

## 【 2 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、1月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

### 第15回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期 日 2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

### 第138回 ミニウォーク 「ふれあい」 “昭和は遠く”

期 日 2月2日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集 合 上ふれあい児童遊園 (JR埼京線 十条駅 北口 8分)  
 解 散 赤羽駅西口 (JR赤羽駅 1分) 12時頃

### NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク 新・江戸城登城ウォーク① 加賀藩

期 日 2月3日(日) 集合時間 9時 距離 16km  
 集 合 板橋駅前公園 (JR埼京線 板橋駅 西口 2分)  
 解 散 日比谷公園 (都営三田線 日比谷駅 3分、JR有楽町駅 10分) 14時30分頃

### 昼食楽しみ歩いてGO!② “日本の台所 築地～豊洲へ”

期 日 2月9日(土) 集合時間 9時 距離 10km  
 集 合 築地本願寺境内 (都営大江戸線 築地市場駅 8分、メトロ日比谷線 築地駅 2分)  
 ゴール 市場前駅 (ゆりかもめ 市場前駅 2分、都バス 築地経由新橋行き 5分) 11時45分頃

### NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク

あの感動をもう一度 ～みんなで歩いて5つの輪を描こう～ ①青色コース  
 期 日 2月11日(祝日・月) 集合時間 9時 距離 12、24、36km 《自由歩行》  
 集合場所 代々木公園 原宿門 (JR原宿駅 表参道口 5分)  
 1周12kmの周回コース、最大3周まで、最後の1周は13時でスタートをストップ。ゴール受付 15時まで

### 第29回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 2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)  
 解 散 曳舟ふじのき公園 (東武スカイツリー線・亀戸線、メトロ半蔵門線 曳舟駅 2分) 14時頃

### 第29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)  
 解 散 羽根木公園 (小田急線 梅ヶ丘駅 5分、京王井の頭線 東松原駅 8分) 14時頃

### 第199回 ウィークデーウォーク “オオアクリイを見に行こう”

期 日 2月20日(水) 集合時間 10時 距離 10km  
 集 合 葛西東公園 (メトロ東西線 葛西駅 中央改札 5分)  
 解 散 船堀タワーホール (都営新宿線 船堀駅 1分) 14時30分頃

### 早春ウォーク 花をもとめて 企画：女性委員会(67)

期 日 2月23日(土) 集合時間 9時 距離 12km  
 集 合 東京グランルーフ (JR東京駅 八重洲中央口 2分)  
 解 散 葛西臨海公園 (JR京葉線 葛西臨海公園駅 8分) 12時30分頃  
 【注】 例会途中での昼食時間はありません。

### 【予告】多摩川ウォーク2019 郵便振替による申込方法

口座名：東京都ウォーキング協会(口座番号00160-7-189039)へ  
 払込取扱票の通信欄に、「多摩川」と明記し「代表者と参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、参加距離、所属協会名(都協会員は会員番号も)、その他は一般」と記入してお申込みください。  
 (振込手数料は申込者をご負担ください)

### NPO東京都ウォーキング協会は、ウォークを通じて東京2020大会を盛り上げていきます。

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

2019年(平成31年)  
 2月1日発行 第387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 2

## NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

### 第27回 東京春一番・多摩川十里 (詳細は本誌12月号を参照ください)

【卒業生祝福ウォーク】卒業生が学び舎を巣立つ春の一日を楽しく歩くウォーキング大会  
 主 催：NPO東京都ウォーキング協会 共 催：調布市ウォークリング協会  
 期 日：3月10日(日)  
 各コースの距離、集合場所、時間： (歩行形態：自由歩行・参加者ご自分のペースで歩いて下さい)  
 ①40kmコース(十里コース) 恵比寿公園 (JR山手線 恵比寿駅西口 5分) 8時  
 ②32kmコース(八里コース) 兵庫島公園 (東急田園都市線 二子玉川駅 10分) 8時30分  
 ③20kmコース(五里コース) 調布市役所前庭 (京王線 調布駅 広場口 5分) 9時30分  
 ゴール：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) 13時～16時まで受付  
 参加費：(事前申込) 都協会員1,000円、他協会員・一般 1,200円、中学生以下 500円  
 (当日申込) 一律 1,500円 中学生以下 800円 参加賞が無くなり次第締め切ります。  
 事前申込方法：本誌12月号またはTWAのホームページをご覧ください。事前申込締切 2月25日(月) 必着

