

## 【 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。

緊急事態宣言延長のため、9月12日までのイベントは中止になりました。

### 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) 【中止】

### 青天を衝け① “渋沢栄一の足跡を辿る”

期日 9月5日(日) 【中止】

### 【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) 【中止】

### 小平グリーンロード・緑陰ウォーク

期日 9月12日(日) 【中止】

### 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・山手線・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)

ゴール 堀切橋児童遊園 (京成本線 堀切菖蒲園駅 5分) ゴール受付 12時30分まで

### 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有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)

ゴール 恵比寿東公園 (JR 恵比寿駅 3分) ゴール受付 13時まで

### 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・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)

ゴール 京王線布田駅 (京王線 布田駅 0分) ゴール受付 12時30分まで

### 第19回 大江戸線一周ウォーク

期日 9月23日(木・祝) 受付時間 8時30分～8時45分 距離 15km、30km 《自由歩行》

集合 新宿中央公園 (都営線都庁前駅 3分、JR・京王線・小田急線・山手線・都営線新宿駅 10分)

ゴール (15kmコース) 門前仲町高速下 油堀川公園 (山手線・都営大江戸線 門前中町駅 2分) ゴール受付 14時まで

(30kmコース) 新宿中央公園 (都営線都庁前駅 3分、JR・京王線・小田急線・山手線・都営線新宿駅 10分)

ゴール受付 16時30分まで

※完歩証 IVV認定

事前申込み方法 締切 9月16日(木) 必着

※詳しくは、レッツウォーク7月号または8月号をご覧ください。

### 【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)

ゴール 石川酒造 (JR青梅線・西武拝島線 拝島駅 12分) ゴール受付 12時30分まで

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”

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)

ゴール 両国公園 (JR 両国駅 5分・都営大江戸線 両国駅 7分) ゴール受付 12時まで

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時から11時の開催です。

## 【お知らせ】 年間完歩等の2021年時限措置について

2021年の年間完歩等は、2021年限定の時限措置として以下の通りとします。

1. 年間完歩 25回⇒15回
2. ベストウォーカー 50回⇒25回
3. スーパーウォーカー 60回⇒30回
4. マスターウォーカー 70回⇒35回

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9月1日発行

第418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

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 9

## NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

## 緊急事態宣言下の対応方針変更について

東京都の緊急事態宣言が延長された関係で、9月12日までの例会等は中止または延期といたします。しかしながらワクチン接種が進展している状況も鑑み、9月13日以降の例会大会等はロックダウンやイベント停止命令の出ない限り実施することに変更いたします。

まだまだ新型コロナウイルスの感染が落ち着かない中、協会としては新しい日常として感染症対策に留意しながら対応していきたいと考えています。例会等に参加される皆様におかれましては感染症対策にご協力をいただきながら参加をお願い申し上げます。

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

## 青天を衝け ② “渋沢栄一の足跡を辿る”

期日 10月3日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 10km 《自由歩行》

集合 滝野川公園 (メトロ 西ヶ原駅出口1番 5分)

コース 滝野川公園～王子駅前～音無橋～音無くぬき緑道～石神井川緑道～紅葉橋～滝野川橋～観音橋～

金沢橋～加賀橋～御成橋～板橋～新板橋～中根橋～豊島病院前～健康長寿医療センター～

養育院本院跡

ゴール 健康長寿医療センター・養育院本院跡 (東武東上線大山駅 4分・都営線 板橋区役所前 7分)

12時まで

参加費 一律 500円

## 2021 ラング・ウォーク in 文の京 “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16日(土) 詳細は、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 文京グリーンコート地下1階(ピーコック・ストア前)

(都営線 千石駅A3出口 3分・JR駒込駅南口 11分)

コース ①5kmコース ②10kmコース

参加費 無料

(当日参加記念Tシャツを1000円で販売 文京区民500円)

参加定員 東京近郊の一般市民の方 200名

申込方法 締切 10月11日(月)まで(先着順)

Web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。

### 第170回 ミニウォーク「ふれあい」 “海苔のふるさと”

期日 10月2日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 大森北公園 (京急線 大森海岸駅 2分)  
 コース 大森北公園～磐井神社～平和の森公園～海苔のふるさと館～ふるさとの浜辺公園～貴船神社～するがや道(旧羽田道)～美原道(旧東海道)～平和島駅  
 解散 平和島駅 (京急線 平和島駅 0分) 12時頃  
 参加費 一律 500円

