

【5月に開催する例会案内】

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

**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>  
 3日(水) 33・16km 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  
 16km ゴール 新桜台もくせい緑地 12時45分 西武有楽町線新桜台駅1分  
 33km ゴール きたみふれあい広場 15時15分 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 テレコムセンター駅1分  
 15km ゴール 大島小松川公園 12時30分 都営線東大島駅小松川口 3分  
 30km ゴール ベルモント公園 15時 東武スカイツリーライン梅島駅5分

※当日申込(毎回)を受け付けます。皆様の参加をお待ちしております。

**第187回 ミニウォーク「ふれあい」 “五月の藤花見”**  
 期日 5月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 錦糸公園 (JR 錦糸町駅北口 5分)  
 解散 錦糸公園 (JR 錦糸町駅 5分) 12時頃

**ゆったり名所めぐり 「皇居の周りは魅力がいっぱい！」**  
 期日 5月12日、19日、26日(金曜日) 受付時間 10時～12時 距離 11km<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

**ゴールドリボンウォーキング 2023**  
 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 5月13日(土) 受付時間 10時～13時30分終了(予定) ※雨天決行 <自由歩行>  
 集合 お台場・シンボルプロムナードセントラル広場 (ゆりかもめ 台場駅 5分)  
 ゴール 5km・3kmともセントラル広場 (ゆりかもめ 台場駅 5分)  
 ※事前申し込みは終了しております。当日申込はありません。詳細は、レッツウォーク4月号またはHPをご覧ください。

**第250回 ウィークデーウォーク (地下鉄の地上の風景⑩東西線①)**  
 期日 5月17日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km <自由歩行>  
 集合 中野四季の森公園 (JR・メトロ 中野駅北口 6分)  
 ゴール 北の丸公園 (メトロ・都営線 九段下駅 4分) 12時30分まで(アンカー到着まで)

**第80回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”**  
 期日 5月20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有楽町線 日比谷口 10分・メトロ日比谷駅 A14出口 5分)  
 ゴール 台場駅前 (ゆりかもめ 台場駅 1分) 12時30分まで(アンカー到着まで)

**第80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) 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 武蔵小金井駅 (JR 武蔵小金井駅 0分) 12時30分まで(アンカー到着まで)

**第5回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”**  
 期日 5月28日(日) 集合時間 10時 距離 2～3km  
 集合 綾瀬駅お祭り広場 (メトロ 綾瀬駅 1分)  
 解散 しょうぶ沼公園 (メトロ 北綾瀬駅 1分) 12時頃



※多少コースが変更になることがあります。

**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

2023年5月1日発行  
 第438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 5

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

**【再掲載】 令和4年度 事業報告会ウォーク**

期日 5月27日(土) 集合時間 9時 距離 10km  
 集合 田端台公園 (JR田端駅南口 3分)  
 コース 田端台公園～藍染川西通り～町屋駅～荒川自然公園～千住間道～南千住駅～ドナウ通り～  
 けやき通り～水神橋～梅若橋～東白髭公園(昼食)～ユートリヤ(報告会会場)  
 解散 ユートリヤ (東武スカイツリー線 曳舟駅・京成線 京成曳舟駅 5分) 12時30分頃  
 参加費 都協会員 無料 他協会員 400円 一般 500円

※ウォークのゴール後、ユートリヤで開催する事業報告会会場に入ります。

**第41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8月5日(土)に開催します。 偶数月開催

**第12回 ウォーキング指導者資格取得講習会**

ウォーキング指導者としての社会貢献！目指しませんか。

NPO・東京都ウォーキング協会主催

【内容】① 座学講習：7月30日(日)、午前9時30分から午後4時  
 ② 第3土曜日・第3日曜日の「日比谷街角ウォーク、井の頭自然ウォーク」、  
 および偶数月第一土曜日の「ウォーキング教室・基本4ポイント」で実施講習合計6回  
 ③ 翌年3月頃、指導者・役員となってコース運営のシミュレーション1回

【特典】◆ ウォーキング指導者資格取得者として当協会に登録し、『登録証』を発行  
 ◆ 講習終了後、役員等としての協力者には帽子を進呈

【参加費】 15,000円 ※上記、①・②・③をすべて含む

【募集人数】 先着10名

【締切日】 令和5年7月9日(日)

【場所】 未定(申し込みされた方には、後日詳細を通知)

TEL03-3295-6262 FAX03-3295-6263

(お問い合わせにつきましては、後日折り返しの回答となります。)



**ゆったり名所めぐり 「いろいろあるよ浅草！」**

期 日 6月2日、9日、16日、23日、30日（毎週金曜日）  
 受付時間 10時～12時 距離 13km ≪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～須田町～上野広小路～左衛門橋通り～誓教寺（葛飾北斎墓所）～  
 源空寺（伊能忠敬墓所）～入谷南公園前～金竜公園～西浅草三丁目～浅草ひさご通り～  
 江戸たいとう伝統工芸館～DENKIKAN～浅草寺～浅草寺観音堂裏～言問橋～  
 隅田公園（牛嶋神社）～まくら橋～隅田川緑道～両国リバーセンター～両国一丁目～両国橋～  
 浅草橋～岩本町～須田町～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188回 ミニウォーク「ふれあい」 “測量の日と歴史を見て”**

