

## 【 8 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、7月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

緊急事態宣言発出のため、8月22日までのイベントは中止になりました。

第30回 ウォーキング教室・基本4ポイント 【中止】  
期 日 8月7日(土)

第168回 ミニウォーク「ふれあい」 “築地川に沿って” 【中止】  
期 日 8月7日(土)

第59回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに” 【中止】  
期 日 8月15日(日)

第229回 ウィークデーウォーク “玉川上水・千川上水を歩く” 【中止】  
期 日 8月18日(水)

第59回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して” 【中止】  
期 日 8月21日(土)

### 熱中症について

(マスクを着用してのウォーキング、熱中症には十分気をつけてください)

熱中症は、応急処置の速さも大切ですが、やはり**予防が最も重要**です。予防のポイントは5つです。

#### 1 気温・湿度のチェック

熱中症は高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。天気予報を気にかけて、服装などを決めると良いでしょう。

#### 2 こまめな水分補給

暑い時は、目に見えなくても多量の発汗により、水分を失っています。喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を補給することが必要です。

特に運動や労働時は、注意が必要です。体を動かしている時は、15分～20分おきには休憩をとり、水分補給しましょう。

#### 3 暑い中での無理な運動を避ける

運動時は熱中症のリスクが高まります。ご自分の体調と相談をし、無理をしないことが大事です。

#### 4 服装

吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。体を締め付けすぎないように気をつけ、熱を逃す工夫をしましょう。淡い色の方が暑さを吸収しにくいので、白などの色を選ぶようにして、帽子などで日差しを遮るようにしましょう。

#### 5 体調管理

疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めます。

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

2021年8月1日発行  
第417号  
NPO 東京都ウォーキング協会  
発行人 西井 淳  
編集人 大野 祐子  
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 8

## NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

### 「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」 【再掲載】第19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

日 時 9月23日(木・祝)

集合場所 新宿中央公園 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・京王線・小田急線・メトロ・都営新宿線 新宿駅 10分)

スタート 受付後順次スタート 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。

新宿中央公園～新宿サザンテラス～代々木～国立競技場～青山1丁目～六本木～麻布十番～

大門～築地市場～勝どき～月島～門前仲町(15kmゴール)～清澄白河～両国～蔵前～

上野御徒町～春日～牛込柳町～若松河田～東新宿～成子天神社～新宿中央公園(30kmゴール)

ゴ ー ル ①門前仲町高速下 油堀川公園(15kmゴール) ゴール締切 14時00分まで

②新宿中央公園(30kmゴール) ゴール締切 16時30分まで

完歩証 I V V 認定

参 加 費 ①事前申込み 都協会員：1,200円 他協会員：1,500円 一般：1,500円  
中学生以下：700円

②当日申込み 一律：1,800円 中学生以下：1,000円

記念品が無くなる場合があります。ご了承ください。

① ②とも当日受付時に、コース地図 記念品 記念バッチを贈呈

申込み 事前申込み方法 締切 9月9日(木曜日)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。

払込手数料は申込者のご負担でお願いいたします。

☆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場合、参加費の返還はいたしませんのでご了承ください。

#### 【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！

#### ■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。■

- ・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集合時・歩行時には常にソーシャル・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。
- ・他協会、一般の参加者は、筆記用具をご持参ください。

マスク着用してのウォーキング中、息苦しさ感じたら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。

今月号は、九月に開催される行事予定を掲載しました。(加盟団体の八月に開催する行事はありません。)

**第169回 ミニウォーク「ふれあい」 “若者の街下北沢へ”**

期日 9月4日(土) 集合時間:10時 距離:5km  
 集合 羽根木公園はらっぱ広場 (小田急線 梅ヶ丘駅 5分)  
 コース はらっぱ広場～代田八幡神社～齋田記念館～若林陸橋～宮前橋～円乗院～寺前橋～世田谷代田駅～TOLO COFFEE～下北沢駅  
 解散 下北沢駅 (小田急・井の頭線 下北沢駅 0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。

**青天を衝け① “渋沢栄一の足跡を辿る”**

期日 9月5日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 10km 《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)  
 コース 日比谷公園健康運動広場～仲通り～行幸通り～和田倉橋～和田倉噴水公園～ツ橋～錦橋～神田橋～常盤橋～日本橋～江戸橋～鑑橋～兜神社～みずほ銀行～永代橋～福島橋～門前仲町～深川公園  
 ゴール 深川公園 (メトロ・都営大江戸線 門前仲町駅 3分) 12時まで  
 参加費 一律 500円  
 ※無料パスポートを発行します。

