

## 【 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17回 水土里の路ウォーク

期日 9月1日(日) 集合時間 9時 距離 12km  
 集合 日枝神社 (JR青梅線 昭島駅 南口 8分)  
 解散 羽村駅前 (R青梅線 羽村駅) 14時30分頃

### 第145回 ミニウォーク「ふれあい」 “上野台地の際から”

期日 9月7日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 上野駅パンダ橋口前広場 (JR上野駅入谷改札前、メトロ銀座線・日比谷線 上野駅 3～5分)  
 解散 浅草凌雲閣記念碑前 (つくばエクスプレス 浅草駅 3分、メトロ銀座線 田原町駅 5分) 12時頃

### 小平グリーンロード・緑陰ウォーク

期日 9月8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 (西武新宿線・多摩モノレール 玉川上水駅 5分) ゴール受付 12時まで  
 (21kmコース) 花小金井駅南口 (西武新宿線 花小金井駅) ゴール受付 14時30分まで(厳守)

### 一般財団法人 あんしん財団 主催 「古刹深大寺めざして武蔵野ウォーク&歩き方教室」

期日 9月14日(土) 受付時間 9時30分～10時 距離 7km <自由歩行>  
 集合 調布市立西町公園 (京王線 西調布駅 10分) (各駅停車のみ)  
 ゴール 深大寺境内 (深大寺より調布駅北口行、つづじヶ丘駅行、三鷹駅行、吉祥寺駅行のバス路線あり  
 ゴール締切 14時まで このウォークは、事前申込みのみで8月30日(金)に締め切りました。

### 第36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15日(日) 集合時間 10時 距離 10m  
 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206回 ウィークデーウォーク 移り替わる川辺の風景「石神井川の源流を訪ねる」

期日 9月18日(水) 集合時間 9時 距離 12km  
 集合 石神井公園(石神井池) (西武池袋線 石神井公園駅 中央口 8分)  
 解散 小金井公園 (西武新宿線 花小金井駅 南口 12分) 14時30分頃  
**【注】 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。**

### 第36回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 9月21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 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) 3分) 13時30分頃

### 第17回 大江戸線一周ウォーク

期日 9月23日(月・祝日) 受付時間 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線・京王線・小田急線・都営新宿線 新宿駅 10分)  
 ゴール (15kmコース) 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)  
 (30kmコース) 新宿中央公園 ゴール受付 16時30分まで(厳守)

事前申込締切 9月10日(火) 必着

### 第31回 都民スポレクふれあい大会 “日本はじめて物語 墨田区・荒川区編” 詳細は1頁をご覧ください。

期日 9月29日(日) 集合時間 9時 距離 10km  
 集合 荒川区立 荒川自然公園・さんさん広場  
 (京成本線 町屋駅、メトロ千代田線 町屋駅2番出口、都電荒川線 町屋駅前駅 各8分)  
 解散 東京スカイツリー (京成線・メトロ線・都営線 押上駅、東武線 東武スカイツリー駅) 12時30分頃

**【注】 例会途中での昼食時間はありません。**

### 【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！

### 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9月1日発行  
 第394号  
 NPO 東京都ウォーキング協会  
 発行人 西井 淳  
 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  
 TEL03-3295-6262  
 FAX03-3295-6263  
 振替口座 00160-7-189039  
 www.tokyowalking.org/

# レッツウォーク東京 9

## NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

### (8月号案内に一部追加) 第31回 都民スポレクふれあい大会 “日本はじめて物語 墨田区・荒川区編”

主催：東京都、東京都レクリエーション協会 主管：NPO東京都ウォーキング協会  
 期日 9月29日(日) 集合時間 9時 距離 10km  
 集合 荒川区立 荒川自然公園・さんさん広場  
 (京成本線 町屋駅、メトロ千代田線 町屋駅2番出口、都電荒川線 町屋駅前駅 各8分)  
 コース 荒川自然公園～旧三河島污水处理場(下水処理発祥の地)～以下発祥の地は略～板紙～羊毛工業～  
 東京漫才～鐘紡～近代映画～少年野球場～生コンクリート～東京スカイツリー(ゴール)  
 解散 東京スカイツリー (京成線・メトロ線・都営線 押上駅、東武線 東武スカイツリー駅) 12時30分頃  
 参加費 中学生以上 300円 小学生 200円 未就学児 無料  
 その他 当日は、荒川自然公園で「無料体験コーナー」が設けられます。  
 集合：9時45分 開催：10時～11時、 内容は初心者対象の「歩き方教室」です。  
**【注】 例会途中での昼食時間はありません。**

