

【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 (tokyowalking.org/) に掲載しました。

ゆったり名所めぐり 「日本橋人形町」

期日 12月6日、13日、20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)  
 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206回 ミニウォーク「ふれあい」 “無縁坂”

期日 12月7日 (土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 上野公園文化会館前 (JR 上野駅公園口 1分)  
 解散 文京ガーデン (メトロ 後楽園駅、都営線 春日駅 3分) 12時頃

第50回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 12月7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

第99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15日 (土) 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 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・上井草駅・石神井公園駅・武蔵関駅行き 解散地からバス停までの所要時間 5分) 12時30分頃

第269回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景⑩ 有楽町線②”

期日 12月18日 (水) 受付時間 9時45分～10時 距離 11km 《自由歩行》  
 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 南池袋公園 (JR・メトロ・西武池袋線・東武東上線 池袋駅 10分) 12時30分頃

第99回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 12月21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有楽町線 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 (都営 築地市場駅 8分、メトロ 築地駅 3分) 12時30分頃

第62回 山手線一周ウォーク

日時 12月29日 (日) 《自由歩行》  
 集合場所・時間 40kmコース JR上野駅公園口先広場 受付・スタート 7時30分～8時  
 (JR 上野駅公園口 0分)  
 20kmコース 明治神宮北参道入口 受付・スタート 9時～9時30分  
 (JR 代々木駅西口 5分)  
 ゴール JR上野駅公園口先広場 受付 13時～16時締切 (締め切り時間厳守)  
 ※詳細は、レッツウォーク東京11月号又はHPをご覧ください。

【お知らせ】

事務所は、年末年始12月28日 (土)～翌1月5日 (日) 迄休業いたします。



【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！

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12月1日発行  
 第457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 12

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

謹賀新年 赤坂ぐるぐるウォーク 2025

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。  
 コースは、四ツ谷駅そばの外濠公園を起点に、東京十社のひとつであり、皇居の守り神「皇城の鎮」と崇められている『日枝神社』を廻る周回コースです。奮ってご参加ください。  
 皆さまの参加をお待ちしてま〜す。

1. 日時 令和7年1月1日 (水・祝) 9時45分～10時 《受付終了後 順次スタート》
2. 集合・解散場所 外濠公園 (JR四ツ谷駅四ツ谷口 徒歩5分)
3. 距離《自由歩行》一周10km 《体調にあわせ最大3周まで周回可能です。》  
 IVV認定は10km～30kmまで 《周回数に応じて認定します。》  
 《最終ゴール 14時00分 時間厳守 最後の一周は13時でスタートをストップします。》
4. 参加申込
  - 事前申込
    - 都協会員 1,000円 他協会員・一般 1,300円 中学生以下 700円
  - 当日申込 《記念品はなくなる場合があります。ご了承ください。》  
 一律 1,500円 (中学生以下 1,000円)
5. 申込方法 《下記①②とも当日は参加証 (郵便振替払込金受領証) を必ずご提出して下さい。》  
 ①所定の申込書にて、現金を添え直接例会等で、またはTWA事務局へ申し込んでください。  
 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  
 『元旦ウォーク』と明記のうえ、氏名、住所、年齢、性別、電話番号、都協会員は会員番号、他協会員は所属協会名を、一般の方は「一般」と明記してお申込ください。  
 《振込手数料は申込者が各自ご負担ください。》  
 ☆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ください。
6. 申込締切 12月23日 (月) 必着
7. 参加賞 参加記念品、IVV認定証

第23回 江戸・東京七福神巡り 「亀戸七福神」【団体歩行】

今回の亀戸七福神は、東京スカイツリーを望みながら歴史を残す閑静な街並の細い路地を辿ります。ご開帳は元旦7日までですが東覚寺のみ3日までです。この機会にぜひご参加ください。  
 なお、御朱印等はウォークの運営にご協力いただく観点でご遠慮ください。  
 パスポートの押印は七福神のうち参加者が希望する1つの七福神の印を押印いたします。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。  
 パスポートお持ちの方は「七福神巡りパスポート」を必ずお持ちください。お持ちでない方は新たに発行いたします。

期日 1月2日 (木) 集合時間 9時30分 距離 10km 《団体歩行》  
 集合 錦糸公園 (JR錦糸町駅北口、メトロ錦糸町駅4番出口 3分)  
 コース 錦糸公園～龍眼寺～天祖神社～普門院～香取神社～東覚寺～常光寺～亀戸駅前  
 解散 亀戸駅前 (JR 亀戸駅 1分) ゴール受付 12時頃  
 参加費 一律 500円

## 羽田七福稲荷めぐり (第101回箱根駅伝を応援しよう!)

期日 1月3日(金) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 10km ≪自由歩行≫  
集合 本蒲田公園 (JR 蒲田駅 中央改札東口 5分)  
コース 本蒲田公園～①東官守稲荷(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～萩中公園  
ゴール 萩中公園 (京浜急行空港線 天空橋駅 6分) 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

## 第15回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

期日 1月11日(土) 集合時間 10時00分 距離 2～3km  
集合 目白駅改札 (JR 目白駅改札 1分)  
コース 目白駅～目白庭園～鬼子母神～仙行寺～南池袋公園  
仙行寺(池袋大仏・宙に浮かぶ大仏像)