### 第31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、健康維持につなげていただければ幸いです。

期日 10月2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4日(土)に開催します。(偶数月開催)

### 第61回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 10月9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～憲政記念公園～清水谷公園～四ツ谷駅～戸山運動公園～穴八幡宮～大隈庭園～胸突坂～目白台運動公園  
 解散 目白台運動公園 (メトロ 護国寺駅 10分・雑司が谷駅 10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 “お白洲から獄門台まで”

期日 10月10日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 12km 《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～有楽町駅(南町奉行所跡)～東京駅(北町奉行所跡)～十思公園(伝馬町牢屋敷跡)～両国橋(市中引廻し)～両国回向院(鼠小僧の墓)～隅田川テラス～吾妻橋～南千住・延命寺(首切り地蔵)・小塚原回向院(安政の大獄刑死者の墓)  
 ゴール 小塚原回向院 (JR・メトロ南千住駅 1分) ゴール受付13時まで  
 参加費 都協会員 無料 他協会員 400円 一般 500円

### 第61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17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～文化園西～武蔵野税務署前～成蹊通り～立野公園～千川上水～関町一丁目～千川通り～井草通り～三宝時池前～石神井公園(石神井池)  
 ゴール 石神井公園(石神井池) (西武池袋線 石神井公園駅 8分) 12時30分まで  
 参加費 一律 500円

### 第231回 ウィークデーウォーク “巣鴨から旧中山道・大山へ”

期日 10月20日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》  
 集合 江戸橋公園 (JR巣鴨駅正面口・都営線巣鴨駅A1出口 5分)  
 コース 江戸橋公園～とげぬき地蔵入口～とげぬき地蔵～猿田彦大神(庚申塚)～掘割～旧中山道仲宿～板橋～縁切榎～日曜寺～中根橋～中板橋駅入口～日大病院入口～東武東上線大山大山駅前  
 ゴール 東武東上線大山駅 (東武東上線大山駅 0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

### 夕映えのミニウォーク ④ (最終回)

期日 10月23日(土) 受付時間 15時45分～16時 距離 5km 《自由歩行》  
 集合 築地市場橋公園(都営線 築地市場駅出口A1 5分、メトロ築地駅出口1 8分)  
 コース 築地市場橋公園～築地大橋～新島橋～月島第二児童公園～黎明橋公園～晴海大橋～豊海ぐるり公園テラス～豊洲公園  
 ゴール 豊洲公園 (メトロ・ゆりかもめ 豊洲駅 5分) 18時まで  
 参加費 一律 500円  
 備考 本シリーズのパスポートをご持参ください。最終回になりますので4回参加された方には、完歩賞を進呈いたします。

### 【延期分】街道の江戸六地蔵 ⑤ “霊巖寺”

期日 10月24日(日) 受付時間 8時45分～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)  
 コース 日比谷公園～京橋～永代橋～門前仲町～霊巖寺～菊川駅前～立川3丁目～本四三ツ目児童遊園～源森橋～水戸街道～東向島駅前  
 ゴール 東向島駅前 (東武伊勢崎線 東向島駅 1分) 13時まで  
 参加費 都協会員 300円 他協会員・一般 500円  
 備考 本シリーズ用のパスポートをお持ちください。

### 【延期分】第54回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 10月30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～晴海通り～昭和通り～新金橋～南高橋～永代橋～永代公園～永代河岸通り～越中島橋(大横川)～東富橋～琴平通り～亀久橋(仙台堀川)～木更木橋～海辺橋～清澄庭園  
 ゴール 清澄庭園 (都営線・メトロ 清澄白河駅 5分) 12時30分まで  
 参加費 一律 500円

### 『甲州夢街道ウォーク 2021』 “日本遺産～八王子桑都物語を巡る”

期日 10月31日(日) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 11km 《自由歩行》  
 集合 八王子駅前広場 (JR八王子駅南口 1分)  
 コース 八王子駅南口～国道16号～絹の道(浜街道)～小泉家屋敷～南大沢駅  
 ゴール 南大沢駅前広場 (京王相模原線 南大沢駅 1分) 14時まで  
 参加費 ①事前申し込み 一律 300円  
 ②当日申し込み 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】 (9月開催行事)

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286  
 9月例会は中止いたします。

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。

今月号は、十月に開催される行事予定を掲載しました。

(加盟団体の九月に開催する行事はありません。)