### 甲州夢街道ウォーク2019

～初秋の相模湖エリア 自然と歴史満喫コース～

主催 甲州夢街道(八王子・相模湖・藤野エリア) 後援 八王子市・相模原市・国土交通省相武国道事務所  
 主管 NPO東京都ウォーキング協会 協賛 (一社)関東地域づくり協会  
 期日 10月6日(日) 受付9時～9時30分 出発9時30分～10時 スタート10時  
 開催場所(スタート) 相模湖公民館 (JR中央本線 相模湖駅 1分)  
 距離 10km <自由歩行>  
 コース 相模湖公民館→與瀬神社→小原宿本陣→小原の郷→千木良公民館→県道515→桂橋→相模ダム→  
 相模湖公園  
 ゴール 県立相模湖公園(ふれあい広場) (JR中央本線 相模湖駅 10分)  
 ゴール受付 12時30分～14時まで。 完歩者には、完歩証が授与されます。  
 参加費 事前申込 300円、 当日申込 500円 (但し：小学生以下は無料)  
 募集人員 300名 (定員になり次第締切ります。)  
 事前申込方法 締切：9月26日(木) 必着。 電話・FAXでの受付はいたしません。  
 ①所定の申込書に現金を添えて、直接例会等またはTWA事務所へお申込みください。  
 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  
 連絡欄に、大会名「甲州夢街道」と明記し、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。)  
 ③参加当日には、受付に領収書または郵便振替払込受領証(控)を必ず提示してください。  
 ④参加取り消し、不参加の場合およ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ください。  
**【注】 小雨決行。但し風水害等による中止の確認は、090-3336-5500(開催当日のみ)へ問合せください。  
 問合せ先 甲州夢街道事務局(八王子商工会議所内) TEL -042-623-6311(平日のみ9時～17時)**

### 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～ ④緑色コース

期日 10月14日(月・祝日) 集合時間 9時 距離 13、26km <自由歩行>  
 集合場所 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～帝国ホテルタワー～みゆき通り～晴海通り～勝鬨橋～都立三商～門前仲町～永代橋～  
 鍛冶橋通り～京橋～馬場先門～二重橋前～祝田橋～日比谷公園  
 一周13kmの周回コースです。最大2周までで周回数に応じてIVV認定いたします。  
 最後の一周は11時30分でスタートをストップします。  
 ゴール受付 14時まで  
 参加費 都協会員 200円 他協会員 500円 一般 500円

## 第19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5日（土） 集合時間 9時45分 距離 4km  
集 合 代々木公園原宿門前（JR山手線 原宿駅、メトロ千代田線・副都心線 明治神宮前駅 5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12月7日（土）に開催します。（偶数月開催）  
・集合場所を、代々木公園大噴水前から変更いたしましたので、ご注意ください。

## 第146回 ミニウォーク「ふれあい」 品川宿②

期 日 10月5日（土） 集合時間 10時 距離 5km  
集 合 大井公園（京浜急行線 鮫洲駅 2分）  
コース 大井公園～泊船寺～海晏寺～海雲寺～品川寺～諏訪神社～真了寺～天妙国寺～長徳寺～  
南品川二丁目児童遊園～願行寺～海蔵寺～本光寺～東海寺～海徳寺～荏原神社～品川橋～北浜公園  
解 散 北浜公園（京浜急行線 新馬場駅 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。

