

**【 1 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】**

コース内容、参加費等の詳細は、12月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

**謹賀新年 赤坂ぐるぐるウォーク 2025**

期 日 1月1日(水・祝) 9時45分～10時 <受付終了後 順次スタート> <自由歩行>  
 集合・解散場所 外濠公園 (JR四ツ谷駅四ツ谷口 徒歩5分)  
 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。>  
 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。

**第23回 江戸・東京七福神巡り 「亀戸七福神」【団体歩行】**

期 日 1月2日(木) 集合時間 9時30分 距離 10km  
 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)  
 解 散 亀戸駅前 (JR 亀戸駅 1分) ゴール受付 12時頃

**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)  
 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

**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)  
 解 散 南池袋公園 (JR・メトロ 池袋駅 5分) 12時頃

**第20回 東京下町八社福参り**

期 日 1月13日(月) 受付時間 8時45分～9時 距離 13km <自由歩行>  
 集 合 佃公園 (メトロ・都営線 月島駅 6番出口 5分)  
 ゴール 下谷神社 (メトロ 稲荷町駅 2分) 12時30分頃

**第270回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景⑳ 副都心線㉑”**

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)  
 ゴール 池袋西口公園 (JR・メトロ 池袋駅 5分) 12時30分頃

**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)  
 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

**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)  
 ゴール 杵築大社 (JR 武蔵境駅 5分) 12時30分頃

**第207回 ミニウォーク「ふれあい」 “荷風と魁夷と中山法華経寺”**

期 日 1月25日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集 合 JR本八幡駅北口広場 (JR・都営線 本八幡駅北口 3分)  
 解 散 京成中山駅 (京成線 京成中山駅 1分) 12時頃

**(地下鉄シリーズ) 地下鉄の地上の風景①銀座線**

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)  
 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))

**【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

2025年1月1日発行  
 第458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 1

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION



**2025年元旦**

明けましておめでとうございます。

特定非営利活動法人 東京都ウォーキング協会  
 会長 西井 淳

会員の皆さま、ウォーク参加の皆さま、役員スタッフには、2025年を迎え、健やかに過ごされたこととお慶び申し上げます。

現在の状況は、全国各地のウォーキングイベントも従来に近い形で実施され、行政機関や企業からの健康維持、健康増進のためのウォーキングイベントの実施要請も増加の傾向が見え始める兆しも見え始めております。

しかしながら、ウォーキングイベントの参加人数は、まだまだコロナ感染症流行前の参加人数には達しておらず、まだ回復途上の状況と思われれます。

昨年を振り返ってみますと、弊協会は180回あまりの例会・大会等を実施してまいりました。当協会としては、「楽しいウォーキング」を実践し、会員の皆さま、参加者の皆さま、役員スタッフのご支援によりこの難局を乗り越え、引き続き遂行していきたいと考えています。

当協会は1964年の前回の東京オリンピックの年に立ち上がり、昨年でちょうど60年(還暦)を迎えました。

今年も、「元旦ぐるぐるウォーク」に始まり、年末の「山手線一周ウォーク」まで皆さまとともに「楽しいウォーキング」を企画してまいります。2月から新たにパスポートシリーズが始まる予定であります。また、4月以降にゆったり名所ウォークの新コースも投入する予定であります。皆さまの参加をぜひお待ちしております。また、楽しいウォーキングを実施するにあたり、新味のある企画について、皆さまのご意見を伺いながら検討し進めていきたいと考えています。

楽しく歩くには、「互譲互助」による「歩行マナー」「歩行ルール」を守ることが大切です。今年一年間健康で、「歩く喜び」「歩く幸せ」を会員の皆さま、参加者の皆さま、役員スタッフとともに感じていきたいと思っております。

昨年に引き続いて、どうぞご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

2025年元旦



**【お知らせ】**

- ・2025年1月のゆったり名所ウォークはお休みといたします。2月より再開予定です。4月には新コースを投入する予定です。
- ・1月の事務所は祝日を除く月曜、火曜、水曜日のみ営業となります。

今月号は、二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、一月に開催する行事予定を掲載しています。)

### 第20回 東京下町八社福参り

期日 1月13日(月) 受付時間 8時45分～9時 距離 13km 《自由歩行》  
集合 佃公園 (メトロ・都営線 月島駅 6番出口 5分)  
コース 佃公園～①住吉神社～②小網神社～③水天宮～④第六天禰神社～⑤今戸神社～⑥鷺神社～⑦小野照崎神社～⑧下谷神社  
ゴール 下谷神社 (メトロ 稲荷町駅 2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207回 ミニウォーク「ふれあい」 “荷風と魁夷と中山法華経寺”

期日 1月25日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
集合 JR本八幡駅北口広場 (JR・都営線 本八幡駅北口 3分)  
コース 駅前広場～葛飾八幡宮～市川市役所(永井荷風の書斎)～真間川～神明社～木下街道～東山魁夷記念館～龍王池～法華経寺～京成中山駅  
解散 京成中山駅 (京成線 京成中山駅 1分) 12時頃  
参加費 一律 500円

### 第208回 ミニウォーク「ふれあい」 “ニヶ領用水と大山街道”

期日 2月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
集合 二子玉川駅東広場 (東急線 二子玉川駅 北口東出口 2分)  
コース 駅前広場～二子橋～二子神社～かすみ堤～ニヶ領用水～久地円筒分水～久地神社～大山ふるさと館～大山街道～溝の口駅  
解散 溝の口駅 (JR・東急線 溝の口駅 1分) 12時頃  
参加費 一律 500円

