

## 第118回 ミニウォーク「ふれあい」

期日 6月3日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
集合 東京国際フォーラム (JR・有楽町駅 国際フォーラム口 1分)  
コース 東京国際フォーラム～第一生命DNタワー21～明治生命館～三菱一号館～和田倉噴水公園～  
東京銀行協会ビルディング～日本工業倶楽部会館～大手町ファーストスクエア～丸の内オアゾ  
解散 丸の内オアゾ (JR・メトロ丸ノ内線 東京駅 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

## 屋食楽しみ歩いてGO! ⑨ 「世田谷の下町」 三軒茶屋

期日 6月4日(日) 集合時間 9時 距離 10km  
集合 芦花公園 (京王線 八幡山駅 15分)  
コース 芦花公園～石仏公園～豪徳寺～世田谷城址公園～若林公園～松陰神社～キャロットタワー～  
三軒茶屋駅  
解散 三軒茶屋駅 (東急田園都市線 三軒茶屋駅 3分、東急世田谷線 三軒茶屋駅 1分) 12時頃  
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。

## 式根島温泉ウォーク 「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9日(金)～11日(日) 2泊3日(内船中1泊)  
行程 (9日) 集合: 20時30分 竹芝桟橋 (JR浜松町駅 10分) 出航: 22時  
(10日) 式根島到着: 9時5分～島内ウォーク～泊海岸～大浦海岸～神引展望台～  
唐人ヅシロ～隈の井～御釜湾展望台～地鉦温泉～足付温泉～民宿泊  
(11日) 民宿発～島内ウォーク～  
式根島出航: 14時10分～竹芝桟橋帰港: 17時35分(到着後解散)  
(ジェット船)  
申込・問合せ 東海汽船お客様センター 03-5472-9999 (9:30～20:00迄・毎日)  
募集人員 50名(最少催行人員20名) 募集期間 5月22日(月)迄  
旅行代金 大人 23,000円(こども 15,000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。

## お願い 初夏に向かったウォーキングの注意事項

これから、日ごとに暑さが増していきます。また、毎年、夏日・真夏日の日数が更新されています。そのような現状を踏まえ、皆さんが安全・安心なウォーキングを楽しめるよう、色々なお願いをさせてもらっています。

夏のウォーキングにおいて、最も気をつけなければならないのが**熱中症**です。

熱中症とは、体の体温調整機能が低下してしまい、うまく放熱できない状態をいいます。ケイレンやめまい、立ちくらみといったような症状が現れ、症状が進行すると深刻な状態を招きかねません。よって、以下のお願いをしたいと思います。

1. 体調不良は熱中症になる原因ともなります。睡眠をきちんと取り、朝食をしっかり食べましょう。
2. 水分の補給を、こまめにお願いします。(喉が渇いてからでは遅いのです)
3. 万が一、**体調がおかしいな**と思われた時には、役員にひと声かけて、**勇気ある撤退**をお願いします。

2017年(平成29年)  
5月1日発行 第366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 5

## NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

## 平成29年 NPO東京都ウォーキング協会 事業報告会

期日 5月20日(土) 14時～16時  
会場 南大塚ホール (豊島区南大塚2-36-1 TEL03-3946-4301)  
(JR山手線 大塚駅 南口 7分、メトロ丸ノ内線 新大塚駅 7分)  
議題 1. 平成28年度 事業・会計・監査報告  
2. 平成29年度 事業計画・会計予算報告  
3. その他 新役員の紹介  
報告会の後、特別表彰(年間完歩賞30回、20回、米寿等)を行います。

## 第5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3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、敷物をお持ち下さい。 次回は8月5日(土)に開催します。(偶数月開催)

## お江戸えんま大王 四十四ヶ所めぐり 番外編

期日 6月11日(日) 集合時間 9時 距離 10km  
集合 東部公園 (都営新宿線 瑞江駅 中央改札口 5分)  
コース 東部公園～安養寺①～旧江戸川土手～今井橋～行徳南公民館～内匠堀跡～香取公園～法傳寺～  
徳蔵寺～権現道～笹屋～常夜燈公園～徳願寺②～江戸川水門～ポニーランド～篠崎駅入口～  
本郷用水親水緑道～二丁目公園  
解散 二丁目公園 (都営新宿線 篠崎駅 5分) 12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 本シリーズ用パスポートをお持ちください。  
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

【ご報告1】 東京都ウォーキング協会は、環境省から『「みどりの日」自然環境功労者環境大臣表彰の榮譽に浴される団体』として、4月19日、環境大臣から当協会大塚会長が受賞いたしました。

【ご報告2】 4月17日、(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。

【お知らせ】 5月号から当月および翌月に開催する行事について、1頁にはトピックスや大きな行事を、2～3頁には翌月開催行事、4頁には当月開催行事(概要のみ)を掲載することにいたしました。なお、掲載期間を当月および翌月の1日から月末までに変更いたしました。

## 【5月開催の例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、3月号、4月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

### 昼食楽しみ歩いてGO! ⑧ 「イチヨウを愛でながら」

期日 5月3日(祝日・水) 集合時間 9時 距離 10km  
 集合 日比谷公園内日比谷グリーンサロン横 (JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)  
 (集合場所が変更になりました。ご注意ください。)  
 解散 芝公園 (都営三田線 御成門駅・芝公園駅、都営大江戸線・浅草線 大門駅、JR浜松町駅 各々5分)  
 11時30分頃

