

## 【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(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

### 第129回 ミニウォーク 「ふれあい」 “横浜を歩こう”

期日 5月5日(土・祝日) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 JR横浜駅東口階上広場 (JR横浜駅 中央口 3分)  
 解散 横浜公園 (JR京浜東北線・根岸線 関内駅 5分) 12時頃

### あんしん財団主催 「横浜はじめて物語ウォーク」

期日 5月6日(日) 集合時間 10時 距離 5km<<自由歩行>>  
 集合 横浜・大通り公園 (JR関内駅 南口 10分)  
 解散 横浜・大通り公園 (JR関内駅 南口 10分) ゴール受付終了時間 14時  
 このウォークはI.V.V対象外です。申込締切は、4月20日(金)で終了しました。

### 明治は遠くなりにはけり③ 王子

期日 5月12日(土) 集合時間 9時 距離 11km、17km <<自由歩行>>  
 集合 飛鳥山公園 多目的広場 (JR王子駅 中央口 7分、都電荒川線 飛鳥山駅 2分)  
 ゴール (11km) 池袋西口公園 (JR池袋駅 西口 5分) ゴール受付 10時30分～12時30分まで  
 (17km) 江戸川公園 (メトロ有楽町線 江戸川橋駅 5分) ゴール受付 11時30分～14時予定(アンカー到着まで)

### 新役員企画運営ウォーク③ 魚河岸ゆかりの街めぐり

期日 5月13日(日) 集合時間 9時 距離 10km  
 集合 宮本公園(神田明神となり) (JR御茶ノ水駅 聖橋口 10分)  
 解散 築地 波除神社 (メトロ日比谷線 築地駅 10分) 12時30分頃  
 【注】 例会途中での昼食時間はありません。

### 第190回ウィークデーウォーク 寅さんの街・柴又 “帝釈天でチョットのんびり!”

期日 5月16日(水) 集合時間 10時 距離 10km  
 集合 高砂天祖神社 (京成本線 高砂駅 南口 8分) トイレは駅構内でお済ませください。  
 解散 亀有リリオパーク広場 (JR・メトロ千代田線 亀有駅 2分) 14時30分頃

### 第20回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 5月19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 十思公園 (メトロ日比谷線 小伝馬町駅 2分) 14時頃

### 第20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20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 殿ヶ谷戸公園 (JR国分寺駅 5分) 14時頃

### 新役員企画運営ウォーク④ 川風に吹かれて ～両国歩き～

期日 5月26日(土) 集合時間 9時 距離 10km  
 集合 隅田公園(水上バス乗場横) (東武・メトロ銀座線・都営浅草線 浅草駅 5分)  
 解散 錦糸公園 (JR・メトロ半蔵門線 錦糸町駅 5分) 12時30分頃  
 【注】 例会途中での昼食時間はありません。

### 平成30年 NPO東京都ウォーキング協会 事業報告会

#### 平成30年 報告会ウォーク

期日 5月27日(日) 詳細は1頁をご覧ください。

加盟団体行事は、3頁に掲載しました。

### 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「レッツウオーク東京」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

2018年(平成30年)  
 5月1日発行 第378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/

# レッツウオーク東京 5

## NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

### 平成30年 NPO東京都ウォーキング協会 事業報告会

期日 5月27日(日) 14時～16時  
 会場 北区赤羽会館 一階講堂 (北区赤羽南1-13-1 TEL 03-3901-8121)  
 (JR赤羽駅 南口 5分)  
 議題 1. 平成29年度 表彰式  
 2. 平成29年度 事業報告  
 3. 平成30年度 事業計画  
 4. その他

