

【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 (tokyowalking.org/) に掲載しました。

ゆったり名所めぐり 「皇居周辺さわやか巡り！」

期日 3月3日、10日、17日、24日、31日 (毎週金曜日) 距離 10km 《自由歩行》  
 集合 TWA事務所 日米商会ビル6F (都営線 小川町駅・メトロ 新御茶ノ水駅 5分)  
 ゴール TWA事務所 (都営線 小川町駅・メトロ 新御茶ノ水駅 5分) 15時まで

第185回 ミニウォーク「ふれあい」 “みずいろの春”

期日 3月4日 (土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 仙川駅前公園 (京王線 仙川駅 3分)  
 解散 八反田児童遊園 (京王線 つつじヶ丘駅 3分) 12時頃  
 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。

マラソンランナーを応援するウォーク 2023

期日 3月5日 (日) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 13km 《自由歩行》  
 集合 清澄公園時計塔前広場 (都営線 清澄白河駅 A1出口 7分)  
 ゴール 本芝公園 (JR 田町駅 7分) 13時まで (アンカー到着まで)  
 ※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。

第31回 東京春一番・多摩川十里 【卒業生祝福ウォーク】

主催：NPO東京都ウォーキング協会 共催：調布市ウォーキング協会  
 期日 3月12日 (日) 距離 40km、20km、12km 《自由歩行》  
 集合 (40kmコース) 恵比寿公園 (JR 恵比寿駅 西口 5分) 8時00分～8時30分  
 (20kmコース) 調布市役所前庭 (京王線 調布駅 中央口 5分) 9時30分～10時00分  
 (12kmコース) 中河原公園 (京王線 中河原駅改札口 5分) 10時00分～10時30分  
 ゴール 多摩中央公園 (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～15時30分まで

第248回 ウィークデーウォーク 中流域を歩くー 川辺の風景「石神井川②」

期日 3月15日 (水) 受付時間 9時45分～10時 距離 12km 《自由歩行》  
 集合 常盤台公園 (東武東上線 ときわ台駅 3分)  
 ゴール 石神井公園 (西武池袋線 石神井公園駅 8分) 13時まで (アンカー到着まで)

第78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) 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)  
 ゴール 五反田公園 (JR・都営線 五反田駅 5分) 12時30分まで (アンカー到着まで)

第78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) 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・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)  
 ゴール 総持寺 (西武新宿線 田無駅 5分) 12時30分まで (アンカー到着まで)

第15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東京都ウォーキング協会・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40分～9時00分 《自由歩行》  
 集合 井の頭自然文化園前・御殿山広場 (JR・京王線 吉祥寺駅 公園口 8分)  
 ゴール (28kmコース) 柳橋 (JR 浅草橋駅 5分) 13時～15時まで  
 (17kmコース) 神田上水公園 (JR 東中野駅 5分) 11時～13時まで  
 (10kmコース) 神泉橋 (京王井の頭線 永福町駅 5分) 11時～12時まで

第4回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

期日 3月29日 (水) 集合時間 10時 距離 2～3km  
 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 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅 日比谷口 10分・メトロ日比谷駅 5分) 12時頃

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

2023年3月1日発行  
 第436号  
 NPO 東京都ウォーキング協会  
 発行人 西井 淳  
 編集人 大野 祐子



〒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  
 tokyowalking.org/

# レッツウォーク東京 3

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

## 連休を楽しもう！ 東京23区トライアングルマーチ

主催 NPO・東京都ウォーキング協会

日時 5月3日・4日・5日 (水・木・金・祝) 《自由歩行》

トライアングル(三角形)は、古来よりパワーの象徴、宇宙のエネルギーを集め放出できる、成功と繁栄を象徴する形として利用されてきました。

東京23区でパワーを集めて、パワーを感じて5月の連休を思いっきり楽しみましょう！



《30キロコースご参加の方は15キロ地点を11時30分までに通過可能な方です。4日は11時40分までとします。》

3日(水) 30・15km ベルモント公園 受付・スタート8時～9時 東武スカイツリーライン梅島駅5分  
 15km ゴール 新桜台もくせい緑地 12時30分 西武有楽町線新桜台駅1分  
 30km ゴール きたみふれあい広場 15時 小田急線喜多見駅北口8分  
 4日(木) 30・16km きたみふれあい広場 受付・スタート8時～9時 小田急線喜多見駅北口8分  
 16km ゴール 青山公園南地区 12時45分 メトロ乃木坂駅5分  
 30km ゴール テレコムセンター駅北口広場 15時 ゆりかもめテレコムセンター駅1分  
 5日(金) 30・15km テレコムセンター駅北口広場 受付・スタート8時～9時  
 ゆりかもめテレコムセンター駅1分

