

【 9 月に開催する例会案内 】

コース内容、参加費等の詳細は、8月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

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 蠣殻町公園 (メトロ半蔵門線 水天宮前駅 出口4 3分)
 解散 茶の木神社 (メトロ日比谷線・都営浅草線 人形町駅 3分) 12時頃

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)
 ゴール 矢川駅前 (JR南武線 矢川駅) 14時30分頃

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)
 期日 9月2日(日) 集合時間 9時 距離 7km、10km 事前申込受付は、8月29日で終了
 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
 ゴール 新浦安駅前広場 ゴール受付 13時頃まで

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)
 ゴール (10km) 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) 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)

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有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷線 A14出口 5分)
 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、りんかい線東京テレポート駅10分) 14時頃

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)
 解散 南町一丁目第一公園 (西武新宿線 田無駅 10分) 14時頃

第194回ウィークデーウォーク “赤羽台から王子へ” 【注】 例会途中での昼食時間はありません。
 期日 9月19日(水) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 赤羽緑道公園 (JR赤羽駅 北改札 西口 8分)
 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

第16回 大江戸線一周ウォーク 事前申込は、9月10日(月)まで受付中です。(必着)
 期日 9月23日(日・祝日) 集合時間 8時～8時30分 距離 15km、30km 《自由歩行》
 集合 新宿中央公園 (都営大江戸線 都庁前駅 3分、JR・京王線・小田急線・メトロ丸の内線 新宿駅 10分)
 ゴール (15km) 門前仲町高速下・油堀川公園 ゴール受付 14時まで(厳守)
 (30km) 新宿中央公園 ゴール受付 16時30分まで(厳守)

秋の公園ウォーキング2018 事前申込受付は、8月24日で終了
 期日 9月24日(月・振替休日) 集合時間 10時 距離 5km、10km
 集合 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)
 解散 (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

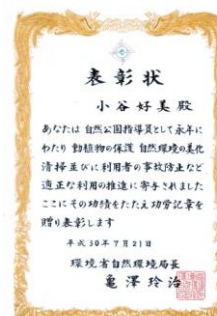
一般財団法人・あんしん財団主催 「佐倉歴史探究ウォーク」
 事前申込は、9月14日(金)まで受付中です。
 期日 9月29日(土) 集合時間 10時 距離 6km
 集合 みどり児童公園 (京成電鉄 京成佐倉駅 南口 10分) 《自由歩行》
 解散 城址公園駐車場 (京成電鉄 京成佐倉駅 20分) ゴール受付終了時間 14時
 バス路線あり

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)
 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)
 解散 都立芝公園 (都営三田線 御成門駅2分) 12時30分頃
 【注】 例会途中での昼食時間はありません。

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。

【お知らせ】
 東京都ウォーキング
 協会副会長 小谷好
 美氏が、永年にわた
 る自然公園指導員と
 しての功績に対して、
 環境省自然環境局長
 から表彰を受けまし
 た。



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)
 9月1日発行 第382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 9

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

甲州夢街道ウォーク 2018
 主催：甲州夢街道(八王子・相模湖・藤野エリア) 主管：NPO東京都ウォーキング協会
 後援：八王子市・相模原市・国土交通省相武国道事務所 賛助：(一社)関東地域づくり協会
 期日：10月28日(日) 距離：13km、10km 《自由歩行》
 集合場所：藤野総合事務所前 (JR中央線 藤野駅 5分)
 受付：9時～9時30分 出発式：9時30分～10時 スタート：10時
 コース：(13km) 藤野総合事務所前～吉野宿～観福寺～奈良本園地～ふじのマレットゴルフ場～吉野神社～
 藤野駅前～境川橋～園芸ランド～名倉グラウンド
 (10km) 藤野総合事務所前～吉野宿～観福寺～奈良本園地～ふじのマレットゴルフ場～吉野神社～
 藤野駅前～弁天橋～園芸ランド～名倉グラウンド
 ゴール：名倉グラウンド(藤野ふる里まつり会場) ゴール受付時間 12時30分～14時厳守
 (ゴールからJR中央本線藤野駅まで徒歩20分。無料シャトルバスあり。)
 参加費：(1人あたり)事前申込 300円 当日申込 500円 小学生以下 無料
 募集定員：300名(定員になり次第締め切ります。)
 事前申込方法：9月1日(土)～10月18日(木)まで必着
 ①所定の申込書に現金を添えて直接例会等で、またはTWA事務所へお申込みください。
 ②郵便振替で、口座名：東京都ウォーキング協会(口座番号00160-7-189039)へ
 通信欄に、大会名「甲州夢街道」、参加者全員の氏名・住所・年齢・性別・代表者の電話番号を
 明記して、お申込みください。(振込手数料は参加者がご負担ください)
 ③参加当日、受付に領収書または振替払込受領証(控)を必ず提出してください。
 ④参加取消または不参加の場合、参加費は返却いたしません。
 問合せ先：
 ①甲州夢街道事務局(八王子商工会議所内) Tel 042-623-6311
 問合せ受付時間：(平日の)9時～17時
 ②NPO東京都ウォーキング協会 Tel 03-3295-6262 Fax 03-3295-6263

