

## 【 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157回 ミニウォーク「ふれあい」 “玉堤・多摩堤”

期 日 9月5日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集 合 ぼかぼか広場 (東急大井町線 九品仏駅 8分)  
 解 散 上野毛自然公園 (東急大井町線 上野毛駅 5分) 12時頃

### 【5/16 延期分】 第44回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 9月12日(土) 受付締切時間 10時 距離 10km <<自由歩行>>に変更  
 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)  
 ゴール 高輪公園 (JR 高輪ゲートウェイ駅 5分) ゴール受付 12時30分まで

【注】 例会途中での昼食時間はありません。

### 小平グリーンロード・緑陰ウォーク

期 日 9月13日(日) 受付締切時間 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 (西武拝島線・多摩モノレール 玉川上水駅 5分) ゴール受付 12時まで(厳守)  
 (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)  
 21km途中のCP: 上水小橋通過締め切り 11時30分まで(厳守)

### 第218回 ウィークデーウォーク 鎌倉街道を歩いて城址へ行こう① “世田谷城址”

期 日 9月16日(水) 受付締切時間 10時 距離 10km <<自由歩行>>に変更  
 集 合 二子玉川西地区ふれあい広場 (東急田園都市線・大井町線 二子玉川駅 8分)  
 ゴール 小田急・豪徳寺駅前 (小田急線 豪徳寺駅) ゴール受付 12時30分まで

【注】 例会途中での昼食時間はありません。

### 第48回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 9月19日(土) 受付締切時間 10時 距離 10km <<自由歩行>>に変更  
 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)  
 ゴール 四谷見附公園 (JR・メトロ 四谷駅 5分) ゴール受付 12時まで

### 第48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20日(日) 受付締切時間 10時 距離 10km <<自由歩行>>に変更  
 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)  
 ゴール 上井草スポーツセンター (西武新宿線 上井草駅 5分) ゴール受付 12時30分まで

【注】 例会途中での昼食時間はありません。

### 第18回 大江戸線一周ウォーク 詳細は本号1頁をご参照ください。

### 【5/30 延期分】 街道の江戸六地蔵② “東禅寺”

期 日 9月26日(土) 受付締切時間 9時 距離 14km <<自由歩行>>  
 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)  
 ゴール 本町公園 (JR・メトロ日比谷線 北千住駅 5分) ゴール受付 12時30分まで

### 第32回 都民スポレクふれあい大会 “江戸情緒を楽しむ親水公園”

期 日 9月27日(日) 受付締切時間 9時 距離 10km <<自由歩行>>に変更  
 集 合 大島小松川公園 わんさか広場 (都営新宿線 東大島駅 大島口出口 5分)  
 ゴール タワーホール船堀 (都営新宿線 船堀駅 2分) ゴール受付 12時30分まで

その他 当日、わんさか広場でウォーキング体験コーナー“初心者のための「歩き方教室」”が開催されます。

老若男女を問いません。

参加費：無料、 受付：9時45分～、 開始：10時から11時まで、

【注】 例会途中での昼食時間はありません。

## 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9月1日発行  
 第406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/

# レッツウオーク東京 9

## NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

### 例会参加の皆様へ：集合時間について協会からのお願い

新型コロナウイルス対策として、現在大半の行事を自由歩行で実施し、かつ受付後順次スタートにて実施させていただきます。

しかしながら、順次スタートとしているため、回を追うごとに例会参加者の集合時間が早まり、8月時点の状況では、受付開始前に7割以上の参加者が参集され、密状態が発生しています。

つきましては、密状態を避け、順次スタートをより有効な対策とするため、集合締切時間より30分前から集合締切時間までの間に分散してご参集していただければ幸いです。

受付開始前の密にならないよう、ぜひ参加者のご協力よろしくお願ひ申し上げます。

### 【再掲載】

「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」

## 第18回 大江戸線一周ウォーク

主 催：NPO東京都ウォーキング協会

後 援：東京都、東京都レクリエーション協会、読売新聞社

日 時 9月22日(火・祝)  
 集合場所 新宿中央公園(大会場所「スタート・ゴール場所」) 8時30分～8時45分  
 (最寄り駅 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)

スタート 受付後即スタート 自由歩行(ご自分のペースでお歩きください。)  
 コース 昨年と同じ反時計まわりです。

ゴ ール ①(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)  
 ②(30kmコース) 新宿中央公園 ゴール受付 16時30分まで(厳守)  
 完歩証 I V V 認定

参 加 費 ①事前申込み 都協会員：1,000円 他協会員：1,200円 一般：1,200円  
 中学生以下：500円  
 ②当日申込み 一律：1,500円 中学生以下：800円 参加賞がなくなり次第締切ります。  
 ①②とも当日受付時に、コース地図 記念品 記念バッヂを贈呈

事前申込み方法 締切 9月8日(火曜日)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事務局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、  
 通信欄に、行事名「大江戸線」と明記し、住所、氏名、年令、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お申込みください。払込手数金は申込者のご負担で  
 お願いします。

☆当日は、領収書または郵便振替払込受領証を必ず提出してください。

☆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、歩行に危険な荒天等)で  
 大会が中止になったばあい、参加費の返還はいたしませんのでご了承ください。

免責事項 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。

## 第25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けます。  
 「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3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】 検温・マスク着用でご参加ください。 飲み物、帽子、敷物をお持ちください。  
 今回は12月5日(土)に開催します。(偶数月開催)

