

【12月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26回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 12月5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160回 ミニウォーク「ふれあい」 “暮れの賑わいを求めて”

期日 12月5日(土) 受付時間 9時45分～10時 距離 5km
 集合 JR・東急目黒ビル アトレ2前広場 (都営三田線・東急目黒線・JR 目黒駅 正面口)
 解散 戸越銀座商店街 (都営浅草線 戸越駅、東急池上線 戸越銀座駅) 12時頃

夕映えのミニウォーク③ “洋の彩・和の雅”

《最初は団体歩行・途中から自由歩行》に変更

期日 12月13日(日) 受付時間 15時45分～16時 距離 6km
 集合 両国駅西口・国技館脇 (JR総武線 両国駅西口 2分、都営大江戸線 両国駅A3出口 5分)
 ゴール 浅草浅草寺境内 (メトロ銀座線、東武スカイツリー線、都営浅草線 浅草駅 7分 ゴール受付 18時30分まで)
【注】 本シリーズパスポートをご持参ください。集合場所にはトイレがありません。駅構内か両国・江戸NORENで済ませてください。

第221回 ウィークデーウォーク 大仏巡礼④ “多摩の大仏を訪ねて”

期日 12月16日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》に変更
 集合 堀糸児童公園 (JR三鷹駅北口 10分)
 ゴール 金龍寺境内 (京王線 つつじヶ丘駅 2分) ゴール受付 13時まで

第51回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 12月19日(土) 受付時間 9時45分～10時 距離 8km 《自由歩行》に変更
 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 築地本願寺 (メトロ日比谷線 築地駅 2分、都営大江戸線 築地市場前駅 10分) ゴール受付 12時まで

第51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20日(日) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》
 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 10分)
 ゴール 武蔵境駅前広場 (JR、西武多摩川線 武蔵境駅) ゴール受付 12時まで

第58回 山手線一周ウォーク

期日 12月29日(火) 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 5分) 受付・スタート 7時～8時
 (20km) 明治神宮北参道入口 (JR代々木駅 西口 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 5分) ゴール受付 13時～16時締切(締切時間厳守)
【注】 事前申込締切、12月14日(月)必着。

【お知らせ】 “年間完歩規定”の改定について

年間完歩規定を改定して、完歩表彰について、2020年より、申請対象を従来の25回以上参加に加えて、50回以上参加された場合はベストウォーカーとして、60回以上参加された場合はスーパーウォーカーとして、70回以上参加された場合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、希望者にはお名前入りの記念品を有償で授与いたします。
 (希望者への有償記念品は、50回以上はメダル(3000円)、60回以上は盾(4000円)、70回以上はトロフィー(5000円)の予定)
 なお、記念品の申請は2020年の年間完歩申請と同時に実施いたします。

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。

TWA事務所は、12月29日(火)～1月3日(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12月1日発行
 第409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 12

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

例会参加の皆様へ：集合時間の取扱変更について協会からのお願い

新型コロナウイルス対策として、参加者が密にならないよう集合時間の分散についてお願いをしておりますが、現状では集合時間30分前が受付開始時間＝スタート時間と認識されてしまった結果、9割以上の参加者が集合時間の20分前から30分前に集中しております。

当協会では、コース誘導役員の配置等ウォーク準備時間の確保および最適な参加者の集合時間のピークを15分前にすることを実現するため、**基本集合時間の15分前を受付開始時間に変更**いたします。
 当協会の新型コロナウイルス対策は、試行錯誤を繰り返しながら最適な方法について常に模索しながら検討・見直しを行ってまいります。
 引き続きご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【再掲載】 謹賀新年 神田ぐるぐるウォーク 2021

1年間健康で元気に歩きたい!! 歩いていただきたい!! 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。奮ってご参加ください。皆様の参加をお待ちしています。

期日 **2021年1月1日(金・祝)** 距離 (1周)10km～(最大3周)30km
 開催場所 上野恩賜公園 上野動物園前交番横広場 (JR上野駅 公園口 5分)
 スタート 受付開始 10時、 受付終了後 順次スタート 《自由歩行》
 コース 上野駅そばの上野恩賜公園を起点に、東京十社のひとつであり、江戸総鎮守「神田明神」を廻る周回コースです。
 ゴール 最後の一周は、13時でスタートをストップします。 ゴール受付時間 14時まで(時間厳守)
 I V V認定 10km～30km(周回数に応じて認定します)
 参加費 ①事前申込 都協会員 900円、他協会員・一般 1,200円、中学生以下 600円
 ②当日申込 一律 1,500円、中学生以下 1,000円
 (参加記念品がなくなり次第締め切ります。)