### 平成30年 報告会ウォーク

#### 「今昔の道」

期日 5月27日(日) 集合時間 9時 距離 12km  
 集合 田端台公園 (JR田端駅 南口 5分)  
 コース 田端台公園～東覚寺～富士見橋エコー広場～滝野川会館～飛鳥山公園～王子神社～名主の滝公園～  
 北区中央公園～加賀公園～板谷公園(昼食)～御成橋～姥ヶ橋～赤羽公園  
 解散 赤羽公園 (JR赤羽駅 南口 5分) 13時30分頃  
 参加費 都協会員 無料 他協会員 300円 一般 500円  
 ※ ウォークのゴール後、北区赤羽会館講堂(赤羽公園の道路を挟んで北側)で開催する事業報告会  
 会場に入ります。

### 第11回 ウォーキング教室・基本4ポイント

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「しっかりと歩く」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。

期日 6月2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  
 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8月4日(土)に開催します。(偶数月開催)

### 明治は遠くなりにはけり④ 二子玉川

期日 6月3日(日) 集合時間 9時 距離 10km、17km <<自由歩行>>  
 集合 兵庫島公園 (東急田園都市線・大井町線 二子玉川駅 10分)  
 コース 兵庫島公園～瀬田四丁目広場(旧小坂邸)～駒沢緑泉公園～駒沢給水塔～天祖神社広場(10kmゴール)～  
 鳥山川緑道～石仏公園～蘆花恒春園～徳富蘆花旧宅～原っぱ広場(17kmゴール)  
 ゴール 10km: 天祖神社広場 (東急世田谷線 上町駅 3分)  
 ゴール受付 10時30分～12時30分まで  
 17km: 原っぱ広場 (京王線 八幡山駅 3分)  
 (天祖神社広場でCP受付 10時30分～12時まで)  
 ゴール受付 11時30分～14時予定(アンカー到着まで)  
 参加費 都協会員 200円 他協会員 500円 一般 500円  
 備考 本シリーズ用パスポートをお持ちください。



**第130回 ミニウォーク「ふれあい」 汐留散策**

期日 6月2日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
集合 旧芝離宮恩賜庭園児童公園 (JR浜松町駅 北口横 1分)  
コース 旧芝離宮恩賜庭園児童公園～芝大神宮～赤レンガ通り～ニュースアート(共同通信社)～日本テレビ大時計～アドミュージアム東京～カレッタ汐留  
解散 カレッタ汐留 (都営大江戸線 汐留駅 2分、JR・メトロ銀座線 新橋駅 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。

**(再掲) 八丈島観光ウォーク 「伊豆諸島マーチングリーグ」**

主管：NPO東京都ウォーキング協会 旅行企画実施：東海汽船株式会社  
期日 6月8日(金)～10日(日) 2泊3日(往路復路とも大型客船 2等和室)  
行程 (8日) 集合：20時30分 竹芝桟橋 (JR浜松町駅 10分) 出航：22時30分  
(9日) 八丈島観光ウォーク～ホテル泊  
(10日) 八丈島港出航：9時40分～竹芝桟橋帰港：19時40分(到着後解散)  
【注】 8日夕食・9日朝食は、参加者がご持参下さい。(従来と異なりますのでご注意ください)  
申込・問合せ 東海汽船お客様センター 03-5472-9999 (9:30～20:00まで・毎日)  
募集人員 50名(最少催行人員20名) 募集期間 5月21日(月)まで  
旅行代金 大人 34,600円(こども 28,000円)  
参加費 (乗船当日支払) 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円  
※ このウォーク旅行の詳細は、東海汽船株式会社発行のパンフレットをご覧ください。

**第21回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”**

期日 6月16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～大手門～平川門～堀留公園(昼食)～清洲橋～清澄庭園  
解散 清澄庭園 (メトロ半蔵門線・都営大江戸線 清澄白河駅 5分) 14時頃  
参加費 一律 500円

**第21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17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～弘済園通り～仙川～勝淵神社～丸池公園～新川団地～島屋敷跡～杏林大学病院～農業公園～三鷹消防署(AED体験)  
解散 三鷹消防署 (JR三鷹駅・吉祥寺駅へはバスをご利用ください。) 14時頃  
参加費 一律 500円