【事前申込案内】 Tokyo 健康ウォーク 2018 (東京都大腸がん検診普及啓発事業)
 主催：東京都、NPOプレイブサークル運営委員会 協力：NPO東京都ウォーキング協会
 期日：11月11日(日) 距離：11km、6km 《自由歩行》
 開催場所：中野カンファレンスフロア 中野四季の森公園北側(スタート)
 (JR中央総武線・メトロ東西線 中野駅 北口 8分(誘導案内がおります))
 受付：(11km) 9時30分～(出発式10時15分～)
 (6km) 10時30分～(出発式11時15分～)
 参加資格：東京都在住・在勤・在学(ご家族・グループは、申込み代表者が参加資格を満たしていれば申込みことが
 できます)のいずれかに該当する健康な方でウォーキングコースを歩ける方。
 小学生以下の方は保護者の同伴が必要です。
 参加費：500円(小学生以下無料)
 募集人数：事前申込 先着2000名(定員になり次第締切) 申込期間：9月1日～10月11日(木)
 申込方法：①ホームページからの申込み http://tokyo-kenkwalk.jp/ で申込受付
 ②専用電話による申込み 0570-039-846(平日 10時～17時30分)
 問合せ先：事務局 0120-711-951(平日 10時～17時30分)

【お知らせ】 東京都ウォーキング協会は、東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会より、
 東京2020応援プログラムの主体団体として認証されました。
 今後ウォークを通じ、スポーツ・健康の分野で東京2020大会を応援してまいります。

第13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 10月6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12月1日(土)に開催します。(偶数月開催)

第134回 ミニウォーク「ふれあい」品川宿①

期 日 10月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集 合 大森北公園 (京浜急行 大森海岸駅 1分)
コース 大森北公園～しながわ区民公園～鈴ヶ森遺跡～天祖諏訪神社～弁天橋～北浜川児童遊園(坂本龍馬像)～
浜川橋(浜橋)～新浜川公園(浜川砲台跡)～しながわ花街道～大井公園(山内容堂の墓)～鮫洲八幡神社
解 散 鮫洲八幡神社 (京浜急行 鮫洲駅 1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。

昼食楽しみ歩いてGO!⑱

“アサからみちクサしませんか??” 「大人な男と女の物語」

期 日 10月7日(日) 集合時間 9時 距離 10km
集 合 上野動物園前交番広場 (JR上野駅 公園口 5分)
コース 上野公園～綱吉霊廟～鶯谷駅前(元三島神社)～旧陸奥宗光邸～三島神社(雷井戸)～浄閑寺(投込み寺)～
東盛公園～千束稲荷神社(一葉像)～樋口一葉記念館～花園公園・吉原観音・吉原神社～吉原大門跡・見返り柳～
山谷堀公園～待乳山聖天公園(池波正太郎生誕の地)
解 散 待乳山聖天公園 (メトロ銀座線・東武浅草線 浅草駅 15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。

