

## 【 8 月に開催する例会案内 】

コース内容、参加費等の詳細は、7月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

### 第12回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 8月4日(土) 集合時間 9時45分 距離 4km  
 集合 代々木公園大噴水前 (JR山手線 原宿駅、メトロ千代田線・副都心線 明治神宮前駅 10分)  
 解散 代々木公園内 12時頃

### 第132回 ミニウォーク 「ふれあい」 上野のお山はパンダだけじゃない

期日 8月4日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 上野公園 公園口前広場 (JR上野駅 公園口 1分)  
 解散 上野公園 不忍池 (JR上野駅 不忍口 5分) 12時頃

### ウォーキング指導者資格取得講習会 (第9回)

期日 8月5日(日) 9時30分～16時(座学、実技別途)  
 申込みは、7月17日に締め切りしました。

### 第3回 山の日記念ウォーク 江戸川庶民の山岳信仰

期日 8月11日(土・祝日) 集合時間 9時 距離 10km  
 集合 東部フレンド公園 (都営新宿線 瑞江駅 北口 3分)  
 ゴール 葛西東公園 (メトロ東西線 葛西駅 6分) 12時30分頃  
 【注】 例会途中での昼食時間はありません。

### 第193回ウィークデーウォーク 光が丘公園から白子川上流起点へ

期日 8月15日(水) 集合時間 9時 距離 10km  
 集合 光が丘公園けやき広場 (都営大江戸線 光が丘駅 5分)  
 解散 あかしあ児童公園 (西武池袋線 大泉学園駅 2分) 12時30分頃  
 【注】 例会途中での昼食時間はありません。

### 第23回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 8月18日(土) 集合時間 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、メトロ日比谷線 A14出口 5分)  
 解散 築地市場橋公園 (メトロ日比谷線 築地駅・都営大江戸線 築地市場駅 5分) 14時頃

### 第23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 8月19日(日) 集合時間 10時 距離 10km  
 集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)  
 解散 大宮八幡宮 (京王井の頭線 西永福駅 10分) 13時30分頃

### 浅草サンパウォーク

期日 8月25日(土) 集合時間 9時 距離 10km 《自由歩行》  
 集合 都立木場公園ふれあい広場 (メトロ東西線 木場駅 1番出口 5分)  
 解散 隅田公園 (東武・都営・メトロ 浅草駅 10分) ゴール受付 11時～12時まで

## 【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！

TWA事務所は、8月11日(土)～15日(水)まで夏季休暇とさせていただきます。

### 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、例会会場にて配布いたします。)

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

2018年(平成30年)  
 8月1日発行 第381号  
 NPO 東京都ウォーキング協会  
 発行人 大塚 忠克  
 編集人 田村 富士雄  
 年間頒布料1200円 1部100円



〒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  
 TEL 03-3295-6262  
 FAX 03-3295-6263  
 振替口座 00160-7-189039  
 www.tokyowalking.org/

# レッツウォーク東京 8

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」

## 第16回 大江戸線一周ウォーク

主催：NPO東京都ウォーキング協会  
 後援：東京都、東京都レクリエーション協会、読売新聞社  
 協賛：野村不動産ライフ&スポーツ株式会社(旧株式会社メガロス)

日時 9月23日(日・祝日)  
 集合場所 新宿中央公園(大会場所「スタート・ゴール場所」) 8時～8時30分  
 (最寄り駅 都営大江戸線 都庁前駅 3分 JR・京王線・小田急線 新宿駅 10分)  
 スタート 8時45分～9時 自由歩行(ご自分のペースでお歩きください。)  
 コース 昨年と同じ反時計まわりです。

新宿中央公園～新宿サザンテラス～代々木～国立競技場～青山1丁目～六本木～麻布十番～  
 大門～築地市場～勝どき～月島～門前仲町(15kmゴール)～清澄白河～両国～蔵前～  
 上野御徒町～春日～牛込柳町～若松河田～東新宿～成子天神社～新宿中央公園(30kmゴール)

ゴール ①(15kmゴール) 門前仲町高速下 油堀川公園 ゴール受付 14時00分まで(厳守)  
 ②(30kmゴール) 新宿中央公園 ゴール受付 16時30分まで(厳守)

参加費 ①事前申込み 都協会員：1,000円 他協会員：1,200円 一般：1,200円  
 中学生以下：500円  
 ②当日申込み 一律：1,500円 中学生以下：800円 参加賞がなくなり次第締切  
 ①②とも当日受付時に、コース地図・記念品・記念バッチを贈呈

事前申込み方法 締切 9月10日(月曜日)必着  
 ①所定の申込書に現金を添えて直接例会等で、またはTWA事務局へお申込みください。  
 ②郵便局より郵便振替で東京都ウォーキング協会(口座番号00160-7-189039)へ  
 <記載事項>大江戸線と明記し、住所、氏名、年令、性別、電話番号、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しお申込みください。  
 払込手数料は申込者のご負担をお願いいたします。