期 日 6月3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～法務省赤レンガ棟～国会前和式庭園～国会前洋式庭園～日本水準原点～  
 最高裁判所～弁慶橋～清水谷公園～迎賓館～四谷見附公園～四ツ谷駅  
 解 散 四谷見附公園（JR・メトロ 四谷駅 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。

**【お知らせ】**

**当協会のウォーキングイベント参加時の新型コロナ感染症対応への考え方について  
 （令和5年5月以降）**

令和5年3月31日に厚生労働省より発出された方針に基づきウォーキング参加時の対応方針につ  
 いて以下のように変更いたします。

（厚生労働省方針）

新型コロナ感染対策は令和5年5月8日より、現在の「法律に基づき行政が様々な要請・関与をし  
 ていく仕組み」から「個人の選択を尊重し、国民の皆様の自主的な感染症対策に取組をベースとし  
 たもの」に変更されます。

（当協会の方針）

政府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しまし  
 た。当協会としてもウォーク参加時のマスク着用は個人の判断に委ねることといたします。

手洗い等の手指衛生も新型コロナの特性を踏まえ基本的感染対策として引き続き有効も一律に求め  
 ない旨の政府方針を受けウォーキング受付時の手指衛生対応については廃止いたします。

当協会としては、ご参加の皆さまに従前の感染症対策について、全面的なご協力を頂きまして誠に  
 ありがとうございました。皆さまのご協力に深く感謝申し上げます。

ウォーキングにお出かけの際は、今一度、ご自身の体調をご確認いただき、発熱や倦怠感があつ  
 た場合は、軽度であっても参加を控え、医療機関への受診や検査をお願いいたします。

また、それぞれのお立場で身近でできる感染症対策を引き続きよろしくようお願い申し上げます。

NPO東京都ウォーキング協会 会長 西井 淳

今月号は、6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5月に開催する行事予定を掲載しています。）

**第81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） 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～桜田門～皇居外苑～大手門～二の丸庭園（花菖蒲）～  
 平川門～白山通り～神保町～水道橋～春日町～白山駅前～白山神社（紫陽花）  
 ゴール 白山神社（都営線 白山駅 2分） 12時まで（アンカー到着まで）  
 参加費 一律 500円

**第81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） 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）  
 コース 井の頭公園野外ステージ前～はたる橋～井の頭橋～牟礼橋～岩崎橋～中の橋～堂ノ下橋～  
 鎌倉橋～西永福公園  
 ゴール 西永福公園（京王井の頭線 西永福駅 5分） 12時30分まで（アンカー到着まで）  
 参加費 一律 500円

**第251回 ウィークデーウォーク ≪女性委員会第78回≫ …心の癒し水元公園…**

期 日 6月21日（水） 集合時間 10時 距離 10km  
 集 合 亀有リリオパーク（JR 亀有駅南口 1分）  
 コース リリオパーク≪団体歩行≫～中川橋（中川橋東詰）～  
 葛飾にいじゅくみらい公園≪その後自由歩行≫～石庭広場・香取神社～水元さくら堤～  
 水元公園・噴水広場～ポプラ並木方向～水辺エリア～水元大橋～花しょうぶ広場～  
 しばられ地蔵出口～南蔵院（しばられ地蔵）～金町駅前団地広場  
 ゴール 金町駅前団地広場（JR・京成線 金町駅 3分） 13時まで（アンカー到着まで）  
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 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！

**【加盟団体行事】**

**千代田ウォーキング協会**

03-3268-1040

5月の例会はありません。

**調布市ウォークリング協会**

03-5497-0286

**多摩川ウォーク**

期 日 5月7日（日） ≪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

**浦安ウォーキングクラブ**

090-2140-4776

**神田川の水源地と玉川上水を歩く**

期 日 5月14日（日） 距離 8km  
 集 合 第1次 JR新浦安駅前広場 9時  
 第2次 JR吉祥寺駅公園口改札前  
 10時15分  
 解 散 京王井の頭線高井戸駅 12時30分

**武蔵野市ウォーキング協会**

080-9253-0557

**玉川上水ウォーク**

期 日 5月21日（日） ≪自由歩行≫  
 距離 10km、15km、26km  
 集 合 高井戸公園南地区  
 （京王井の頭線富士見ヶ丘駅南口 8分）  
 8時40分～9時  
 小金井公園（1次解散地）  
 小平中央公園（2次解散地）  
 ゴール 拝島駅前（JR・西武線 拝島駅 2分）  
 15時40分まで