

【12月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、11月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第20回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 12月7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

第148回 ミニウォーク「ふれあい」 “150年の再生と改造”

期日 12月7日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 飯倉公園 (都営大江戸線 赤羽橋駅 中之橋口 5分)
 解散 旧乃木邸 (メトロ千代田線 乃木坂駅 5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(リレーウォーク) 多摩川の四季～冬～ 主催 調布市ウォークリング協会

期日 12月8日(日) 集合時間 8時30分 距離 12km、20km 《自由歩行》
 集合 調布駅中央口交番前 (京王線 調布駅)
 ゴール 京王多摩川駅 (京王相模原線) ゴール受付 14時まで

第39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 12月15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 南口 5分)
 解散 井の頭自然文化園(本園) (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 南口 10分) 12時頃

第209回ウィークデーウォーク 大仏巡礼②

期日 12月18日(水) 集合時間 10時 距離 11km
 集合 赤羽公園 (JR赤羽駅 南改札 南口 5分)
 解散 南池袋公園 (JR池袋駅 5分) 13時頃

【注】 例会途中での昼食時間はありません。

(お詫び) 11月号掲載の回数に誤りがありました。第209回に訂正いたします。

第39回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 12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有楽町線 日比谷駅 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 解散 築地本願寺 (メトロ日比谷線 築地駅 2分、都営大江戸線 築地市場前駅 10分) 12時30分頃

【注】 例会途中での昼食時間はありません。

東京・神奈川の競技会場めぐり② 台場コース ～TOKYO2020大会の競技会場を巡ります～

期日 12月22日(日) 集合時間 8時30分 距離 13km 《自由歩行》
 集合 旧芝離宮恩賜庭園児童公園 (JR浜松町駅 北口 5分)
 ゴール 田町駅前 (JR田町駅) ゴール受付 13時まで

NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク(リレーウォーク) 第57回 山手線一周ウォーク

期日 12月29日(日) 距離 40km、20km 《自由歩行》
 集合場所・時間 (40km) JR上野駅公園口先広場 (JR上野駅 公園口 5分) 受付・スタート 7時～8時
 (20km) 明治神宮北参道入口 (JR代々木駅 西口 5分) 受付・スタート 9時～10時

ゴール JR上野駅公園口先広場 (JR上野駅 公園口 5分) ゴール受付 13時～16時締切(締切時間厳守)
 【注】 事前申込締切、12月13日(金) 必着

第28回東京春一番・多摩川十里の事前申込方法

- ①指定の申込書に記入し、現金を添えて各例会当日またはTWA協会事務所へお申し込みください。
- 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、通信欄に行事名「春一番」と明記のうえ、氏名、住所、年齢、性別、電話番号、都協会員は会員番号を、他協会員は所属協会名を一般の方は一般と記入し、距離(40km、32km、20kmの別)も記入して、お申込みください。(振込手数料は申込者のご負担願います)
- ①②とも、当日は受付に申込領収書または郵便振替払込金受領証を必ずご提出してください。お申込み後の参加取り消しや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、大雪等)で大会が中止になった場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。

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。

TWA事務所は、12月28日(土)～1月5日(日)まで、年末年始の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

2019年12月1日発行

第397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 12

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク(リレーウォーク) 第28回 東京春一番・多摩川十里

【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

期日 2020年3月8日(日)

【備考】リレーウォーク用のパスポートをご持参ください。

各コースの距離、集合場所と時間

- 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) 二子玉川西地区ふれあい広場 (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

歩行形態 自由歩行(参加者各自のペースで歩いてください)

- コース ①恵比寿公園～駒沢通り～二子玉川西地区ふれあい広場(32kmコースと合流)
- ②二子玉川西地区ふれあい広場～東名多摩川橋～小田急線鉄橋～多摩川水道橋～白衣観音(20kmコースと合流)
- ③調布市役所～京王多摩川駅～白衣観音～多摩川原橋～稲城大橋～是政橋～関戸橋～鎌倉街道～行幸橋～大谷戸公園～多摩市陸上競技場～豊ヶ丘公園～宝野公園～バルテノン多摩

ゴール バルテノン多摩 (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 参加費が無くなり次第締め切ります。

※ 2020年3月の小・中学校卒業生は無料です。(証明書等をご持参ください) <事前申込です>

卒業生には、完歩記念写真を撮影しプレゼントいたします。卒業生事前申込締切 2月14日(金) 必着

事前申込方法は、4頁に掲載しました。事前申込締切: 2月25日(火) 必着

謹賀新年 品川ぐるぐるウォーク 2020

期日 2020年1月1日(水・祝日) 距離 (1周) 10km～(最大3周) 30km

開催場所 五反田ふれあい水辺広場 (JR五反田駅 東口 5分)

受付 (出発式) 10時 (スタート) 出発式終了後 順次スタート 《自由歩行》

I V V認定 10km～30km(周回数に応じて認定します)

参加費 ①事前申込 都協会員 800円、他協会員・一般 1,000円

②当日申込 一律 1,300円 (参加記念品がなくなり次第締め切ります。)

