

【 1 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、11・12月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

謹賀新年 品川ぐるぐるウォーク 2020

期 日 1月1日(水・祝日) 距離 (1周)10km～(最大3周)30km 《自由歩行》
 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、順次スタート
 ゴール 開催場所に14時30分(時間厳守)までにゴールしてください。最後の1周は13時でスタートをストップします。
 【注】 事前申込は、12月25日に締切りました。 当日参加はできます。

第18回 江戸・東京七福神巡り (全2コース)

期 日 1月2日(木) スタート 9時30分 距離 10km ゴール 12時30分頃
 コース ①荏原七福神(毘沙門天・弁財天・恵比寿・集 合:大井蔵王権現神社前(JR・東急大井町線 大井町駅 JR中央西口 5分)
 寿老人コース) 解 散:西小山駅前(東急目黒線 西小山駅)
 ②みなと七福神(大黒天・布袋尊・集 合:旧芝離宮恩賜庭園児童公園(JR浜松町駅 北口1分、都営大江戸線・
 福祿寿コース) 浅草線 大門駅B2出口 2分)
 解 散:十番稲荷神社(都営大江戸線・メトロ南北線 麻布十番駅)

【注】 例会途中での昼食時間はありません。

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 《一部団体歩行・自由歩行》
 集 合 本蒲田公園 (JR京浜東北線 蒲田駅 中央改札東口 5分)
 解 散 穴守稲荷神社 (京浜急行空港線 穴守稲荷駅 3分) ゴール受付 11時50分頃まで

第20回 東京十社初詣 <1日目>

期 日 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)
 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

第20回 東京十社初詣 <2日目>

期 日 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)
 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

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)
 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

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) 受付時間 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)
 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

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) 行事内容は、本号1頁及び12月号2頁をご覧ください。

第15回 東京下町八社参り

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)
 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

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)
 解 散 下丸子駅前 (東急多摩川線 下丸子駅) 12時30分頃
 【注】 例会途中での昼食時間はありません。

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)
 解 散 本芝公園 (JR田町駅 5分) 14時頃

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・京王井の頭線 吉祥寺駅 南口 5分)
 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

NPO東京都ウォーキング協会は、ウォークを通じて、東京2020大会を応援しています。

TWA事務所の年始業務は、1月6日(月)より開始いたします。

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

2020年1月1日発行
 第398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
 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 1

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

2020年元旦

明けましておめでとうございます



特定非営利活動法人 東京都ウォーキング協会
 会長 西井 淳

会員の皆さま、ウォーク参加者の皆さま、役員スタッフには、2020年の新年を迎え、健やかに過ごされたことをお慶び申し上げます。

2020年東京オリンピック・パラリンピックが、本年7月といよいよ迫ってまいりました。

東京都ウォーキング協会は、前回の東京オリンピックの年に立ち上げ本年で56年目を迎えます。

引き続きウォークを通じて東京2020大会を応援してまいります。また、昨年より展開しております55周年記念事業もいよいよ総仕上げの年となりました。

昨年を振り返ってみますと、夏の異常な暑さをはじめとした異常気象、たび重なる台風の襲来、豪雨など災害の多い年でした。被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。

当協会のモットーであります「楽しいウォーキング」を、会員の皆さま、参加者さま、役員のご支援により、引き続き遂行していきたいと思っております。

今年も、「元旦ぐるぐるウォーク」に始まり、年末の「山手線一周ウォーク」まで皆さまとともに「楽しいウォーキング」を昨年にも増して企画してまいります。新たに準備中の企画もいくつかございますのでぜひご期待ください。

また、現在表彰制度の見直しを検討しておりまして、従来の年間完歩25回以上参加の表彰規定に加えて、50回以上参加された場合などには、新たな表彰制度を追加すること検討しております。

楽しく歩くには、「互譲互助」による「歩行マナー」と「歩行ルール」を守ることが大切です。今年一年間健康で、「歩く喜び」、「歩く幸せ」を会員の皆さま、参加者の皆さま、役員とともに感受していきたいと思っております。

昨年に引き続き、どうぞ今年もご支援・ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク

【12月号掲載内容の一部変更追加】

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～8時、②8時～9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 14時～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 12時～14時まで

参加費 (事前申込・12月29日締切) 都協会員 3000円、他協会員・一般 5000円
 中学生以下 2000円
 (当日申込) 一律 8000円、中学生以下 5000円

- 【注記】 1. 集合時間およびゴール受付時間を上記の通り変更いたします。
 2. 参加費について、12月号掲載内容は事前申込に適用し、当日申込を上記の通り追加いたします。

第21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 2月1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、敷物をお持ち下さい。 次回は4月4日(土)に開催します。(偶数月開催)

第150回 ミニウォーク「ふれあい」“水道道路に沿って”

期日 2月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 笹塚一丁目児童遊園 (京王線 笹塚駅 南口 3分)
 コース 笹塚一丁目児童遊園～庚申塔～笹塚跡～中幡庚申・馬頭観音～幡ヶ谷第三公園～清岸寺～声優ミュージアム～牛窪地藏・道供養碑～旗洗池跡記念碑～カシオ公開緑地
 解散 カシオ公開緑地 (京王線 笹塚駅 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、楽しいひとときを過ごしませんか。