参加賞：参加記念品、I V V認定証
 事前申込方法等は11月号をご覧ください。 **事前申込締切 12月24日(木)必着**

第19回 江戸・東京七福神巡り 「隅田川七福神」

2021年は自由歩行で運営のため1コースとし、パスポートへの押印は七福神のうち参加者が希望する1つの七福神の㊟をパスポートに押印します。
 パスポートの七福神をすべて押印し、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「七福神巡りパスポート」をご持参し、受付の際ご提出ください。)

期日 **1月2日(土)** 受付時間 9時15分～9時30分 距離 7km 《自由歩行》
 集合 隅田公園・水上バス乗場前 (東武線・メトロ銀座線・都営浅草線 浅草駅 5分～10分)
 コース 隅田公園水上バス乗場前～すみだリバーウォーク～三囲神社～弘福寺～長命寺～向島百花園～
 白髭神社～多聞寺～鐘ヶ淵駅
 ゴール 鐘ヶ淵駅前 (東武スカイツリー線 鐘ヶ淵駅) ゴール受付 12時まで
 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!

羽 田 七 福 稲 荷 め ぐ り

期 日 **1月3日(日)** 受付時間 9時15分～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東宮守稲荷(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穴守稲荷神社
 ゴール 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 11時50分まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一 般 500円
【ゴール後は第97回箱根駅伝を応援しよう!!】

2 0 2 1 T O K Y O 十 社 ウォーク

期 日 <<1日目>> **1月9日(土)** 受付時間 8時45分～9時 距 離 17km<<自由歩行>>
 集 合 文泉公園 (JR総武線 亀戸駅 北口 10分)
 コース 文泉公園～亀戸天神社～神田神社～根津神社～白山神社～王子神社
 ゴール 王子神社 (JR京浜東北線・メトロ南北線 王子駅 10分)
 ゴール受付 11時30分～13時30分まで
 参加費 (1日毎に) 都協会員 200円 他協会員 400円 一 般 500円

期 日 <<2日目>> **1月10日(日)** 受付時間 8時45分～9時 距 離 17km<<自由歩行>>
 集 合 聖蹟公園 (京浜急行 新馬場駅 北口 5分) (各駅停車のみ)
 コース 聖蹟公園～品川神社～芝大神宮～赤坂氷川神社～山王日枝神社～深川公園(富岡八幡宮)
 ゴール 深川公園 (メトロ東西線・都営大江戸線 門前仲町駅 5分)
 ゴール受付 11時30分～13時30分まで
 参加費 (1日毎に) 都協会員 200円 他協会員 400円 一 般 500円

注 記 例年実施の十社ウォークとは逆コースとなります。集合場所にご注意ください。
 集合場所でのお祓い行事は行いません。

第16回 東 京 下 町 八 社 福 参 り

期 日 **1月11日(月・祝)** 受付時間 8時45分～9時 距 離 12km <<自由歩行>>
 集 合 佃公園 (メトロ有楽町線・都営大江戸線 月島駅 6番出口) 5分)
 コース 佃公園～住吉神社～小網神社～水天宮～第六天榊神社～今戸神社～鷲神社～小野照崎神社～
 下谷神社～下谷神社前
 ゴール 下谷神社前 (メトロ銀座線 稲荷町駅 2分、上野駅 8分) ゴール受付 12時30分まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一 般 500円

第52回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 **1月16日(土)** 受付時間 9時45分～10時 距 離 10km <<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)
 コース 日比谷公園健康運動広場～虎ノ門～山王下(日枝神社)～一ツ木公園～高橋是清記念公園～
 外苑前～千駄ヶ谷小学校～北参道～明治神宮～神宮橋
 ゴール 神宮橋 (JR原宿駅 2分) ゴール受付 12時30分まで
 参加費 一 律 500円
 ※ 蜜を避けるため、今年の抽選会は中止いたします。ご了承ください。