### 多摩川ウォーク 2017

期日 5月5日(祝日・金) 距離 10km・20km・30km・40km <<自由歩行>>  
 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 10分)  
 受付時間 (40km・30km) 8時30分～9時、(20km・10km) 9時～9時30分  
 ゴール時間 (40km・30km・20km) 12時～16時締切、(10km) 13時締切

### 第117回 ミニウォーク 「ふれあい」

期日 5月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 あさひ児童公園 (都営大江戸線 牛込神楽坂駅 A1出口 1分)  
 解散 肥後細川庭園 (都電荒川線 早稲田駅 5分、メトロ有楽町駅 江戸川橋駅 15分) 12時頃

### 第8回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 5月13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 教育の森公園 (メトロ丸ノ内線 茗荷谷駅 5分) 14時頃

### 吾輩ハ猫デアル④ 琴のそら音

期日 5月14日(日) 集合時間 10時 距離 11km <<自由歩行>>  
 集合 お茶の水公園 (JR御茶ノ水駅 聖橋口 5分)  
 ゴール 南池袋公園 (JR池袋駅 5分) ゴール受付 11時30分～13時まで

### 第178回 ウィークデーウォーク (歩いてみよう何がある②) 中野から杉並の寺町に

期日 5月17日(水) 集合時間 10時 距離 13km  
 集合 四季の森公園 (JR・メトロ東西線 中野駅 北口 10分)  
 解散 高円寺杉並中央公園 (JR高円寺駅 5分) 14時頃

### ウォーキング教室 レッツ・スポーツ ウォーキング

期日 5月17日(水)、6月16日(金) の2回開催します。  
 開催場所 (各回とも) 日の出町「イオンモール日の出」1Fメインコート (JR五日市線 武蔵引田駅 10分)  
 集合・受付時間 9時50分、開始時間 10時 終了 12時

### 29年 報告会ウォーク

期日 5月20日(土) 集合時間 9時 距離 12km  
 集合 池袋西口公園 (JR・東武・西武・メトロ 池袋駅 西口 3分)  
 解散 南大塚ホール(報告会会場) (JR山手線 大塚駅 南口 7分、メトロ丸ノ内線 新大塚駅 7分) 14時頃  
 報告会ウォーク終了後、事業報告会会場に入ります。

### 第8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21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② 行ってみたかった“多摩丘陵・よこやまのみち”

期日 5月28日(日) 集合時間 10時 距離 10km  
 集合 若葉台公園 (京王相模原線 若葉台駅 10分)  
 解散 榎戸公園 (小田急多摩線 唐木田駅 5分) 14時30分頃

加盟団体行事(5月11日～6月10日開催)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9回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 6月17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～鹿鳴館跡～浅野内匠頭終焉の地～塩釜神社～イタリア公園～  
 竹芝ふ頭公園～讃岐小白稲荷神社～新浜公園～芝浦妙法稲荷神社～芝浦公園(昼食)～  
 新芝運河沿緑地～芝浦中央公園  
 解散 芝浦中央公園 (JR・京急線 品川駅 7分) 14時頃  
 参加費 一律 500円

### 第9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18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～玉鹿石～太宰治文学サロン～三鷹駅前コミュニティセンター～  
 井心亭～禅林寺～連雀中央公園(昼食)～威徳院～新川天神社～農業公園～  
 三鷹消防署(AED体験)  
 解散 三鷹消防署 (三鷹駅・吉祥寺駅へはバスをご利用ください。220円(現金)) 15時頃  
 参加費 一律 500円

### 第179回 ウィークデーウォーク 水元公園の花菖蒲を鑑賞!

期日 6月21日(水) 集合時間 9時 距離 10km  
 「夏季のため集合時間を1時間早くしています。ご注意ください」  
 集合 亀有公園 (JR常磐線 亀有駅 北口 5分)  
 (注) 亀有駅には、常磐線快速電車は停車しません。  
 コース 亀有公園～八か村落し親水緑道～中川公園～水元中央公園～水元公園の花菖蒲を鑑賞～  
 南蔵院～金町駅前  
 解散 金町駅前 (JR常磐線・京成線 金町駅 2分) 12時30分頃  
 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。

### 【加盟団体行事】

**浦安ウォーキングクラブ** 090-2140-4776

#### 鎌倉幕府跡と鎌倉野菜

期日 5月13日(土)  
 集合 1次 新浦安駅前広場 (JR京葉線) 8時30分  
 2次 JR横須賀線鎌倉駅 東口改札出口  
 10時30分  
 解散 鎌倉八幡宮 10km 14時頃

**調布市ウォークリンク協会** 03-5497-0286

#### 城址巡り

期日 5月14日(日)  
 集合 小田急線和泉多摩川駅 9時30分  
 解散 世田谷城址(最寄り駅 小田急線 経堂駅  
 18km 15時頃  
 (注) 参加希望者ははがきで申し込み  
 〒201-0012 狛江市中和泉4-8-4 小川敏郎宛

**武蔵野市ウォーキング協会** 0422-43-9962

#### 玉川上水・多摩川ウォーク

期日 5月21日(日)  
 集合 西久保公園 (JR中央線 三鷹駅北口 10分)  
 8時30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

**千代田ウォーキング協会** 03-3262-1334

#### 記念ウォーク

期日 6月3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 (JR東京駅、メトロ大手町駅)  
 10km 12時頃