### 第158回 ミニウォーク「ふれあい」 “小菅県”

期日 10月3日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 万葉公園 (東武スカイツリーライン 小菅駅 5分)  
 コース 万葉公園～下山国鉄総裁追憶碑～五反野親水緑道～裏門堰親水水路～小菅県庁跡～銭座跡～正覚寺～小菅神社～古隅田川緑道～袋橋公園  
 解散 袋橋公園 (JR常磐線・メトロ千代田線 綾瀬駅 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。

### 【5/17延期分】第44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11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～万助橋～御殿山通り～三鷹駅～玉川通り～桜橋～独歩通り～しろがね公園～仙川～亜細亜大学・短大～技術専門学校前～北大通り～梶野公園  
 解散 梶野公園 (JR中央線 東小金井駅 5分) 12時30分頃  
 参加費 一律 500円  
**【注】例会途中での昼食時間はありません。**

### 第49回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 10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有楽町線 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～虎ノ門～檜町公園～外苑東通り～根津美術館～國學院大学前～渋谷川遊歩道  
 解散 渋谷川遊歩道 (JR・東急・京王・メトロ 渋谷駅 5分) 12時30分頃  
 参加費 一律 500円  
**【注】例会途中での昼食時間はありません。**

### 第49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～神田川～久我山駅～玉川上水・岩崎橋～寺町通り～北鳥山九丁目屋敷林～鳥山区民センター  
 解散 鳥山区民センター (京王線 千歳鳥山駅 5分) 13時頃  
 参加費 一律 500円  
**【注】例会途中での昼食時間はありません。**

### 第219回 ウィークデーウォーク “マルい心ノ愛をウチに抱いて!!”

期日 10月21日(水) 集合時間 10時 距離 10km 《自由歩行》  
 集合 成宗公園 (JR 荻窪駅 東改札南口 15分)  
 コース 成宗公園～青梅街道～南阿佐ヶ谷駅～東高円寺駅～蚕糸の森公園～新高円寺駅～杉山公園～新中野駅～中野坂上駅～成子天神下～新宿センタービル前広場  
 解散 新宿センタービル前広場 (JR新宿駅 西口 10分) 12時30分迄  
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

**【お知らせ】** 年間行事予定(後期)に掲載しました次の3行事は、**中止**となりました。  
 10/4 甲州夢街道、11/14 秋の都立公園ウォーク、11/15 TOKYO 健康ウォーク 2020

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)

### 夕映えのミニウォーク①

期日 10月25日(日) 集合時間 16時 距離 5km  
 集合 旧芝離宮恩賜庭園児童公園 (都営大江戸線・都営浅草線 大門駅 5分、JR浜松町駅 1分)  
 コース 旧浜離宮恩賜庭園児童公園～日の出桟橋～レインボーブリッジ～お台場レインボー公園～お台場海浜公園～台場駅前  
 ゴール 台場駅前 (ゆりかもめ線 台場駅 1分) 18時頃  
 参加費 一律 500円  
 備考 **本シリーズ用のパスポートを新たに発行いたします(無料)**  
**本シリーズの完歩条件は4回以上参加となります。奮ってご参加ください。**

### 2020 ラングウォーク in 文の京<sup>ふみ みやこ</sup> “みんなで一緒に歩こう”

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31日(土) 詳細は、9月末以降の例会で配布するチラシをご覧ください。  
 出発 申込後の連絡で各申込者の受付開始時間が指定されています。  
 出発時間 9時、9時30分、10時、10時30分 の4回に分かれます。  
 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改札 5分)  
 コース ①5kmコース ②10kmコース  
 参加費 無料(Tシャツを1000円で販売) 参加定員 都民限定 150名  
 申込方法 締切 10月24日まで(先着順)  
 Web(ウォークCOPDで検索) または FAX 03-5981-0294 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) コース等の詳細は、チラシをご覧ください。

**■うつつさない、うつされない 新型コロナウイルス感染防止にご協力ください。■**  
**参加時にお渡しする「事前チェックシート」により、受付前にはあらかじめチェックをお願いします。**  
 ・ウォーキング参加者は必ずマスクを着用してください。  
 ・ウォーキング参加者はソーシャル・ディスタンスを必ず守ってください。  
 ・ウォーキング参加者は必ず体温を測定し、平常時の体温である事を確認して参加してください。  
 ・ウォーキング参加者は受付時にアルコール消毒・検温にご協力ください。  
**ウォーキング中のマスクの常時使用は熱中症の危険があります。**  
**ソーシャル・ディスタンスを守り、周りに人がいないことを確認して 時々マスクを外してください。**

### 【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。

### 【加盟団体行事】 (9月開催行事)

**調布市ウォーキング協会** 03-5497-0286

**多摩川の四季 ～初秋～** 《自由歩行》

期日 9月27日(日) 12km、20km

集合 京王多摩川駅前広場(京王線) 9時

今までと異なります。ご注意ください。

解散 京王多摩川駅で自由解散 ゴール受付14時まで

**浦安ウォーキングクラブ** 090-2140-4776

9月例会は中止いたします。

**武蔵野市ウォーキング協会** 080-9523-0557

9月例会はありません。

**千代田ウォーキング協会** 03-3268-1040

9月例会はありません。