中学生以下は ①事前が500円 ②当日が800円

【備考】 詳細は11月号を参照ください。事前申込締切: 12月25日(水) 必着

(参加者募集中) 第17回 御府内八十八ヶ所霊場めぐり

実施期日 1月から11月までの毎月第4水曜日の計9回(9月のみ第5水曜日。但し、7月、8月の盛夏時は休みます)

実施日は、1/22 2/26 3/25 4/22 5/27 6/24 9/30 10/28 11/25

募集人員 限定88名(先着順) ※事前申込みのみとし、開始後の受付はいたしません。

参加費 1回ごとに500円(但し、初回のみ1,000円)

申込条件 ①9回の全行程に参加できる方 ②1日20km程度を完歩できる方

募集締切 2020年1月6日(月) 必着 なお、募集の開始日は11月27日(水)からとします。

(11月27日は、第16回の結願日であり、第16回の参加者を優先いたします)

納経について 御朱印を希望される方は、専用御朱印帳ならびに8ヶ寺の納経料として、参加費とは別に3万円を事前にお預かりいたします。

<各寺院により対応が異なりますので、スタッフの下見の際に事前申し込みを行い、ウォーク当日に代表受領のうえお渡しいたします。>

納経希望申出締切は、12月24日(火)です。詳細については、TWA事務所へお問合せください。

第18回 江戸・東京七福神巡り

2020年は全2コースとし、コース毎に3～4の七福神を定め、その中の参加者が希望する1つの七福神の㊦を

パスポートに押印いたします。パスポートの七福神を全て押印し、完歩した人には完歩記念品を贈呈いたします。

(参加時、必ず「七福神めぐりパスポート」をご持参ください)

期日 2020年1月2日(木) スタート 9時30分 ゴール 12時30分頃 距離 10km

参加費 500円

【注】 例会途中での昼食時間はありません。

①荏原七福神(毘沙門天・弁財天・恵比寿・寿老人コース)

集合 大井蔵王権現神社前 立会道路緑道 (JR・東急大井町線 大井町駅 JR中央西口 5分)

ゴール 西小山駅前(東急目黒線)

コース 大井蔵王権現神社～東光寺～養玉院・如来寺～上神明天祖神社～法蓮寺～摩耶寺～小山八幡神社

「注記」 ウォーキングライフ誌(11・12月号)掲載の集地(大井中央公園)は工事のため、上記場所に変更いたします。

②みなと七福神(大黒天・布袋尊・福祿寿コース)

集合 旧芝離宮恩賜庭園児童公園 (JR浜松町駅北口1分、大江戸線・浅草線大門駅B2出口 2分)

ゴール 十番稲荷神社(都営大江戸線・メトロ南北線 麻布十番駅)

コース 宝珠院～熊野神社～久国神社～天祖神社～櫻田神社～氷川神社～大法寺～十番稲荷神社

今月号は、一月に開催される行事予定を掲載しました。(加盟団体については十二月(一部は一月)に開催する行事を掲載しています。)

羽田七福稲荷めぐり

期日 1月3日(金) 集合時間 9時30分 距離 10km
集合 本蒲田公園 (JR京浜東北線 蒲田駅 中央改札東口 5分) <<一部団体歩行・自由歩行>>
コース 本蒲田公園～①東官守稲荷(萩中神社)～②妙法稲荷～③重幸稲荷～④高山稲荷(天祖神社)～
⑤鷗稲荷～玉川弁財天(別格)～⑥白魚稲荷～⑦穴守稲荷神社
解散 穴守稲荷神社 (京浜急行空港線 穴守稲荷駅 3分) 11時50分頃
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円
【ゴール後は第96回箱根駅伝を応援しよう!!】

第20回 東京十社初詣ウォーク

期日 <1日目> 1月4日(土) 集合時間 9時 距離 17km <<自由歩行>>
集合 王子神社 (JR京浜東北線 王子駅北口 10分)
コース 王子神社～白山神社～根津神社～神田神社(神田明神)～横網公園～亀戸天神社
解散 亀戸天神社 (JR総武線・メトロ半蔵門線 錦糸町駅 15分) ゴール受付: 12時～14時まで
.....
期日 <2日目> 1月5日(日) 集合時間 9時 距離 17km <<自由歩行>>
集合 深川公園(富岡八幡宮隣) (メトロ東西線・都営大江戸線 門前仲町駅 5分)
コース 深川公園～富岡八幡宮～山王日枝神社～赤坂氷川神社～芝公園～芝大神宮～品川神社
解散 品川神社 (京浜急行 新馬場駅 5分) ゴール受付 12時～14時30分まで
参加費 (1日毎に) 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

第149回 ミニウォーク「ふれあい」 雑司が谷七福神めぐり

期日 1月11日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集合 護国寺仁王門前広場 (メトロ有楽町線 護国寺駅 1番出口 1分)
コース 護国寺仁王門前広場～清土鬼子母神(吉祥天)～清立院(毘沙門天)～大鳥神社(恵比寿神)～
雑司ヶ谷鬼子母神堂(大黒天)～観静院(弁財天)～中野ビル(布袋尊)～
仙行寺(福祿寿)(池袋大仏)～南池袋公園
解散 南池袋公園 (JR・メトロ・東武東上線・西武池袋線 池袋駅 10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。

