

【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 「いろいろあるよ浅草！」

期日 3月1日、8日、15日、22日、29日(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)  
 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197回 ミニウォーク「ふれあい」 “勝海舟と日蓮”

期日 3月2日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 洗足池公園 (東急池上線 洗足池駅 1分)  
 解散 池上本門寺 (東急池上線 池上駅 10分) 12時頃

マラソンランナーを応援するウォーク 2024

期日 3月3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時頃

第32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10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30分～11時00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分頃

第90回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 3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)  
 ゴール 五反田公園 (JR・都営線 五反田駅 5分) 12時30分頃

第90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・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)  
 ゴール つつじヶ丘駅 (京王線 つつじヶ丘駅 1分) 12時30分頃

桜ウォーク “都心の桜を楽しむ…” 企画：女性委員会(第80回)

期日 3月20日(水・祝) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》  
 集合 明治神宮外苑聖徳記念絵画館前広場 (JR 信濃町駅 5分)  
 ゴール 日比谷公園噴水前広場 (JR 有楽町駅 10分) 13時頃

第10回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

期日 3月30日(土) 集合時間 10時 距離 2～3km  
 集合 浅草・隅田公園・乗船場 (東武スカイツリー線 浅草駅 5分、メトロ・都営線 浅草駅 8分)  
 解散 隅田公園・乗船場 (東武スカイツリー線 浅草駅 5分、メトロ・都営線 浅草駅 8分) 12時頃  
 ※多少コースが変更になることがあります。  
 ※歩き方のワンポイント教室・ストレッチ後ウォーキングスタート。

第16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31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時頃  
 (17kmコース) 神田上水公園 (JR 東中野駅 5分) 11時～13時頃  
 (10kmコース) 神泉橋 (京王井の頭線 永福町駅 5分) 11時～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

2024年3月1日発行  
 第448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(金土日・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！



距離・時間は目安です。ゴール時間はアンカー到着までです。

《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。》

3日(金) 30・15km 浮間公園 受付・スタート8時～8時30分 JR 浮間舟渡駅1分  
 15km ゴール 足立区学びピア21 12時30分 JR 北千住駅15分  
 30km ゴール 大島小松川公園 15時 都営線東大島駅3分  
 4日(土) 30・15km 大島小松川公園 受付・スタート8時～8時30分 都営線東大島駅3分  
 15km ゴール 高橋是清翁記念公園 12時30分 メトロ・都営 青山一丁目駅8分  
 30km ゴール 上野毛自然公園 15時 東急大井町線上野毛駅 5分  
 5日(日) 30・15km 上野毛自然公園 受付・スタート8時～8時30分 東急大井町線上野毛駅 5分  
 15km ゴール 井草森公園 12時30分 西武新宿線井荻駅 6分  
 30km ゴール 浮間公園 15時 JR 浮間舟渡駅 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 記念バッジ(毎回) 3日間完歩者は十干支バッジ  
 事前申込方法 事前申込締切日4月19日(金) 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をご負担下さい。★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19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。

【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。

## ゆったり名所めぐり 「皇居周辺さわやか巡り！」

期日 4月5日、12日、19日、26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～和田倉門～皇居外苑内～桜田門～皇居外苑通り～千鳥ヶ淵緑道～九段下～  
飯田橋～水道橋～御茶ノ水橋～駿河台下～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198回 ミニウォーク「ふれあい」 “墨堤を眺める”

期日 4月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
集合 浅草水上バス発着所 (メトロ・都営線・東武スカイツリー線 浅草駅 3分)  
コース 浅草水上バス発着所前広場～すみだリバーウォーク～墨堤～桜橋～今戸神社～奥浅草巡り～  
浅草寺  
解散 浅草寺 (メトロ・都営線・東武スカイツリー線 浅草駅 10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46回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 4月6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。次回は令和6年6月1日(土)に開催します。 ※偶数月開催

## 今年もオオいにモリ上がろう!!

期日 4月13日(土) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 11km 《自由歩行》  
集合 大森北公園 (京急線 大森海岸駅 3分)  
コース 大森北公園～清花公園～密源院～最徳寺～平和の森公園～大森ふるさとの浜辺公園～  
貴船堀緑地～厳正寺～大森貴船神社～大林寺～密乗院～旧呑川緑地～森ヶ崎交通公園～  
海辺の散策路～呑川沿い～夫婦橋親水公園  
ゴール 夫婦橋親水公園 (京急線 蒲田駅 5分) 12時30分頃  
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