参加費 ①事前申込(3日間) 都協会員：1,200円 他協会員・一般：1,800円  
 中学生：500円 小学生以下：無料  
 ②当日申込(毎回) 一律：800円 中学生：300円 小学生以下：無料  
 参加賞はなくなる場合があります。ご了承ください。

参加賞 記念バッジ(毎回)  
 事前申込方法 事前申込締切日 4月20日(木) 必着★締切日以降の入金はお断りいたします。  
 ① 所定の申込書に記入し、現金を添え例会等、又はTWA協会事務所にお申込み下さい。  
 ② 郵便振替で「口座名：東京都ウォーキング協会(口座番号：00160-7-189039)」へ  
 通信欄に「トライアングル」と明記し、氏名・住所・年齢・性別・電話番号、30\*。15\*。の別を記入して、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のうえお申込み下さい。★振込手数料は申込者のご負担下さい。★当日、締切日までの入金領収書をご持参ください。締切日までの入金があれば名簿に反映されています。  
 ★Webで入金された方は当日受付でお名前をお教えください。4月20日までに入金されていれば名簿に反映されています。  
 ☆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。

《お知らせ》 ウォーキング参加時のマスク着用の考え方について(令和5年3月13日以降)  
 令和5年3月13日以降、政府の判断に倣ってウォーク参加時のマスク着用の判断は個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることといたします。  
 通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスの乗車やウォークの受付、人込みを歩くなどで廻りが混雑している場合に、感染からご自身を守るための対策としてマスクの着用が効果的です。

今月号は、4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3月に開催する行事予定を掲載しています。)

### 第40回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 4月1日(土) 集合時間 9時45分 距離 4km  
 集合 代々木公園原宿門前 (JR 原宿駅・メトロ 明治神宮前駅 5分)  
 解散 代々木公園内 (JR 原宿駅・メトロ 明治神宮前駅 5分) 12時頃  
 参加費 一律 500円  
 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。

【注】飲み物、帽子、敷物をお持ちください。 次回は6月3日(土)に開催します。 偶数月開催

### ゆったり名所めぐり「上野のお山の魅力がいっぱい！」

期日 4月7日、14日、21日、28日(金曜日)  
 受付時間 10時～12時 距離 10km 《自由歩行》  
 集合 TWA事務所 日米商会ビル6F (都営線 小川町駅・メトロ 新御茶ノ水駅 5分)  
 コース TWA事務所～聖橋～湯島聖堂前～麟祥院～湯島天満宮～上野合同庁舎～横山大観記念館～根津神社～大名時計博物館～谷中六丁目～上野恩賜公園～不忍池弁天堂～天神下～妻恋坂～淡路町～TWA事務所  
 ゴール TWA事務所 (都営線 小川町駅・メトロ 新御茶ノ水駅 5分) 15時まで  
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

### 第186回 ミニウォーク「ふれあい」 “鉄道町を楽しくかっ歩”

期日 4月8日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 田端駅北口ふれあい橋 (JR 田端駅北口 1分)  
 コース 田端駅北口ふれあい橋～中里貝塚～タイムカプセル平成ロード～尾久駅前～都電おもいで広場～さわやか橋～歩道橋～七社神社～飛鳥山公園  
 解散 飛鳥山公園 (JR 王子駅 5分・メトロ 西ヶ原駅 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。

### 第79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) 受付時間 9時45分～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《団体歩行》～公園内第一花壇(藤)～雲形池(藤)～祝田通り～外堀通り～山王日枝神社(藤)～三べ坂～国会正門前～桜田門～内堀通り～大手門～将門塚～半蔵門線大手町駅(乗車)～錦糸町駅(下車)《自由歩行》～四ツ目通り～蔵前通り～亀戸天神社(藤)  
 ゴール 亀戸天神社 (JR・メトロ 錦糸町駅 15分、JR 亀戸駅 12分) 12時30分まで  
 参加費 一律 500円

