

## 【 3 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、2月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

### マラソンランナーを応援するウォーク 2020

期 日 3月1日(日) 集合時間 9時30分 距離 13km <自由歩行>  
集 合 清澄公園時計塔広場 (都営大江戸線 清澄白河駅 A1出口 7分)  
解 散 本芝公園 (JR田町駅 7分) ゴール受付 12時~14時まで

### 第151回 ミニウォーク 「ふれあい」 “表参道裏通り”

期 日 3月7日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
集 合 神宮通公園 (メトロ副都心線・千代田線 明治神宮前駅 出口7番 8分)  
ゴ ール 水無橋 (JR原宿駅 5分) 12時頃

### 第28回 東京春一番・多摩川十里 【卒業生祝福ウォーク】

期 日 3月8日(日) 距離 40、32、20km <自由歩行>  
集 合 (40kコース) 恵比寿公園 (JR山手線 恵比寿駅西口 5分) 集合時間 8時  
(32kコース) 二子玉川西地区ふれあい広場 (東急田園都市線 二子玉川駅 10分) 集合時間 8時30分  
(20kコース) 調布市役所前庭 (京王線 調布駅 広場口 5分) 集合時間 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  
事前申込は、2月25日(火)に締め切りました。当日は参加賞が無くなるまで申込みができます。

### 東京・神奈川の競技会場めぐり⑤ 江の島コース ~TOKYO 2020大会の競技会場を巡ります~

期 日 3月14日(土) 集合時間 9時30分 距離 12km <自由歩行>  
集 合 西浜公園 (小田急線 片瀬江ノ島駅 5分)  
ゴ ール クラゲ広場 (小田急線 片瀬江ノ島駅 7分) 13時頃

### 第42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 武蔵関公園 (西武新宿線 東伏見駅 10分) 14時30分頃

### 第212回 ウィークデーウォーク 大仏巡礼③ ~黄金の大仏様を見に行こう~

期 日 3月18日(水) 集合時間 10時 距離 10km  
集 合 駒込公園 (JR駒込駅 北口 3分)  
解 散 円通寺 境内 (都電 三ノ輪橋駅 3分、JR・メトロ 南千住駅 7分) 13時頃

### 第42回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 3月21日(土) 集合時間 10時 距離 10km  
集 合 日比谷公園健康広場 (JR有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口)  
解 散 金王八幡宮 (JR・メトロ・東急線・京王線 渋谷駅 5分) 14時頃

### NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク 競技会場めぐり③ 東京ベイゾーン ~東京2020オリンピック施設を巡ります~

期 日 3月28日(土) 集合時間 9時 距離 11km  
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)  
解 散 シンボルプロムナード公園セントラル広場 (ゆりかもめ 台場駅 5分) 13時30分頃

### 第12回 神田川さくらウォーク

共催：東京都ウォーキング協会、武蔵野市ウォーキング協会

期 日 3月29日(日) 受付時間 8時15分~8時45分 距離 10、17、28km <自由歩行>  
集 合 井の頭公園自然文化園前・御殿山広場 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 8分)  
ゴ ール (10kコース) 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  
(17kコース) 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  
(28kコース) 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

### 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。

加盟団体行事は、3頁に掲載しました。

#### NPO・東京都ウォーキング協会入会案内

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

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

2020年3月1日発行  
第400号  
NPO 東京都ウォーキング協会  
発行人 大塚 忠克  
編集人 田村 富士雄  
年間頒布料1200円 1部100円



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

# レッツウォーク東京 3

## NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

### ゴールドリボンウォーキング 2020

主 催 ゴールドリボンウォーキング実行委員会 後 援 東京都 他 主 管 NPO東京都ウォーキング協会  
期 日：4月18日(土) <自由歩行>

開催場所：横浜・みなとみらい 赤レンガパーク (みなとみらい線 馬車道駅 10分)  
受付時間：10時から スタート 11時30分~12時(予定) ゴール受付 14時まで  
コ ー ス：①5km：赤レンガパーク~臨港パーク~高島中央公園~グランモール公園~ランドマークタワー~  
自動車道~赤レンガパーク