**第191回 ウィークデーウォーク 睡蓮を見に行こう！！**

期日 6月20日(水) 集合時間 9時 距離 11km  
「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 長光寺橋公園 (西武池袋線 練馬高野台駅 南口 3分)  
コース 長光寺橋公園～石神井池～三宝寺池(殿塚～姫塚～沼沢植物群落[国の天然記念物]～石神井城址)～氷川神社～仙川上水緑道～善福寺～善福寺公園(昼食)～善福寺池～善福寺川緑道～坂の上のけやき広場～西荻窪駅  
解散 西荻窪駅 (JR中央総武線 西荻窪駅 1分) 13時30分頃  
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

**報告** (公財)大阪コミュニティ財団様から、前年度に引き続き助成事業助成金を受贈いたしました。

今月号は、六月に開催される行事予定を掲載しました。(ただし、加盟団体行事については五月に開催する行事としてしています。)

**昼食楽しみ歩いてGO！⑰ 「大きなシアワセ塚もうよ！！」**

期日 6月23日(土) 集合時間 9時 距離 10km  
集合 田端台公園 (JR田端駅 南口 5分)  
※南口にはトイレがありませんのでご注意ください。  
コース 田端台公園～東覚寺～大龍寺～西中里公園～旧古河庭園脇～平塚神社～滝野川公園～西ヶ原みんなの公園～都立染井霊園～染井橋～文京宮下公園～南大塚公園  
解散 南大塚公園 (JR・都電 大塚駅 5分) 11時45分頃  
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円  
備考 本シリーズ用パスポートをお持ちください。

**「映えるアジサイ」ウォーク 企画:女性委員会(65)**

期日 6月30日(土) 集合時間 9時 距離 11km  
集合 船堀スポーツ公園 (都営新宿線 船堀駅 南口 5分)  
コース 船堀スポーツ公園～一之江境川親水公園～一之江名主屋敷～都立篠崎公園～江戸川河川敷～善養寺～小岩菖蒲園  
解散 小岩菖蒲園 (京成本線 江戸川駅 5分) 13時頃  
参加費 都協会員 無料 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。

**【ウォーカーの豆知識】 熱中症対策はご自分で！**

今年は暑くなるのが早いなあ～とお感じの方がいるのではないのでしょうか。また、寒暖の差もありますよね。これからは特に熱中症の危険度が増してきます。皆さん方にはくどくどお願いすることはありませんが、  
1.水分補給は小まめに取って頂くようお願いいたします。  
2.体調の異変に気がついたときには、決して無理をしないでください。また、近くのスタッフにお声がけをお願いします。(時には勇気をもって離脱することも必要です。ご自分のために。)

**【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  
**若葉ウォーク**  
期日 5月12日(土)  
集合 神田明神境内 9時  
(JR御茶ノ水駅 聖橋口 5分)  
解散 和田倉噴水公園 12時頃 12時頃  
(JR東京駅、メトロ大手町駅) 10km

**浦安ウォーキングクラブ** 090-2140-4776  
**あけぼの山公園散策(柏市)**  
期日 5月13日(日)  
集合 1次:新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時  
2次:JR常磐線 北柏駅改札前 10時  
解散 JR常磐線 我孫子駅 10km 14時30分頃

**調布市ウォークリング協会** 03-5497-0286  
**多摩丘陵に行く(第3回城址巡り)**  
期日 5月20日(日)  
集合 京王線 片倉駅前 9時  
解散 高崎不動駅(京王線 高幡不動駅) 16km 15時頃

**武蔵野市ウォーキング協会** 080-9523-0557  
**第16回 玉川上水・多摩川ウォーク**  
期日 5月20日(日)  
集合 西久保公園 8時30分  
(JR中央線 三鷹駅北口 10分)  
解散 1次解散 小平中央公園 10km  
(西武国分寺線 鷹の台駅)  
2次解散 拝島駅前 20km  
(JR青梅線・西武 拝島駅)  
ゴール 羽村堰・玉川兄弟像前 28km  
(JR青梅線 羽村駅) 16時15分頃