### 第79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) 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・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 10分)  
 コース 井の頭公園～本田東公園～西荻窪駅(花の童子)～西荻南児童公園(すもう童子)～マイロード～西荻北中央公園(龍神童子)～坂の上のけやき公園・井荻公園(大朝露童子)～縁結び童子～はだしのオアシス～新町鳥居先公園～勤労福祉会館(上向き童子)～桃井原っぱ公園  
 ゴール 桃井原っぱ公園 (バス停「日産自動車前・荻窪警察署前」より荻窪駅・上石神井駅・石神井公園駅・武蔵関駅行き 解散地からの所要時間 5分) 12時30分まで(アンカー到着まで)  
 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！

### 第249回 ウィークデーウォーク (地下鉄の地上の風景⑧千代田線③)

期日 4月19日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》  
 集合 氷川公園 (メトロ 赤坂駅A2口 5分)  
 コース 氷川公園～赤坂5交番前～乃木神社～乃木坂陸橋～青山墓地中央～根津美術館前～表参道～原宿駅前～代々木公園原宿門～園内～西門～代々木八幡駅前～代々木大山公園  
 ゴール 代々木大山公園 (メトロ・小田急線 代々木上原駅 5分) 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

### 伊豆諸島巡り 伊豆諸島マーチングリーグ 伊豆大島 三原山ハイキング&檜ウォーキング

○旅行日程 2023年3月31日(金)～4月2日(日) 2泊3日(内船中1泊)  
 ○主催 NPO法人 東京都ウォーキング協会  
 ○旅行企画実施 東海汽船株式会社  
 ○旅行代金 おとな 34,000円 こども 27,000円  
 ※一名一室でご利用の場合は、民宿宿泊費用として3,000円の追加料金がかかります。  
 旅行代金には、往路：大型客船2等席 復路：ジェット船、燃料油価格変動調整金、貸切バス、民宿1泊2食、第2日目朝休憩(入浴・朝食付き)、第2・3日目昼食(お弁当)、保険料等が含まれます。  
 ○人募集員 40名(最小催行人員20名)  
 ○お申込み 2023年3月17日(金)まで

《伊豆諸島マーチングリーグについて》

1年ごとに伊豆諸島の島々を巡るウォーキングで、各島それぞれの特色があり、ウォーキングを通じいろいろな体験や島の人情など実感できるウォーキングです。今回は4年ぶりに伊豆大島で復活!5島制覇したウォーカーには、記念品を差し上げます。皆様のご参加をお待ちしております。

【参加費】東京都協会員200円/日 他協会員400円/日 一般500円/日 ※ツアー代金に加えて、別途2日分の参加費がかかります。

ウォーキングを含む旅行日程につきましては、例会等で配布するチラシをご覧ください。

この旅行は東海汽船(株)(都知事登録2-1793号)が企画・募集しております。記載されていない条件の他は、当社「旅行業約款」によります。①お申込はご出発の14日前までとなります。②天災地変、気象条件、暴動、官公署の命令、その他当社の管理できない理由が生じた場合、旅行の中止または旅行の内容を変更する場合があります。③こどもは、小学生となります。④お客様の都合により旅行を中止される場合には、次の取消料をいただきます。

取消日	21日前まで	20日～8日前	7日～2日前	前日	当日	旅行開始後 および 無連絡不参加
取消料	無料	20%	30%	40%	50%	100%

主管 NPO法人 東京都ウォーキング協会

企画実施 東海汽船株式会社(都知事登録2-1793号東京都港区海岸1-16-1総合旅行業務取扱管理者 山本 祐子)

お申込み・お問い合わせに関して

**東海汽船お客様センター 03-5472-9999 (9:30～18:00 毎日)**

#### 【加盟団体行事】

**千代田ウォーキング協会** 03-3268-1040  
3月の例会はありません。

**浦安ウォーキングクラブ** 090-2140-4776  
江東区亀戸 桜めぐり

期日 3月26日(日) 距離 7km  
 集合 1次 JR新浦安駅前広場 9時  
 2次 JR亀戸駅北口改札口前 9時45分  
 解散 1次 亀戸中央公園 花見  
 2次 亀戸水神～JR亀戸駅  
 2次解散まで参加の場合は昼食等を持参してください。

**調布市ウォーキング協会** 03-5497-0286  
多摩川ウォーク

期日 3月25日(土) 《自由歩行》  
 距離 7km、11km、15km、19km  
 集合 京王多摩川駅前広場(京王線京王多摩川駅) 9時  
 ゴール 京王多摩川駅前広場(京王線京王多摩川駅)  
 13時30分まで

**武蔵野市ウォーキング協会** 080-9253-0557  
第15回 神田川さくらウォーク

詳しくは、今月号3頁【3月に開催する例会案内】をご覧ください。