☆当日は、領収書又は郵便振替払込受領証を必ずご提出してください。  
 ☆参加取り消し、不参加の場合およ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  
 荒天等)で大会が中止になった場合、参加費の返還はいたしませんのでご了承ください。

免責事項 4頁に記載

## 第30回 都民スポレクふれあい大会 港区の歴史散歩(日本はじめて物語 港区編)

主催：東京都レクリエーション協会、東京都 主管：NPO東京都ウォーキング協会  
 期日 9月30日(日) 集合時間 9時 距離 10km

集合 竹芝ふ頭公園・中央広場  
 (JR浜松町駅 北口 8分、都営大江戸線・浅草線 大門駅 B2出口 12分)

コース 竹芝ふ頭公園～ガス創業の碑～南極探検隊記念碑(日本初の南極探検出港地)・芝野球場跡地(プロ野  
 球発祥の地)～ラジオ放送記念碑～芝浦公園～西郷・勝会見の地～水野監物中屋敷跡～慶応義塾図書  
 館・同演説館～綱坂～神明坂～日本経緯度原点～増上寺御成門～都立芝公園(開拓使仮学校)

解散 都立芝公園(都営三田線 御成門駅 2分) 12時30分頃  
 参加費 中学生以上 300円 小学生 200円 未就学児 無料

【注】 例会途中での昼食時間はありません。

### 第133回 ミニウォーク「ふれあい」 “西郷どんが人形町に”

期 日 9月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集 合 蛸殻町公園 (メトロ半蔵門線 水天宮前駅 出口4 3分)  
 コース 蛸殻町公園～真砂座跡～清正公寺～浜町公園～元吉原跡～蛸殻銀座跡～鯨～西郷隆盛屋敷跡～小網神社～茶ノ木神社  
 解 散 茶ノ木神社 (メトロ日比谷線・都営浅草線 人形町駅 3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16回 東京都水土里の路ウォーキング “農業用水のある風景を歩く”

期 日 9月2日(日) 集合時間 9時 距離 15Km  
 集 合 殿ヶ谷戸庭園(開放公園) (JR国分寺駅 南口 5分)  
 コース 殿ヶ谷戸庭園～お鷹の道～武蔵国分寺～武蔵台緑地～谷保天満宮(昼食)～府中用水～本宿用水～谷保緑地～城山公園～府中用水～ママ下湧水～矢川駅前  
 解 散 矢川駅前 (JR南武線 矢川駅) 14時30分頃  
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

### 生涯スポーツ健康都市ウォーク2018 (みどり溢れる浦安海岸の魅力体感)

主 催：浦安市軽スポーツ協会 協 力：浦安ウォーキングクラブ、NPO東京都ウォーキング協会  
 期 日：9月2日(日) 集合時間：9時 距離：7km、10kmの2コース  
 集 合：JR京葉線 新浦安駅前1階広場エレベータータワー周辺  
 コース：新浦安駅前広場～境川沿い散策～うらっこ広場～高洲緑道～NTT アークスラグビー場～総合公園～干潟の三番瀬散策～新浦安駅前広場  
 ゴール：新浦安駅前広場 ゴール受付 午後1時頃まで  
 参加費：事前申込 100円 小学生以下 無料  
 当日参加 200円 小学生以下 無料  
 申込方法：事前：8月29日(水)までに電話(047-712-6819)で申込みください。  
 浦安市役所生涯学習部市民スポーツ課 (担当：井上様)  
 当日：受付会場へ直接お越しください。  
 定 員：300名

### 小平グリーンロード・緑陰ウォーク

期 日 9月9日(日) 集合時間 9時 距離 10km、21km 《自由歩行》  
 集 合 たけのこ公園 (西武新宿線 花小金井駅 南口 10分)  
 コース たけのこ公園～小平駅南～八坂駅前陸橋～東村山中央公園～野火止用水遊歩道～東大和市駅南～上水小橋(10kmミドルコースゴール)～玉川上水緑道～小川橋～きつねっばら公園～小平中央公園～喜平橋～小金井橋～陣屋橋～小金井公園～花小金井駅南口  
 (10kmチェックポイント通過締切時間 11時30分)  
 解 散 10kmコース 上水小橋(西武拝島線 玉川上水駅 5分) ゴール受付 12時まで(厳守)  
 21kmコース 花小金井駅南口(西武新宿線) ゴール受付 14時30分まで(厳守)  
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

### 第24回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 9月15日(土) 集合時間 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～愛宕1～大門～旧芝離宮恩賜庭園(児童公園)～埠頭公園(昼食)～レインボーブリッジ～お台場海浜公園(シーリア前)  
 解 散 お台場海浜公園(シーリア前) (ゆりかもめ お台場海浜公園駅 3分、りんかい線 東京レポート駅 10分) 14時頃  
 参加費 一律 500円

