掲載・一部追記)

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、原点に戻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  
(当協会では建物側を歩行し、車道側は常に空けておくようお願いしています)
- ・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。

ご報告 (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。

今月号は、九月に開催される行事予定を掲載しました。(加盟団体行事は、八月に開催する行事はございません。)