②3km：赤レンガパーク~国際橋~東急スクエア~ランドマークタワー~自動車道~赤レンガパーク  
募集人員：3,900人(先着順)

参加費：(事前申込)一般 1,300円 小中学生 500円 未就学児童 無料 (別途手数料220円)  
(当日申込)一般 2,000円 小中学生 1,000円 未就学児童 無料  
(注記) 不測の事態による中止の場合並びに申込み後のキャンセルには返金できません。

事前申込方法：(申込必要事項を記載または連絡) 事前申込期間 3月1日(日)~4月1日(水)締切  
公式サイト：http://www.gold-ribbon.jp/ の申込欄から申し込む。

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)  
でも申し込めます。

申込必要事項：氏名(フリガナ)、性別、生年月日、年齢(イベント当日の年齢)、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

支払方法：クレジットカード、コンビニ支払  
※ グループ申し込みは、グループ申込専用申込書にて4月1日(水)までに申し込む。  
※ 応募者多数の場合は、応募期間中でも受付を終了する場合があります。  
※ 事前申込者には、参加証が送付されるので当日必ずご持参ください。(3月下旬より順次発送予定)  
問合せ先：ゴールドリボンウォーキング 2020係(スポーツエントリー内)  
フリーダイヤル 0120-711-951(平日10時~17時30分) 3月1日(日)10時より対応開始

### 世田谷区緑道ウォーク

毎年4月29日(祝日)のウォークは、2019年までは多摩川ウォークとして実施してきましたが、  
昨年9月の台風19号の被害により多摩川河川敷の工事が3月から始まります。ウォークが実施できなく  
なることが予想されますので、今年は世田谷区内の緑道を歩くことに変更いたしました。

期 日：4月29日(水・祝日) 集合時間 9時 距離 8km・12km・16km(自由歩行)  
開催場所：世田谷区立 羽根木公園 樹木広場 (小田急線 梅ヶ丘駅北口 5分)

コ ー ス：  
①16kmコース 羽根木公園~北沢川緑道~環七~茶沢通り~淡島通り~烏山川緑道と合流点~烏山川緑道~  
茶沢通り~環七~若林公園~国士館大学(③8kmコース分岐)~豪徳寺入口~宮の坂駅~  
経堂駅入口(②12kmコース分岐)~石仏公園~荒玉水道道路(一般道路に入る)~  
将軍池公園(再び緑道に入る)~北沢川緑道~日大グラウンド~江戸城兄弟松~  
ユリの木緑道(②と再合流)~世田谷線・山下駅~羽根木公園  
②12kmコース 羽根木公園~(①と同じ)~経堂駅入口(①16kmコースから分岐)~  
ユリの木緑道(①と再合流)~世田谷線・山下駅~羽根木公園  
③8kmコース 羽根木公園~(①と同じ)~国士館大学~(①16kmコースから分岐)~羽根木公園

ゴール時間：8kmコース 11時~12時まで  
12kmコース 11時~13時まで  
16kmコース 11時~14時まで  
参加費：都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

今月号は、四月に開催される行事予定を掲載しました。(加盟団体行事については三月に開催する行事としてしています。)

### 第22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4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  
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6日(土)に開催します。(偶数月開催)

### 第152回 ミニウォーク「ふれあい」 “江戸を訪ねて”

期 日 4月4日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
集 合 十思公園 (メトロ日比谷線 小伝馬町駅 北千住方面出口 3分)  
コ ー ス 十思公園～大安楽寺～葛屋十三郎の碑～塚町・葺屋町・芝居町跡～堀留児童公園～相森神社～馬込勘解由屋敷跡～寶田恵比壽神社～於竹大日如来井戸跡～夜半亭福德神社  
解 散 福德神社 (メトロ銀座線・半蔵門線 三越前駅 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。

### 東京・神奈川の競技会場めぐり⑥ 新国立競技場コース ～TOKYO 2020大会の競技会場を巡ります～

期 日 4月12日(日) 集合時間 9時30分 距離 13km <自由歩行>  
集 合 四谷見附公園 (JR四ツ谷駅 赤坂口 5分)  
コ ー ス 四谷見附公園～市ヶ谷～武道館～北の丸公園～三宅坂～南青山3丁目～東京体育館～新国立競技場～四谷見附公園  
解 散 四谷見附公園 (JR四ツ谷駅 赤坂口 5分) ゴール受付終了時間 13時頃  
参加費 都会員 300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。  
今回が本シリーズの最終回です。本シリーズ5回以上完歩し、かつ今回出席できない方は、5月3日(日)の「街道の江戸六地藏①品川寺」でも完歩認定します。