■ ■ うつさない、うつされない 新型コロナウイルス感染防止にご協力ください。 ■ ■

参加時にお渡しする「事前チェックシート」により、受付前にあらかじめチェックをお願いします。

- ・ウォーキング参加者は必ずマスクを着用してください。
- ・ウォーキング参加者はソーシャル・ディスタンスを必ず守ってください。
- ・ウォーキング参加者は必ず体温を測定し、平常時の体温である事を確認して参加してください。
- ・ウォーキング参加者は受付時にアルコール消毒・検温にご協力ください。

ウォーキング中のマスクの常時使用は、十分ご注意ください。
ソーシャル・ディスタンスを守り、周りに人がいないことを確認して 時々マスクを外してください。

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、2021年1月に開催する行事予定を掲載しました。(加盟団体については12月に開催する行事予定を掲載しています。)

第52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17日(日)** 受付時間 9時45分～10時 距 離 10km <<自由歩行>>
 集 合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王線 吉祥寺駅 南口 5分)
 コース 井の頭公園野外ステージ前～吉祥寺駅・サンロード商店街～五日市街道～西荻窪駅前～
 天祖神社～荻窪二丁目～荻外荘公園～大谷戸けやき緑地～成宗須賀神社～南阿佐ヶ谷駅～
 中杉通り～阿佐ヶ谷駅前広場
 ゴール 阿佐ヶ谷駅前広場 (JR阿佐ヶ谷駅) ゴール受付 13時まで
 参加費 一 律 500円
 ※ 蜜を避けるため、今年の抽選会は中止いたします。ご了承ください。

第222回 ウィークデーウォーク 草覆う“清流”＝川辺の風景「野川」

期 日 **1月20日(水)** 受付時間 9時45分～10時 距 離 10km <<自由歩行>>
 集 合 きたみふれあい広場 (小田急小田原線 喜多見駅 8分)
 コース きたみふれあい広場～野川緑道～谷戸橋～野川大橋～神代団地(公園)～野川サイクリング道路～
 馬橋東(甲州街道)～榎橋(三鷹通)～又住橋～御塔坂橋(武蔵境通)～深大寺入口～深大寺
 ゴール 深大寺前 (三鷹駅・吉祥寺駅・調布駅行きバス停へ10分) ゴール受付 12時30分まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一 般 500円

第161回 ミニウォーク「ふれあい」 深川の文化と寺社めぐり

期 日 **1月23日(土)** 受付時間 9時45分～10時 距 離 5km
 集 合 八名川公園 (都営新宿線・大江戸線 森下駅 A1出口 5分)
 コース 八名川公園～深川神明宮～伊東深水生誕地～芭蕉庵史跡展望庭園～萬年橋～横綱通り(相撲部屋4部
 屋)～清澄公園～霊巖寺(江戸六地藏)～滝沢馬琴生誕地～法乗院(深川えんま堂)～旧弾正橋(八
 幡橋)～富岡八幡宮～伊能忠孝像～人情深川ご利益通り～深川不動堂～深川公園
 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) 12時頃
 参加費 一 律 500円

夕 映 え の ミ ニ ウ ォ ー ク ④

期 日 **1月30日(土)** 受付時間 15時45分～16時 距 離 5km
 集 合 明治神宮北参道入口 (JR代々木駅 西口 5分)
 コース 明治神宮北参道～明治神宮・正殿～明治神宮西参道～新宿中央公園西～
 東京都庁展望室(南展望室)～都庁南～(甲州街道)～新宿駅南口
 解 散 新宿駅南口 (JR新宿駅 1分) 18時30分頃
 参加費 一 律 500円

備 考 ①本シリーズ用パスポートをご持参ください。
 ②東京都庁では、新型コロナウイルス感染防止対策のため、展望室およびエレベータの利用人数の制限を実施しています。また、常時マスクを着用、手指消毒、検温で37.5度以上の発熱の場合の入場禁止、ソーシャルディスタンス(社会的確保)をお願いしています。

【加盟団体行事】 (12月開催行事)

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

多摩川の四季 ～冬～
 期 日 **12月6日(日)** <<自由歩行>>
 集 合 京王多摩川駅前(京王相模原線) 9時
 ゴール 京王多摩川駅 12km、20km
 ゴール受付 13時30分まで

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

12月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

高輪ゲートウェイ駅から高輪周辺を巡る
 期 日 **12月20日(日)**
 集 合 1次 JR京葉線 新浦安駅前広場 9時
 2次 JR山手線 高輪ゲートウェイ駅 改札口前
 10時
 解 散 JR山手線 品川駅 10km 12時頃

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

12月の例会はありません。