東京・神奈川の競技会場めぐり③ ベイスタジアムコース ～東京2020大会の競技会場を巡ります～

期日 1月11日(土) 集合時間 9時30分 距離 12km <<自由歩行>>
集合 横浜公園 (JR・横浜地下鉄 関内駅 5分)
コース 横浜公園～中華街～港の見える丘公園～山下公園～赤レンガパーク～日本丸～横浜公園
ゴール 横浜公園 (JR・横浜地下鉄 関内駅 5分) ゴール受付 13時まで
参加費 都協会員 300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ご持参ください。

NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク 幻となったマラソンコースを歩く

期日 1月12日(日) 集合時間 ①7時 ②8時 距離 ①45km ②22km
集合 ①②とも 聖徳記念絵画館前 (JR信濃町駅 5分) <<自由歩行>>
コース ①聖徳記念絵画館前～富久町～水道橋～神保町～神田～日本橋～浅草雷門～日本橋～銀座～増上寺～
銀座～日本橋～神田～神保町～皇居外苑～富久町～聖徳記念絵画館前
②聖徳記念絵画館前～富久町～水道橋～神保町～神田～日本橋～浅草雷門～日本橋(楓川久安橋公園)
ゴール ①聖徳記念絵画館前 (JR信濃町駅 5分) ゴール受付 16時まで
②楓川久安橋公園 (メトロ 八丁堀駅・京橋駅、都営地下鉄 宝町駅 5分) ゴール受付 14時まで
参加費 (事前申込・12月29日締切) 都協会員 300円、他協会員 500円、一般 500円
(当日申込) 一律 800円、中学生以下 500円

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。

第15回 東京下町八社福参り

期日 1月13日(月・祝日) 集合時間 9時 距離 15km
集合 上野公園動物園前交番横広場 (JR上野駅 公園口 3分)
コース 上野公園動物園前交番横広場～下谷神社～小野照崎神社～鷲神社～今戸神社～隅田公園～
第六天榊神社～浜町公園(昼食)～小網神社～水天宮～新川公園～住吉神社～佃公園
解散 佃公園 (メトロ有楽町線・都営大江戸線 月島駅 5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210回 ウィークデーウォーク 歴史ウォーク・多摩川七福神

期日 1月15日(水) 集合時間 10時 距離 10km
集合 新田神社 (東急多摩川線 武蔵新田駅 5分)
コース 新田神社(恵比寿神)～十寄神社(十騎神社・毘沙門天)～東八幡神社(弁財天)～延命寺(寿老人)～
氷川神社(大黒天)～矢口中稲荷神社(福祿寿)～頓兵衛地蔵(布袋尊)～光明寺～下丸子駅
解散 下丸子駅前 (東急多摩川線 下丸子駅) 12時30分頃
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

第40回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 1月18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 日比谷駅 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～愛宕神社～NHK放送博物館～芝大神宮～
港区立芝公園(昼食・お楽しみ抽選会)～本芝公園
解散 本芝公園 (JR 田町駅 5分) 14時頃
参加費 一律 500円

第40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 1月19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・京王線 吉祥寺駅 南口 5分)
コース 井の頭公園野外ステージ前～吉祥寺駅～(電車移動)～新宿駅東南口～太宗寺(布袋尊)～
新宿公園(抽選会)～稲荷鬼王神社(恵比寿神)～新宿イーストサイドスクエア(昼食)～
法善寺(寿老人)～永福寺(福祿寿)・巖島神社(弁財天)～東京女子医大～
水野原児童遊園～経王寺(大黒天)～なんど児童園～善国寺(毘沙門天)～若宮公園
解散 新宿区立若宮公園 (JR・メトロ・都営地下鉄 飯田橋駅 10分) 14時30分頃
参加費 一律 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!

【加盟団体行事】 (12月・1月初めの開催行事)

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

银杏ウォーク

期日 12月7日(土)
集合 神田明神本殿前 (JR御茶ノ水駅聖橋口) 9時
解散 JR四ツ谷駅 10km 12時

調布市ウォークリング協会 03-5497-0286

多摩川の四季 ～冬～

期日 12月8日(日)
集合 調布駅中央口交番前 (京王線) 8時30分
解散 京王多摩川駅 (京王相模原線)
①12km ②20km 14時まで

備考 TWAリレーウォーク対象。
詳細は、11月号2頁をご覧ください。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

上野の山と徳川将軍

期日 12月15日(日)
集合 1次 新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時
2次 上野駅公園口改札前広場 (JR) 10時
解散 下町風俗資料館前 10km 14時30分

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

桃園川緑道を歩く

期日 12月15日(日)
集合 天沼弁天池公園 (JR荻窪駅北口) 9時30分
解散 神田上水公園 (JR総武線東中野駅) 10km 13時30分頃

武蔵野の七福神めぐり

期日 1月4日(土)
集合 井の頭公園野外ステージ前 9時
(JR吉祥寺駅公園口7分)
解散 JR武蔵境駅 10km 13時頃