昼食楽しみ歩いてGO!②③ “なんだかんだ叫んだって”

期日 2月2日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 四谷見附公園 (JR、メトロ丸の内線 四ツ谷駅 赤坂口 5分)
 コース 四谷見附公園～外濠公園～靖国神社～昭和天皇御野立所～武道館～北の丸公園～一ツ橋～鎌倉橋～神田公園
 解散 神田公園 (JR、メトロ銀座線 神田駅 5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 本シリーズ用のパスポートをご持参ください。

東京・神奈川の競技会場めぐり④ “味の素スタジアムコース”

～TOKYO2020大会の競技会場を巡ります～

期日 2月9日(日) 集合時間 9時30分 距離 12km <<自由歩行>>
 集合 上布田公園 (京王線 調布駅 東口 10分)
 コース 上布田公園～味の素スタジアム～武蔵野の森総合スポーツプラザ～武蔵野の森公園～深大寺～深大寺自然広場～上布田公園
 解散 上布田公園 (京王線 調布駅 東口 10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

競技会場めぐり② “東京ベイエリアコース”

～東京2020オリンピック施設を巡ります～

期日 2月11日(火・祝日) 集合時間 9時 距離 11km
 集合 区立豊洲公園 (メトロ有楽町線 豊洲駅 7番出口、ゆりかもめ 豊洲駅 5分)
 コース 豊洲公園～豊洲駅～東雲橋～辰巳橋～都営辰巳一丁目団地～東京アクアティクスセンター(競泳・アーティスティックスイミング)～東京辰巳国際水泳場(水球)～第五福竜丸展示館(見学予定)～夢の島公園アーチェリー場(アーチェリー・昼食)～荒川河口橋(荒川)～サイクリングコース～カヌー・スラロームセンター(カヌー)～葛西臨海公園駅前広場
 解散 葛西臨海公園駅前広場 (JR葛西臨海公園駅 1分) 14時頃
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円
 【注】 夢の島公園付近にはコンビニはなく、昼食の購入はできません。事前にご用意願います。

【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！

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、二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一月に開催する行事としていきます。)

第41回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 2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～新橋駅烏森口～(電車移動)～大森駅東口～山王2丁目交差点～池上通り～佐伯山緑地公園(昼食)～汐見坂～池上本門寺～池上梅園～梅田第2公園(ストレッチ)～どどめ木橋～西馬込駅
 解散 西馬込駅(都営浅草線 西馬込駅) 14時頃
 参加費 一律 500円

第41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 2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 南口 5分)
 コース 井の頭公園野外ステージ前～玉川上水～境浄水場～小金井公園(観梅・昼食)～梶野公園
 解散 梶野公園 (JR中央線 東小金井駅 8分) 14時頃
 参加費 一律 500円

第211回 ウィークデーウォーク “モンチッチとキャプテン翼のふるさとを歩く”

期日 2月19日(水) 集合時間 10時 距離 10km
 集合 新小岩公園 (JR新小岩駅 北口 5分)
 コース 新小岩公園～中川沿い～かつしかハープ橋～外谷汐入庭園～モンチッチ公園～上品寺～平和橋～渋江公園(岬太郎)～葛飾郵便局(中沢早苗)～(ロベルト本郷と大空翼)～四つ木つばさ公園(大空翼)～四つ木公園(日向小次郎)～四ツ木駅区民サービスコーナー(石崎了)
 解散 四ツ木駅区民サービスコーナー (京成押上線 四ツ木駅 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】 コース途中での昼食時間はありません。

早春ウォーク “梅花の香りを求めて・・・” 女性委員会(70)

期日 2月23日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 恵比寿公園 (JR恵比寿駅 西口 5分)
 コース 恵比寿公園～恵比寿神社～恵比寿東公園～広尾公園～有栖川宮記念公園～善福寺～芝東照宮～増上寺～愛宕神社～日比谷公園
 解散 日比谷公園健康運動広場
 (JR・メトロ有楽町線 有楽町駅 10分、メトロ 日比谷駅 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】 コース途中での昼食時間はありません。

【再掲示抜粋】 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

主催 NPO東京都ウォーキング協会
 期日 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 (集合場所が変わりました)
 (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(参加者ご自分のペースで歩いてください)
 ゴール 自由歩行(参加者ご自分のペースで歩いてください) ゴール受付 13時～16時まで
 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 参加賞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
 【注】 事前参加申込方法等の詳細は12月号をご覧ください。 事前申込締切: 2月25日(火) 必着

【加盟団体行事】 加盟参加団体の1月の行事予定です。

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557 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	調布市ウォーキング協会 03-5497-0286 調布七福神めぐり 期日 1月4日(土) 集合 西光寺(京王線西調布駅3分) 8時30分 解散 昌翁寺(京王線仙川駅5分) 15時頃 参加費 600円、中学生以下300円 12km
--	---

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776 集合 1次:新浦安駅前広場(JR京葉線) 9時、 2次:JR飯田橋駅西口 10時 解散 内藤新宿大宗寺 10km 12時30分頃	初詣七福神「新宿山の手」 期日 1月5日(日)
--	--------------------------------