## 東京の酒蔵をめぐる 其四

期日 4月17日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 12km 《自由歩行》  
集合 森の下公園 (JR 武蔵増戸駅 3分)  
コース 森の下公園～増戸中・小～成就院～新秋川橋東～五日市高尾～武蔵五日市駅前～秋川橋～  
秋川橋河川公園～あゆみ橋～阿伎留神社～佳月橋～小中野～子生神社～(野崎酒造：外観)～  
戸倉～小中野～五日市高前～五日市ひろば～武蔵五日市駅前  
ゴール 武蔵五日市駅前 (JR 武蔵五日市駅 1分) 12時30分頃  
参加費 都協会員 300円 他協会員 500円 一般 500円

※自由歩行のゴール時間は、アンカー到着までです。「ゆったり名所めぐり」は、15時までです。

## ゴールドリボンウォーキング 2024

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20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公園 セントラル広場 (ゆりかもめ 台場駅 5分)  
コース ①5km：セントラル広場～であい橋～夢の大橋～お台場海浜公園～台場駅前～セントラル広場  
②3km：セントラル広場～であい橋～お台場海浜公園～台場駅前～セントラル広場  
参加者数 3,000名(予定)  
参加証 ①紙チケット(はがき)を郵送。来場時には受付表として回収する。  
②デジタルチケット(QRコード)をメールにて送付。来場時に提示する。  
参加費 事前申込 ①大人 1,500円(オリジナルバック付き)  
②小中学生 700円(オリジナルバック付き)  
③未就学児無料 (オリジナルバック付き)  
④寄付(希望者にはバックを郵送・一口1,000円より受付)  
※一部経費を除き小児がん支援として寄付されます。  
※①～③：バックは当日受付にて配布(無くなり次第終了) ④：バックは郵送  
募集期間 ①イベント参加：2024年2月15日(木)14時～3月15日(金)23時59分まで  
②寄付：2024年2月15日(木)14時～4月22日(月)23時59分まで  
申し込み方法  
：公式サイト(<https://www.gold-ribbon.jp/>)の申込欄からの申込み。  
※決済機能は既存プラットフォームを使用。(KASSAIのシステムを使用)  
支払方法：クレジットカード・コンビニ支払(決済プラットフォームのシステムに連動する)  
問合せ先：ゴールドリボンウォーキング2024係り  
お問い合わせ方法：公式サイト「お問い合わせフォーム」より受付  
公式サイト <https://www.gold-ribbon.jp/> ※2月15日(木)14時より運用

## 第91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)  
コース 井の頭公園野外ステージ前～万助橋～吉祥寺通り～仲町通り～連雀通り～連雀中央公園～  
山中通り～東野住宅～西野～天文台通り～天文台北～国立天文台～神代植物公園前～深大寺山門前  
ゴール 深大寺山門前 (JR三鷹・吉祥寺行きバス停 3分、京王調布行きバス停 1分) 12時30分頃  
参加費 一律 500円

## 第91回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 4月27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～日比谷通り～本郷通り～聖橋～湯島聖堂前～清水坂下～湯島天神～  
池之端～不忍池～上野東照宮～東京国立博物館～輪王寺～寛永寺～言問通り～あかぢ坂～  
新坂～根津神社  
ゴール 根津神社 (メトロ 根津駅・千駄木駅・東大前駅 5分) 12時30分頃  
参加費 一律 500円

### 【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  
市川の桜めぐり

～文学の道、真間山弘法寺、里見公園～  
期日 3月24日(日) 距離 8km  
集合 1次 JR新浦安駅前広場 9時  
2次 JR市川駅 中央改札口 9時40分  
解散 JR市川駅 12時30分頃

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286  
第5回調布市境ウォーク①(北東部)

期日 3月24日(日) 距離 12km  
集合 京王線仙川駅前(京王線仙川駅) 9時  
解散 プランチ調布(バス 調布駅北口行き) 12時頃

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557  
第16回 神田川さくらウォーク  
詳しくは、今月号4頁【3月に開催する例会案内】をご覧ください。

今月号は、四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三月に開催する行事予定を掲載しています。)