### 第51回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 2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

【注】飲み物、帽子、敷物をお持ちください。次回は令和7年4月5日(土)に開催します。 ※偶数月開催

### 2025 TOKYO十社ノ八社ウォーク

期日 <1日目> 2月8日(土) 受付時間 8時45分～9時 距離 17・13km 《自由歩行》  
集合 文泉公園 (JR 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(13km ゴール)～王子神社(17km ゴール)  
ゴール 13km 白山神社 (都営線 白山駅 5分) ゴール時間 12時頃  
17km 王子神社 (JR・メトロ 王子駅 10分) ゴール時間 13時頃  
※17・13kmともゴール時間は、アンカー到着までといたします。  
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> 2月9日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 17・12km 《自由歩行》  
集合 聖蹟公園 (京浜急行 新馬場駅 北口 10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(12km ゴール)～深川公園(富岡八幡宮)(17km ゴール)  
ゴール 12km 山王日枝神社 (メトロ 赤坂駅、赤坂見附駅、溜池山王駅 10分) ゴール時間 12時30分頃  
17km 深川公園 (メトロ・都営線 門前仲町駅 10分) ゴール時間 13時30分頃  
※17・12kmともゴール時間は、アンカー到着までといたします。  
参加費 (1日毎に) 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

(注) 集合場所でのお祓い行事は行いません。ショートゴールを設けました。体力に合わせ、無理なくご参加ください。

### ゆったり名所めぐり 「いろいろあるよ浅草！」

期日 2月14日、21日、28日(金) 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～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101回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 2月15日(土) 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～半蔵門線・大手町駅(電車移動)～錦糸町駅～錦糸公園～錦糸橋(横十間川・うるおいの木かげ通路)～浅草通り～境橋～香梅園(香取神社)～明治通り・丸八通り通過～旧中川水辺公園～亀戸中央公園～亀戸水神社～亀戸中央商店街～亀戸駅アトレ裏(呑み屋横丁出口)  
ゴール 亀戸駅アトレ裏 (JR 亀戸駅北口 2分) 12時30分頃  
参加費 一律 500円

### 第101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 2月16日(日) 受付時間 9時45分～10時 距離 12km 《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～萬助橋～三鷹駅～玉川上水～桜橋～独歩通り～二小入口～公園通り～仙川公園～中央公園～仙川～桜一の橋～梶野通り～東大通り～緑中央通り～仙川～小金井街道～武蔵小金井駅  
ゴール 武蔵小金井駅 (JR 武蔵小金井駅 1分) 13時頃  
参加費 一律 500円

### 第271回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景② 副都心線②”

期日 2月19日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》  
集合 池袋西口公園 (JR・メトロ・東武東上線・西武池袋線 池袋駅西口 5分)  
コース 池袋西口公園～要町通～祥雲寺坂～千川駅～小竹向原駅前～武蔵野病院前～氷川台駅～開進一小前～平和台駅前～地下鉄赤塚駅～成増小入口～東埼橋～和光市駅入口～和光市駅南口～和光市駅前  
ゴール 和光市駅前 (メトロ・東武東上線 和光市駅 1分) 13時頃  
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

### (地下鉄シリーズ) 地下鉄の地上の風景②丸ノ内線

期日 2月23日(日) 集合時間 8時45分～9時 距離 26・13km 《自由歩行》  
集合 池袋西口公園 (JR 池袋駅 西口(中央) 5分)  
コース 池袋西口公園～新大塚駅～茗荷谷駅～後楽園駅～本郷3丁目～御茶ノ水駅～淡路町駅～大手町駅～東京駅～銀座駅～霞ヶ関駅～国会議事堂前駅～赤坂見附駅(一次解散:赤坂見附交差点13km)(26kmは11時30分切 13kmは13時切)  
四ツ谷駅～四谷三丁目駅～新宿御苑前駅～新宿三丁目駅～新宿駅～西新宿駅～中野坂上駅～新中野駅～東高円寺駅～新高円寺駅～南阿佐ヶ谷駅～荻窪駅北口広場  
ゴール 赤坂見附交差点(13km) (メトロ 赤坂見附駅 5分) 13時頃  
荻窪駅北口広場(26km) (JR・メトロ 荻窪駅 5分) 12時～14時頃  
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。

### 【加盟団体行事】

**千代田ウォーキング協会** 03-3268-1040  
1月の例会はありません。

**浦安ウォーキングクラブ** 090-8642-1075  
「初詣 隅田川七福神めぐり」  
期日 1月4日(土) 距離 7km  
集合 1次 JR新浦安駅前広場 9時  
2次 東武線堀切駅東口改札出口 10時20分  
解散 メトロ 浅草駅 13時頃

**調布市ウォーキング協会** 03-5497-0286  
多摩川ウォーク  
期日 1月18日(日)  
距離 19km、15km、11km、7km  
集合 京王多摩川駅前広場(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  
武蔵野七福神巡り  
期日 1月4日(土) 距離 10km  
集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR吉祥寺駅 7分) 9時  
解散 武蔵野八幡宮 (JR吉祥寺駅 10分) 12時30分頃