### 第11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15分～8時45分  
 距離：10km、17km、28km 《自由歩行》  
 集 合：井の頭自然文化園前・御殿山広場 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 8分)  
 コース：井の頭公園～久我山駅～高井戸駅～塚山公園～神泉橋(10kmゴール)～  
 中野富士見町駅～山手通り～青梅街道～神田上水公園(17kmゴール)～  
 小滝橋～せせらぎの里～高戸橋～江戸川公園～飯田橋ハローワーク前～お茶ノ水橋～万世橋～  
 和泉橋歩道橋～浅草橋～柳橋(28kmゴール)  
 ゴール：10km：神泉橋 (京王井の頭線 永福町駅 5分) ゴール受付 11時～12時まで  
 17km：神田上水公園 (JR中央総武線・都営大江戸線 東中野駅 5分) ゴール受付 11時～13時30分まで  
 28km：柳橋 (JR総武線・都営浅草線 浅草橋駅 5分) ゴール受付 13時～16時まで  
 参加費：都協会員・武蔵野協会員 200円 他協会員 300円 一般 500円

### 【予告】多摩川ウォーク2019

期 日：4月29日(祝日・月)  
 開催場所：多摩川 兵庫島公園 (東急田園都市線・大井町線 二子玉川駅 西口 10分)  
 受付時間：30km 午前8時45分～9時 受付後 スタート  
 20km・10km 午前9時～9時30分 受付後 スタート  
 ゴール時間：12時～15時まで(10kmのみ13時まで)  
 コース：多摩川下流コース 30km、20km、10km 《自由歩行》  
 参加費：[事前申込] 都協会員 800円 他協会員・一般 1,000円 小中学生 500円  
 事前申込締切 4月19日(金) 消印有効  
 [当日申込] 一律 1,300円 小中学生 800円  
 ※ 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。  
 申込方法：①郵便振替による申し込みは、4頁をご覧ください。  
 ②各例会開催日にも参加申し込みを受け付けます。  
 ※ 開催当日には「振替払込受領書(控)」又は領収書を受付にご提出ください。  
 問合せ先：NPO東京都ウォーキング協会 TEL 03-3295-6262 FAX 03-3295-6263

今月号は、三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二月に開催する行事としてしています。)

### 第139回 ミニウォーク「ふれあい」「成城散歩」

期日 3月2日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
集合 ウルトラン広場 (小田急線 祖師ヶ谷大蔵駅 1分)  
コース ウルトラン広場～成城大学馬場跡～東宝銀座～東宝スタジオ～大蔵住宅～中の橋～旧東宝撮影所正門～旧PCL～緑陰小舎～いちょう&桜並木  
解散 いちょう&桜並木 (小田急線 成城学園前駅 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。

### マラソンランナーを応援するウォーク 2019

期日 3月3日(日) 集合時間 9時30分 距離 13km <自由歩行>  
集合 清澄公園時計塔前広場 (都営大江戸線 清澄白河駅 A1出口 7分)  
(注)当日は道路横断規制のため、必ずA1出口から公園に来てください。  
コース 清澄公園～清澄通り～蔵前通り～江戸通り～清杉通り～清洲橋通り～新大橋通り～永代通り～中央通り～晴海通り～日比谷通り～本芝公園  
解散 本芝公園 (JR田町駅 7分) ゴール受付: 12時～14時まで  
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

### 第30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) 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、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)  
コース 日比谷公園健康運動広場・有楽門～日比谷通り～小川町交差点～淡路公園～松山堂の蔵の煉瓦・三菱社の煉瓦～聖橋～消防署前通り～東大竜岡門・東大構内(昼食)・三四郎池・東大赤門～老岐坂上～本郷給水所公園～元町公園  
解散 元町公園 (JR・都営三田線 水道橋駅 10分) 14時頃  
参加費 一律 500円

### 第30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) 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～善福寺公園～井草八幡宮～井草川遊歩道～井草森公園(昼食)～石神井公園  
解散 石神井公園 (西武池袋線 石神井公園駅 10分) 14時頃  
参加費 一律 500円

