

## 第121回 ミニウォーク「ふれあい」

期日 9月2日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
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～日比谷公園歴史散歩(専任講師 桜本史夫氏)～帝国ホテル～  
鹿鳴館跡～帝国議事堂跡～旧東京府廳跡～区立内幸町ホール  
解散 区立内幸町ホール (JR・メトロ銀座線 新橋駅 8分、都営三田線 内幸町駅 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。

## 第15回 東京都水土里の路ウォーキング

期日 9月3日(日) 集合時間 9時 距離 14km  
集合 日枝神社 (JR青梅線 昭島駅 南口 8分)  
コース 日枝神社～拝島大師～昭和用水～陸橋～高月用水～東秋留橋～  
秋川グリーンスポーツ公園(昼食)～秋留橋～下代継水～武蔵引田駅  
解散 武蔵引田駅前 (JR五日市線 武蔵引田駅) 14時30分頃  
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

## 第12回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 9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～憲政記念館前～東郷公園～外濠公園～神楽坂～白銀公園(昼食)～  
小桜橋～小日向～茗台中前～小石川植物園～教育の森公園  
解散 教育の森公園 (メトロ丸ノ内線 茗荷谷駅 5分) 14時頃  
参加費 一律 500円

## 第12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(昼食・歩速測定実施)～井草八幡宮～妙正寺公園～  
井草川遊歩道～神戸町児童遊園  
解散 神戸町児童遊園 (西武新宿線 井荻駅 5分) 14時頃  
参加費 一律 500円

## 【予告】

10月はシーズン到来です。楽しい企画が皆さんをお待ちしています。  
その一部をご紹介します。

- 10/1 第29回都民スポレクふれあい大会  
都民の日です。何があるかなあ～。
- 10/8 お江戸えんま大王四十四ヶ所めぐり⑧  
最終回(7回以上参加者の方に、結願記念品を贈呈します。何だろう! お楽しみに!)
- 10/9 恒例の「甲州夢街道ウォーク2017」  
今年は八王子市制100周年記念です、みんなで盛り上げませんか。
- 10/22 吾輩ハ猫デアル⑥ 硝子戸の中  
最終回(4回以上参加者の方に、記念品を用意してお待ちしていますよ。お楽しみに!)

2017年(平成29年)  
8月1日発行 第369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15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(祝日・土)  
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・小田急・新宿線 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下さい。)  
コース 今年、昨年までとは異なり逆回りコースになりました。  
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(15ヶ所ゴール)～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(30ヶ所ゴール)  
ゴール ①(15ヶ所ゴール) 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(30ヶ所ゴール) 新宿中央公園 ゴール受付: 16時30分まで(厳守)  
完歩証 IVV認定  
参加費 ①事前申込み 協会員: 1000円 他協会員: 1200円 一般: 1200円  
中学生以下: 500円  
②当日申込み 一律: 1,500円 中学生以下: 500円 参加賞がなくなり次第締切  
①②とも当日受付時 コース地図 記念品 記念バッチを贈呈

事前申込み方法 申込締切: 9月8日(金) 必着

- ①所定の申込書に現金を添えて直接例会等で、又はTWA事務局へお申込み下さい。
- 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下さい。  
払込手数料は申込者のご負担でお願いいたします。

☆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下さい。

☆参加取り消し、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下さい。

免責事項 参加者は万全な健康管理のもとにご参加下さい。

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又は応急処置以外の責任は  
負いません。

## 【8月開催の例会案内】

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6回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 8月5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120回 ミニウォーク 「ふれあい」

期日 8月5日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 月島第二児童公園 (都営大江戸線 勝どき駅 A4b出口 1分)  
 解散 佃公園 (都営大江戸線・メトロ有楽町線 月島駅 5分) 12時頃

### ウォーキング指導者資格取得講習会 (第8回)

期日 8月6日(日) 9時30分～16時(座学)  
 申込みは、7月14日に締め切りました。

### 『山の日』記念ウォーク お山と桜と将軍様

期日 8月11日(金・祝日) 集合時間 9時 距離 10km  
 集合 上野公園動物園前交番横 (JR上野駅 公園口 5分)  
 解散 飛鳥山公園 (JR京浜東北線 王子駅 7分) 14時頃

### 第181回 ウィークデーウォーク 常盤姫物語

期日 8月16日(水) 集合時間 9時 距離 11km  
 集合 世田谷・丸山公園 (東急田園都市線 三軒茶屋駅 中央改札口 8分)  
 解散 奥沢駅前 (東急目黒線 奥沢駅) 12時30分頃

### 第11回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 8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、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)  
 解散 後楽公園 (メトロ丸ノ内線 後楽園駅 5分、メトロ南北線 後楽園駅 10分 都営大江戸線 春日駅 10分) 14時頃

### 第11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 東京都薬用植物園 (西武拝島線 東大和市駅 3分) 14時頃

### 浅草サンパウォーク

期日 8月26日(土) 集合時間 8時30分 距離 12km 《自由歩行》  
 集合 都立大島・小松川公園わんさか広場 (都営新宿線 東大島駅 大島口 3分)  
 解散 隅田公園 (東武・都営・メトロ 浅草駅 5分) ゴール受付 11時30分～12時30分まで(厳守)

### 小平グリーンロード・緑陰ウォーク

期日 8月27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)  
 ゴール 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

TWA事務所は、8月12日(土)～15日(火)まで、夏季休暇とさせていただきます。

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

## 第182回 ウィークデーウォーク 「東京水辺ラインと景観②」

期日 9月19日(火) 集合時間 10時 距離 13km

「昼食時利用施設の営業日の関係で火曜日の実施となります。ご注意ください」

集合 浮間公園 (JR埼京線 浮間舟渡駅 1分)  
 コース 浮間公園～新河岸大橋～小豆沢河岸公園(水上バスのりば)～赤羽桜堤緑地～新荒川大橋～  
 足立・都市農業公園(昼食)～北宮城公園運動場～荒川江北橋緑地～扇大橋～足立小台駅  
 解散 足立小台駅 (日暮里・舎人ライナー 足立小台駅) 14時頃  
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

## 熱中症について

熱中症は、応急処置の速さも大切ですが、やはり**予防が最も重要**です。

予防のポイントは5つです。

### 1 気温・湿度のチェック

熱中症は高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。

天気予報を気にかけて、服装などを決めると良いでしょう。

### 2 こまめな水分補給

暑い時は、目に見えなくても多量の発汗により、水分を失っています。

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を補給することが必要です。

特に運動や労働時は、注意が必要です。体を動かしている時は、

15分～20分おきには休憩をとり、水分補給しましょう。

### 3 暑い中での無理な運動を避ける

運動時は熱中症のリスクが高まります。

ご自分の体調と相談をし、無理をしないことが大事です。

### 4 服装

吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。

体を締め付けすぎないように気をつけ、熱を逃す工夫をします。

淡い色の方が暑さを吸収しにくいので、白などの色を選ぶようにして、

帽子や日傘で日差しを遮るようにします。

### 5 体調管理

疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めます。

寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。

## ご報告

4月17日に(公益財団法人)大阪コミュニティ財団様から、昨年度に引き続き

「2017年度 助成事業助成金」を受贈いたしました。(再掲載)

## 【加盟団体行事】

### 調布市ウォーキング協会

03-5497-0286

### 調布市探訪

期日 9月10日(日)  
 集合 京王線調布駅前広場 9時  
 解散 京王線仙川駅 13km 14時頃

千代田ウォーキング協会、武蔵野市ウォーキング協会、浦安ウォーキングクラブの  
 8月中の行事開催はありません。