**【延期分】 第163回 ミニウォーク「ふれあい」 “勝海舟と日蓮”**

期日 9月11日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 洗足池公園 (東急池上線洗足池駅 1分)  
 コース 洗足池公園～池月橋～千束八幡神社～弁天橋～西郷隆盛詩碑～勝海舟夫妻墓所～勝海舟記念館～日蓮聖人袈裟懸けの松～勝海舟住居跡～洗足流れ～池上梅園～池上本門寺～池上駅  
 解散 池上本門寺 (東急池上線 池上駅 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。

**小平グリーンロード・緑陰ウォーク**

期日 9月12日(日) 受付時間 8時45分～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)  
 コース たけのこ公園(狭山・境緑道)～小平駅南～八坂駅前陸橋～東村山中央公園～野火止用水遊歩道～東大和市駅南～上水小橋(CP/10kmミドルコースゴール)～玉川上水緑道～小川橋～百石橋～きつねっばら公園～小平中央公園～桜橋(踏切)～喜平橋～小金井橋～陣屋橋～小金井公園～狭山・境緑道～花小金井駅南口  
 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 1分) ゴール受付 14時30分まで(厳守)  
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

**第230回 ウィークデーウォーク “拝啓、爽秋の候”**

期日 9月15日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》  
 集合 千住旭公園 (JR・メトロ・東武スカイツリーライン・つくばエクスプレス 北千住駅中央改札口 3分)  
 コース 千住旭公園～千住大川端公園～千住汐入大橋～都立汐入公園～白髭橋～東白髭公園～堀切橋～堀切橋児童遊園  
 ゴール 堀切橋児童遊園 (京成本線 堀切菖蒲園駅 5分) 12時30分まで  
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

**第60回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”**

期日 9月18日(土) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《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)  
 コース 日比谷公園健康運動広場～西新橋～東京タワー～飯倉～鳥居坂～毛利庭園～有栖川宮記念公園～広尾橋～天現寺橋～恵比寿東公園  
 ゴール 恵比寿東公園 (JR 恵比寿駅 3分) 13時まで  
 参加費 一律 500円

**第60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19日(日) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》  
 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～吉祥寺通り～杏林大学北～東八道路～農業公園～航空研究所～三鷹通～諏訪神社前～深大寺五差路～深大寺小前～下布田～京王線布田駅  
 ゴール 京王線 布田駅 (京王線 布田駅 0分) 12時30分まで  
 参加費 一律 500円

**【延期分】 新役員企画運営ウォーク “基地の街に歴史を訪ねて”**

期日 9月25日(土) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 10km 《自由歩行》  
 集合 日光橋公園 (JR青梅線・西武拝島線 拝島駅北口 4分)  
 コース 日光橋公園～玉川上水～水喰土公園～国道16号～横田基地第2ゲート～福生駅～田村酒造～多摩川緑地～せせらぎ通～陸橋東～石川酒造  
 ゴール 石川酒造 (JR青梅線・西武拝島線 拝島駅 12分) 12時30分まで  
 参加費 都協会員 無料 他協会員 400円 一般 500円

備考 新役員のデビューウォークです。温かい目で見守ってください。

**第33回 都民スポレクふれあい大会 “下町かつ歩新名所・旧名所めぐり”**

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26日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 10km 《自由歩行》  
 集合 錦糸公園 (JR・メトロ 錦糸町駅北口 3分)  
 コース 錦糸公園～大横川親水公園～紅葉橋～タワービュー通り～東京スカイツリータウン～牛島神社～東京ミズマチ～すみだリバーウォーク～浅草雷門～蔵前橋～旧安田庭園～回向院～吉良邸跡～両国公園  
 ゴール 両国公園 (JR 両国駅 5分・都営大江戸線 両国駅 7分) 12時まで  
 参加費 中学生以上 300円 小学生 200円 未就学児 無料  
 その他 同日、錦糸公園で「歩き方教室」無料体験コーナーが設けられます。  
 集合 9時45分 10時～11時の開催です。

**【加盟団体行事】 (8月開催行事)**

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286 8月は例会はありません。	浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776 8月は例会はありません。
武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557 8月は例会はありません。	千代田ウォーキング協会 03-3268-1040 8月は例会はありません。