## 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（日） 集合時間 10時 距離 6km <<自由歩行>>

集 合 田端台公園（JR山手線・京浜東北線 田端駅 南口 5分）  
コース 田端台公園～六阿弥陀道～谷中銀座～よみせ通り～へび道～不忍通りふれあい館～  
玉林寺（千代の富士像）～谷中霊園（徳川慶喜墓所他）～浄名院（八万四千体地蔵）～  
寛永寺～東京芸大～上野恩賜公園噴水広場  
ゴール 上野恩賜公園噴水広場（JR上野駅 公園口 5分） 14時頃  
参加費 無 料  
申込方法 例会にて配布の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。  
〒160-0016 新宿区信濃町34番地 JR信濃町ビル5階  
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  
FAX 03-5362-2067  
締切日 9月30日（月）  
定員300名 当選者（代表者）へは別途ご案内いたします。

## 第207回 ウィークデーウォーク 大仏巡礼①

“日本第2の大きさの鹿野大仏を見に行こう”

期 日 10月16日（水） 集合時間 10時 距離 10km  
集 合 秋川駅 北口駅前広場（JR五日市線 秋川駅 1分）  
コース 秋川駅前広場～駅前大通り～三吉野工業団地～保泉院～永田橋通り～宝光寺～鹿野大仏～  
武蔵増戸駅  
解 散 武蔵増戸駅前広場（JR五日市線 武蔵増戸駅 1分） 14時頃  
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円  
※ 大仏拝観料300円は別途自己負担となります

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、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を掲載しています）

## 2019 ラング・ウォーク in 文の京（ふみのみやこ）

“みんなで一緒に歩こう”

NHK番組「いってん」金栗四三が青春時代を過ごした地を実際に歩いて巡ってみませんか？

主 催：NPO日本呼吸器障害者情報センター 主 管：NPO東京都ウォーキング協会

開催期日 10月19日（土） 集合時間 9時～ 出発 10時～

開催場所 文京シビックセンター地下2階 区民ひろば  
（都営大江戸線・三田線 春日駅 シビックセンター連絡口 5分）

コース ①5kmコース ②10kmコース ③自由散策コース（小石川後樂園）

参加費（事前申込） 1,000円（文京区民 500円）

申込方法 指定様式で、FAX 03-5981-0294でNPO日本呼吸器障害者情報センターへ

問合せ先 NPO日本呼吸器障害者情報センター TEL 03-5981-1181（平日10時～17時まで）

（注記） コース及び詳細は、申込後追ってお送りいたします。

## 第37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）  
コース 井の頭公園野外ステージ前～善福寺公園（歩測測定・靴紐の通し方・昼食）～観泉寺～  
妙正寺公園～井草川遊歩道～神戸町（ゴウトチヨウ）児童遊園  
解 散 神戸町児童遊園（西武新宿線 井荻駅 3分） 14時頃  
参加費 一律 500円

## 第37回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 10月26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～行幸通り→東京駅～（電車移動）～上野駅～上野恩賜公園～奏楽堂～  
正木記念館～団子坂下～六義園～駒込東公園～旧古河庭園（見学）～花と森の東京病院～飛鳥山公園  
解 散 飛鳥山公園（JR京浜東北線 王子駅、都電荒川線 飛鳥山駅 5分） 14時頃  
参加費 一律 500円

## NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク 競技会場めぐり①（ヘリテイジゾーン）

～東京2020オリンピック施設を巡ります～

期 日 10月27日（日） 集合時間 9時 距離 13km  
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～東京国際フォーラム（ウェイトリフティング）～皇居外苑（競歩）～  
日本武道館（柔道・空手）～四谷見附公園（昼食）～  
新国立競技場（メイン会場・陸上・サッカー）～東京都体育館（卓球）～  
国立代々木競技場（ハンドボール）  
ゴール 代々木競技場（NHKホール前）（JR原宿駅 10分、JR渋谷駅 15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

## 【加盟団体行事】（9月開催行事）

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

ぐるり23区・世田谷区（豪徳寺・松陰神社他）

期 日 9月15日（日） 10km

集 合 1次 新浦安駅前広場（JR京葉線） 9時

2次 桜新町駅改札前（東急田園都市線）

10時20分

解 散 三軒茶屋駅（東急田園都市線） 14時30分

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

東京横断ウォーク

期 日 9月23日（月・祝日） 14km

集 合 京王多摩川駅前（京王相模原線） 9時

解 散 ひばりヶ丘駅（西武池袋線） 14時