**ご報告** 今年も(公財)大阪コミュニティ財団様から、「2018年度助成事業助成金」を受贈いたしました。

今月号は、九月に開催される行事予定を掲載しました。(加盟団体行事については八月に開催する行事はごさいません。)

### 第24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 9月16日(日) 集合時間 10時 距離 10km  
 集 合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・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～吉祥寺駅～(電車移動)～武蔵境駅北口～武蔵野二小前～(独歩の森)境山野緑地～農業ふれあい公園～関前5～多摩湖自転車道～徳洲会病院前～田無市民公園(昼食)～田無山總持寺～田無神社～南町一丁目第一公園  
 解 散 南町一丁目第一公園 (西武新宿線 田無駅 10分) 14時頃  
 参加費 一律 500円

### 第194回 ウィークデーウォーク “赤羽台から王子へ”

期 日 9月19日(水) 集合時間 9時 距離 10km  
**「夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください」**  
 集 合 赤羽緑道公園 (JR赤羽駅 北改札 西口 8分)  
 コース 赤羽緑道公園～八幡神社～西が丘サッカー場～稲付西山公園～加賀公園～北療育医療センター～音無さくら緑地～醸造試験所跡地公園  
 解 散 醸造試験所跡地公園 (JR・メトロ南北線・都電荒川線 王子駅 3分) 12時頃  
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円  
**【注】** 例会途中での昼食時間はありません。

### 秋の公園ウォーキング2018

主 催：公益財団法人東京都公園協会 主 管：NPO東京都ウォーキング協会  
 期 日 9月24日(月・振替休日) 集合時間 10時 距離 5km、10km  
 集合場所 都立芝公園 4号地 多目的広場 (都営三田線 御成門駅 A5またはA6出口 3分)  
 コース 都立芝公園～芝さつもの道～薩摩屋敷跡～東京宝塚劇場界隈～ゴジラ広場～日比谷公園(抽選会・昼食・1次解散 5km)～檜町公園～乃木神社～絵画館前～国立競技場(建設中)～青山公園  
 ゴール 5km：日比谷公園  
 10km：青山公園・北地区 (メトロ・都営大江戸線 青山一丁目駅 5分) 15時頃  
 募集人員 事前申込定員 70名 事前申込締切 8月24日(金) 定員になり次第締切ります。  
 参加費 500円(参加費は当日お支払いください)  
 申込方法 ①往復はがき 〒100-0012 東京都千代田区日比谷公園1-5 緑と水の市民カレッジ3F (公財)東京都公園協会南部ブロック(担当 井上様)宛  
 記入事項；代表者氏名(フリガナ)・代表者住所・人数・代表者TEL・FAX番号を  
 ②FAX 03-3504-5300 (公財)東京都公園協会南部ブロック(担当 井上様)宛  
 問合せ先 (公財)東京都公園協会 03-5510-7181(南部ブロック 担当 井上様)宛

### 一般財団法人・あんしん財団主催 「佐倉歴史探究ウォーク」

主 管：NPO東京都ウォーキング協会 ※このウォークはIVV対象外です。  
 期 日 9月29日(土) 集合時間 10時 距離 6km 《自由歩行》  
 集 合 みどり児童公園 (京成電鉄 京成佐倉駅 南口 5分) (駅でトイレを済ませてください)  
 コース みどり児童公園～おはやし館～旧堀田邸・さくら庭園・庭園記念館～武家屋敷～くらやみ坂～佐倉藩校成徳書院跡～大手門跡～佐倉城址公園～国立歴史民俗博物館～城址公園駐車場  
 解 散 城址公園駐車場(京成電鉄 京成佐倉駅 20分)(バス路線あり) ゴール受付終了時間 14時  
 参加費 無料  
 申込方法 例会にて配布したパンフレットに記入して、下記までFAXまたは郵送してください。  
 〒160-8535 新宿区信濃町34 5F 一般財団法人 あんしん財団  
 お客様サービス事業部 サービス事業課 宛て FAX 03-5362-2067  
 締切日 9月14日(金) (定員200名、当選者(代表者)へは、別途、ご案内をいたします。)

**【報告会資料の追加・訂正について】** 報告会資料に漏れ等があり、お詫びし修正いたします。(敬称略)  
 (追加) 河野 恒子 18回、斉藤 博久 9回、石光 俊彦 9回、鈴木 利和 8回、濱矢 博 8回  
 松山 正光 8回、松山 みつ子 8回、金崎 馨子 7回、石井 恵美子 4回、中島 猛 2回  
 (訂正) 植木 進 8回→6回、鴨下 雅博(誤)→政弘(正)