### 第200回 ウィークデーウォーク 感嘆!川辺の風景「妙正寺川」 ～河口から源流まで歩く～

期日 3月20日(水) 集合時間 10時 距離 12km  
集合 せせらぎの里(公園) (西武新宿線 下落合駅 2分)  
コース せせらぎの里～辰巳橋～中井駅踏切～落合公園～北原橋～四村橋～哲学堂公園(昼食)～中野通～平和の森公園～環七通り～西大和公園～鷺ノ宮駅～白鷺橋～妙正寺橋～妙正寺公園  
解散 妙正寺公園 (西武新宿線 井荻駅 10分) 14時30分頃  
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

### 【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!

ご報告 (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。

### NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク あの感動をもう一度 ～みんなで歩いて5つの輪を描こう～ ②黄色コース

期日 3月21日(木・祝日) 集合時間 9時 距離 12、24、36km <自由歩行>  
集合場所 都立芝公園 (都営三田線 御成門駅 A1出口 5分)  
コース 都立芝公園～西麻布～南青山3丁目～赤坂見附～新橋4丁目～都立芝公園  
1周12kmの周回コースです。最大3周までで周回回数に応じてIVV認定いたします。  
最後の一周は13時でスタートをストップします。  
ゴール受付 15時まで  
参加費 都協会員 200円 他協会員 500円 一般 500円  
備考 本シリーズ用のパスポートをお持ちください。お持ちでない方は新たに発行いたします。(無料)  
なお、本シリーズの完歩条件は4回以上参加となります。奮ってご参加ください。

### NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク 新・江戸城登城ウォーク②水戸藩

期日 3月24日(日) 集合時間 9時 距離 14km  
集合 墨田区役所前うるおい広場 (メトロ銀座線・都営浅草線・東武線 浅草駅 吾妻橋を渡る 10分)  
コース 墨田区役所前うるおい広場～隅田公園(下屋敷)～言問通～東京大学農学部(中屋敷)～東京大学安田講堂(昼食)～本郷3丁目～後楽公園(上屋敷)～千鳥ヶ淵公園～日比谷公園  
解散 日比谷公園 (都営三田線 日比谷駅 3分、JR有楽町線 10分) 14時30分頃  
参加費 都協会員 200円 他協会員 500円 一般 500円  
備考 本シリーズ用のパスポートをお持ちください。(無料)

### 再度のお願い 緊急連絡先の携行について

ウォーキング時の事故が多く発生する時期になってきました。事故が発生した際に、連絡先が分からず、対応が遅れてしまうことも想定されます。  
当協会では、こうした事故が起こらないことを願っているのですが、時に起こってしまいます。  
2017年3月号にて、「緊急連絡先カード」を会員証のケースに入れ、例会中は首から下げる等、緊急時に速やかに対応ができるよう、ご協力をお願いしました。  
(リックから出して、首から下げておいて頂くと、会員証のチェックがスムーズに行えるようになります。)言うまでもなく、緊急時に連絡先を探すことなく、迅速に連絡が取れることが目的です。  
そのためには、連絡先とした方へは、その旨をお話して頂き、連絡を受けられるようにしておいてください(携帯の電話帳に登録されていない方から電話があることを、よく理解してもらってください。)  
緊急連絡先カードは「お守り」としたいですね。なお、カードの必要な方は、役員までお申しつけください。

### 【加盟団体行事】

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

#### 多摩川の四季 ～春～

期日 2月17日(日)  
集合 調布駅中央交番前 8時30分  
解散 京王多摩川駅 12km、20km  
多摩川までは集団歩行、以降、自由歩行  
最終は14時頃

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

#### 梅見ウォーク

期日 2月23日(土)  
集合 神田明神境内 9時  
(JRお茶ノ水駅 聖橋口 5分)  
解散 亀戸天神社 (JR総武線 亀戸駅 10分) 10km 12時頃

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

#### 千葉県青葉の森公園 梅園散策

期日 2月24日(日)  
集合 1次:新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時  
2次: JR京葉線・内房・外房線 蘇我駅 東口改札前 9時50分  
解散 千葉県庁 10km 14時30分頃  
\*県立中央博物館は、65歳以上の方は証明書を提示で無料入館できます。