



# NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第230号 2024年4月9日発行

## 【例会のご案内】

参加費: 会員無料、一般 400 円

\* 事前の申し込みは必要ありません。直接  
受付時間までに集合場所においでください。

お問い合わせ: 090-3217-4109

## 第231回

### 「不忍通りを行く～目白台から不忍池まで～」

約 10km

日 時: 5月7日(火) 受付: 8:40 ~9:00

集 合: 雑司ヶ谷みみずく公園

最寄駅: 東京メトロ副都心線「雑司ヶ谷  
駅」、都電荒川線「鬼子母神前」

コース: 雑司ヶ谷みみずく公園(スタート)→目白  
通り→目白台二丁目→護国寺→千石一  
丁目→文京グリーンコート→道灌山下→  
団子坂下→根津神社→不忍池→上野恩  
賜公園野外ステージ(ゴール)

解 散: 野外ステージ前 12:30 頃予定

最寄駅: JR 線「御徒町駅」・「上野駅」、東  
京メトロ千代田線「湯島駅」、銀座線「上野  
広小路」

## 第232回

### 「山手線一周ウォーク① 新宿駅～日暮里駅」

約 14km

日 時: 6月11日(火) 受付: 8:40 ~9:00

集 合: 新宿駅新南口ペンギン広場

最寄駅: JR 線・東京メトロ丸ノ内線・都営  
大江戸線「新宿駅」

コース: 新宿駅ペンギン広場(スタート)→新大久  
保→高田馬場→目白→池袋→大塚→巢  
鴨→駒込→田端→天王寺公園(ゴール)

解 散: 天王寺公園 13:00 頃予定

最寄駅: JR 線「日暮里駅」

## 【レガス健康ウォーキングのご案内】

主 催: 公益財団法人新宿未来創造財団

参加費: 会員 200 円、一般 400 円

\* 事前の申し込みは必要ありません。直接  
受付時間までに集合場所においでください。

お問い合わせ: 090-3217-4109

## 「神田川を歩く その①」約8km

日 時: 5月15日(水) 受付: 8:40~9:00

集 合: 井の頭恩賜公園野外ステージ前

最寄駅: JR 線・京王線井の頭線「吉祥寺駅」

コース: 井の頭恩賜公園(スタート)→三鷹台→宮  
下橋公園→富士見ヶ丘→高井戸→塚山公  
園→玉川上水第三公園(ゴール)

解 散: 玉川上水第三公園 12:00 頃予定

最寄駅: 京王線「下高井戸駅」

## 【いきいきウォーク新宿のご案内】

共催: 新宿区健康部健康づくり課

NPO法人新宿区ウォーキング協会

参加費: 無料

\* 事前申し込み制 申し込み・お問い合わせ:

TEL:03-5273-3494 FAX:03-5273-3930

## 「自然豊かで芸術の香りが漂う落合を訪ねる」

約5km

日 時: 5月24日(金) 受付: 9:15 ~9:30

集 合: 落合第一地域センター

最寄駅: 西武新宿線「下落合駅」

コース: 落合第一地域センター(スタート)→薬王  
院→おとめ山公園→中村彝アトリエ記  
念館→佐伯祐三アトリエ記念館→せせ  
らぎの里公苑(ゴール)

解 散: せせらぎの里公苑 12:15 頃予定

最寄駅: 西武新宿線「下落合駅」

## 第229回例会報告

「新宿シティーハーフマラソンコース②を歩く」

2月例会新宿シティーハーフマラソン①の往路に引き続き、3月の例会はその復路約 10 kmである。寒く小雨の降る生憎の空模様だったが会員 21 名、一般参加者5名、スタッフ 15 名、計 41 名と予想より多くの方に参加していただけた。

前回のゴール白銀公園を1グループで元気よくスタートした。飯田橋、市ヶ谷を過ぎたところで最初のトイレ休憩を取ったがスタートして 40 分くらいと間もないこともあり殆どの方がパスした。これが後で問題となる。靖国通りの曙橋を過ぎ富久町に入ったところで、本来のコースは富久町西交差点を左折、四谷四丁目手前を折返し又元の富久町西交差点に戻るルートだが、変化が少なく坂が長くきついため、1つ手前の富久町交差点を左折、大木戸坂下交差点を右折して富久町西交差点へと変更した。新宿五丁目を左折し、往路では休苑のため入れなかった新宿御苑側道を歩いた。寒かったこともありこの辺りから列を抜け出し小走りで次のトイレ休憩場所の四谷地域センターへ急ぐ人が続出した。トイレ場所は限られるので、多少早いと思っても行けるときに行っておくべきとの教訓である。

四谷地域センターで 10 分ほど休憩後、外苑西通りを進み大京町交差点を JR 線路沿いに外苑東通りに進み神宮外苑に入った。外苑周回路を回り、銀杏並木を往復して国立競技場に入る予定だったが一時止んでいた雨が降ってきたこともあり競技場に直行した。ゴール後余力に応じ階段又はエレベーターで競技場5階の「空の杜」へ上り、回遊路をゆっくり1周して植込みや周辺の景色を楽しみ、大変好評だった。（中榮）

### 空の杜の風景



## 例会節目回数達成者のご紹介

☆市川 由衛様(10回)



☆太田 育子様(20回)



## ホームページのお知らせ

本会ウォーキング情報をスマホやパソコンでご覧いただけるようになりました。

・スマホからは、下記の二次元バーコード



・パソコンからは、下記のアドレス

<https://shinjuku-walking.fc2.net/>

発行：NPO 法人新宿区ウォーキング協会

連絡事務所：

〒161-0033 新宿区下落合3-22-18

アビターレ目白1B 小林 昌仁 方

Fax: 03-6915-3445 携帯: 090-3217-4109

発行者: 小林 昌仁 編集責任者: 青木 久仁男