※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。

解散 南池袋公園 (JR・メトロ 池袋駅 5分) 12時頃  
参加費 一律 500円

## 第270回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景⑩ 副都心線①”

期日 1月15日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km ≪自由歩行≫  
集合 金王八幡宮公園 (JR 渋谷駅 C1出口 1分)  
コース 金王八幡宮公園～明治神宮前駅～北参道駅～新宿3丁目駅～東新宿駅～西早稲田駅～  
雑司が谷駅～池袋駅～池袋西口公園  
ゴール 池袋西口公園 (JR・メトロ 池袋駅 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

## 第100回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 1月18日(土) 集合時間 9時45分 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～和田倉噴水公園～大手町～竹橋～紀伊国坂～代官通り～  
千鳥ヶ淵緑道～九段下～二合半坂～東京大神宮～外濠公園～新見付橋～一口坂～  
東郷公園(昼食・抽選会)～市ヶ谷駅前外濠公園  
解散 市ヶ谷駅前外濠公園 (JR・メトロ 市ヶ谷駅 2分) 13時30分頃  
参加費 一律 500円

※100回記念として6年ぶりの大抽選会開催

## 第100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)  
コース 井の頭公園野外ステージ前～井の頭弁財天(弁財天)～吉祥寺通り～武蔵野八幡宮(大黒天)～  
安養寺(布袋)～大法寺(福祿寿)～成蹊大学ケヤキ並木～延命寺(寿老人・毘沙門天)～  
グリーンパーク遊歩道～ぎんなん橋～杵築大社(恵比寿)  
ゴール 杵築大社 (JR 武蔵境駅 5分) 12時30分頃  
参加費 一律 500円

※自由歩行のゴール時間は、アンカー到着までです。

## (地下鉄シリーズ) 地下鉄の地上の風景①銀座線

東京メトロは1920年に創立され、1927年より浅草・上野間で営業開始しました。現在9路線195キロ180駅で運営しています。直近、東証プライム市場に上場し、南北線や有楽町線の延伸を計画しています。

そんな東京メトロの地上の風景がどうなっているか、地上を歩いてみます。地上の風景は地下鉄乗車状況と違い、目まぐるしく変遷します。地下鉄シリーズ(全6回)を実施し、無料のパスポートを発行いたしますので完歩めざし奮ってご参加ください。

期日 1月26日(日) 集合時間 8時45分～9時 距離 15km ≪自由歩行≫  
集合 隅田公園 水上バス乗り場(都営・メトロ 浅草駅 5分)  
コース 隅田公園～上野駅～神田駅～京橋駅～銀座駅～新橋駅～赤坂見附駅～青山一丁目駅～渋谷駅  
ゴール MIYASHITA PARK (JR・メトロ 渋谷駅 5分) 13時頃  
(ゴール受付: 11時から13時(アンカー到着まで))  
参加費 都協会員 300円 他協会員 500円 一般 500円

## (参加者募集中) 第20回 御府内八十八ヶ所霊場めぐり

実施期日: 1月から11月までの毎月第4水曜日の計9回  
(但し、7月、8月の盛夏時は休みます)

実施日は、1/22 2/26 3/26 4/23 5/28 6/25 9/24 10/22 11/26

募集人員: 限定88名(先着順) ※事前申込みのみとし、開始後の受付はいたしません。

参加費: 1回ごとに500円(但し、初回のみ1,000円)

申込条件: ①9回の全行程に参加できる方

②1日20km程度を完歩できる方(団体歩行で行動を伴い出来る方)

募集締切: 令和7年1月8日(水) 必着

なお、募集の開始日は11月27日からとします。

(11月27日は、第19回の結願日であり、第19回の参加者を優先いたします)

納経について: 御朱印を希望される方は、専用御朱印帳ならびに88ヶ所の納経料として、参加費とは別に4万円を事前にお預かりいたします。(納経希望申出締切は、12月25日(水)です。)

各寺院により対応が異なりますので、スタッフの下見の際に事前申し込みを行い、ウォーク当日に代表受領のうえお渡しいたします。>

問合せ先: NPO東京都ウォーキング協会 TEL 03-3295-6262

## 【加盟団体行事】

**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。

**浦安ウォーキングクラブ** 090-8642-1075  
「荻窪駅近・紅葉の大田黒公園」

期日 12月8日(日) 距離 6km  
集合 1次 JR新浦安駅前広場 9時  
2次 JR荻窪駅南口出口地上10時20分  
解散 JR荻窪駅 12時頃  
(注) IVVシールの発行は停止しましたので、ご了承ください。

**調布市ウォーキング協会** 03-5497-0286

### 多摩川ウォーク

期日 12月1日(日)  
距離 7km、11km、15km、19km  
集合 京王多摩川駅(京王線京王多摩川駅) 9時  
解散 京王多摩川駅(京王線京王多摩川駅) 13時30分頃

**武蔵野市ウォーキング協会** 080-9253-0557

### 青梅の森散策

期日 12月8日(日) 距離 10km  
集合 永山公園 (JR青梅駅 10分) 9時  
解散 川辺駅 (JR川辺駅 1分) 12時30分頃

今月号は、一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、十二月に開催する行事予定を掲載しています。)