一般財団法人・あんしん財団主催 「谷根千ウォーク」

主 管：NPO東京都ウォーキング協会 ※このウォークはI V V対象外です。

期 日 10月13日(土) 集合時間 10時 距離 6km 《自由歩行》
集 合 西日暮里公園 (JR・メトロ千代田線 西日暮里駅 北口 5分) (駅でトイレを済ませてください)
コ ー ス 西日暮里公園～富士見坂～谷中銀座通り～よみせ通り～須藤公園～森鷗外記念館～根津神社～
三浦坂・大名時計博物館～ヒマラヤ杉～長安寺～岡倉天心記念公園
解 散 岡倉天心記念公園 (JR・京成 日暮里駅 8分) 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28日(金) (定員300名、当選者(代表者)へは、別途、ご案内をいたします。)

明治は遠くなりにけり⑤ 四谷

期 日 10月14日(日) 集合時間 9時 距離 12km, 18km 《自由歩行》
集 合 外濠公園 (JR 四ツ谷駅 四ツ谷口・メトロ南北線 四ツ谷駅 3出口 7分)
コース 外濠公園～迎賓館～聖徳記念絵画館～原宿駅～神宮通公園～旧朝倉家住宅～合流点遊び場(12kmゴール)
目黒川緑道～駒場野公園～旧前田侯爵邸～駒場公園(芝生広場)
ゴール 12km: 合流点遊び場 (東急東横線・メトロ日比谷線 中目黒駅 3分)
ゴール受付 10時30分～12時30分まで
18km: 駒場公園(芝生広場) (京王井の頭線 駒場東大前駅 7分)
(合流点遊び場で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。



今月号は、十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九月に開催する行事としてしています。)

第195回 ウィークデーウォーク 江戸の事件帳「火事と悲恋は江戸の華」

期 日 10月17日(水) 集合時間 10時 距離 12km
集 合 駒込公園 (JR駒込駅 北口、メトロ南北線 駒込駅 4番出口 2分)
コース 駒込公園～吉祥寺(比翼塚)～圓乗寺～大圓寺～日光御成街道・中山道追分(八百屋お七の実家跡)～
お茶の水公園(昼食)～十思公園(小伝馬町牢屋跡)～日本橋高札場(罪人晒し場)～
南町奉行所跡(お白洲)～数寄屋橋公園
解 散 数寄屋橋公園 (JR・メトロ有楽町線 有楽町駅 3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

第25回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 10月20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～霞が関坂～茶黄坂～迎賓館前～鮫河橋坂～みなみもと町公園(昼食)～
安鎮坂～明治神宮外苑～観音坂～鳩森八幡神社～明治神宮北参道～代々木公園原宿門
解 散 代々木公園原宿門 (JR山手線 原宿駅、メトロ千代田線・副都心線 明治神宮前駅 5分) 14時頃
参加費 一律 500円
【注】 昼食場所までにコンビニ等がありませんので、昼食は出発時までに用意ください。

第25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 10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)
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～神戸町児童公園
解 散 神戸町児童公園 (西武新宿線 井荻駅 5分) 14時頃
参加費 一律 500円

月島・豊洲・有明めぐり 「豊洲市場オープン記念ウォーク」

期 日 10月27日(土) 集合時間 9時 距離 10km 《自由歩行》
集 合 月島第二児童公園 (都営大江戸線 勝どき駅 新島橋方面A4a出口 1分)
コース 月島第二児童公園～初見橋～春海橋西～春海橋公園テラス～豊洲ぐるり公園テラス～
有明テニスの森～富士見橋～豊洲市場～晴海大橋南詰～晴海大橋～晴海トリトンスクエア
ゴール 晴海トリトンスクエア (都営大江戸線 勝どき駅 5分) ゴール受付 11時～12時まで
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

【免責】 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。

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。

【加盟団体行事】

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

ぐるり23区(中野区)

期 日 9月15日(土)
集 合 1次: 新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時
2次: JR中央線 中野駅南口改札前
10時15分
解 散 JR中央線中野駅 10km 14時頃

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

東京のど真ん中を歩く

期 日 9月16日(日)
集 合 四ツ谷見附公園 9時
(JR中央線 四ツ谷駅 赤坂口 5分)
解 散 お台場海浜公園 11km 14時頃
(ゆりかもめ お台場海浜公園駅)

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

第49回多摩川の四季ウォーク ～秋～

期 日 9月17日(月・祝)
集 合 京王線調布駅中央口交番わき 8時30分
解 散 京王相模原線 京王多摩川駅前
12km・20km 14時頃