### 第213回 ウィークデーウォーク 歴史ウォーク 桜田門外の変 (井伊を討て!)

期 日 4月15日(水) 集合時間 10時 距離 13km  
集 合 聖蹟公園 (京浜急行 新馬場駅 北口改札 5分)  
コ ー ス 聖蹟公園～土蔵相模跡(前日夕方に集合、脱藩届けに署名)～泉岳寺入口～高輪大木戸跡～辻の札～西郷・勝会見の地碑～都立芝公園(昼食)～愛宕山(愛宕神社・桜田烈士の碑)～西幸門前～憲政記念館(彦根藩上屋敷跡)～桜田門～大手門～十思公園(江戸伝馬町牢屋敷跡・十思スクエア)  
解 散 十思公園 (メトロ日比谷線 小伝馬町駅 2分) 14時30分頃  
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

### 第43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～JR吉祥寺駅～(電車移動)～荻窪駅～教会通り～妙正寺公園～妙正寺川沿い～井草川遊歩道～井草森公園(昼食)～南田中小学校前～石神井川沿い～長光寺橋公園  
解 散 長光寺橋公園 (西武池袋線 練馬高野台駅 5分) 14時頃  
参加費 一律 500円

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

### 第43回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 4月25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～虎の門ヒルズ～アメリカ大使館～赤坂見附～迎賓館～みなみもと町公園(昼食)～聖徳記念絵画館前～新国立競技場・東京体育館～国立能楽堂～新宿御苑千駄ヶ谷門  
解 散 新宿御苑千駄ヶ谷門 (JR千駄ヶ谷駅 5分) 14時30分頃  
参加費 一律 500円

#### 【再掲載】「例会参加費の改定について」

大変遺憾ではありますが、昨今の経済事情により、4月以降実施の例会から参加費の改定を行います。  
都協会員：100円→200円、 他協会員：300円→400円、 一般：500円は据え置き  
なお、日比谷街角ウォーク、井の頭自然ウォーク、ミニウォーク、ウォーキング教室などは変更ありません。  
引き続き、「健康で楽しいウォーキング」を実施してまいりますのでご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

#### 【再掲載】「年間完歩規定の改定について」

年間完歩規定につきまして、申請された方の従来の25回以上参加に加え、2020年より50回以上参加された場合はベストウォーカーとして、60回以上はスーパーウォーカーとして、70回以上はマスターウォーカーとして、表彰いたします。  
対象者は報告会にて報告・表彰するとともに、希望者にお名前入りの記念品を有償で授与いたします。  
(50回以上はメダル、60回以上は盾、70回以上はトロフィーの予定) なお、申請は2020年の年間完歩申請と同時に実施する予定です。

#### 【再掲載】 ご協力ありがとうございました。

台風15号、19号の災害支援金として皆様よりいただいた募金は、「読売光と愛の事業団」を通じ災害支援金として54,393円寄付をいたしました。  
皆様のご協力に感謝するとともに被災された方々の一日も早い復興を希望いたします。

#### 【ご報告】

一般社団法人 東京都レクリエーション協会の「新春のつどい」が2月3日中野サンプラザにおいて開催されました。その式典で、NPO東京都ウォーキング協会から江頭 明子常務理事が「功労表彰」を受賞いたしました。

#### 【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

##### 桜ウォーク

期 日 3月28日(土)  
集 合 神田明神境内 9時  
(JRお茶ノ水駅 聖橋口 5分)  
解 散 四ツ谷駅 (JR中央・総武線 四ツ谷駅)  
10km 12時頃

調布市ウォークリング協会 03-5497-0286

##### 春の花めぐりウォーク

期 日 3月29日(日)  
集 合 清水が丘第三公園 9時  
(京王線 東府中駅 3分)  
解 散 深大寺周辺 12km 12時30分頃