



# NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第236号 2024年 10月8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

## 【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

### 第237回例会

#### 「戸越銀座と周辺商店街を歩く」約 10km

日時: 11月12日(火) 受付: 8:40~9:00

集合: 恵比寿アメリカ橋公園

最寄駅: JR 線・東京メトロ日比谷線「恵  
比寿駅」東口(ガーデンプレイス方面)

コース: 恵比寿アメリカ橋公園(スタート)→目黒  
不動尊参道→林試の森公園→西小山駅  
→荏原中延駅→なかのぶスキップロード  
(中延商店街)→文庫の森→戸越銀座→  
武蔵小山商店街パルム→武蔵小山駅前  
広場(ゴール)

解散: 武蔵小山駅前広場 12:30 頃予定

最寄駅: 東急目黒線「武蔵小山駅」

### 第238回例会

#### 「山手線一周ウォーク 3/3」約 14km

日時: 12月10日(火) 受付: 8:40~9:00

集合: 田町駅芝浦口(東口)駅前広場

最寄駅: JR 線「田町駅」

コース: 田町駅芝浦口(スタート)→高輪ゲートウ  
ェイ→品川→大崎→五反田→目黒→  
恵比須→渋谷→原宿→代々木→新宿  
(ゴール)

解散: 新宿駅南口ペンギン広場

13:00 頃予定

#### 「旧都電 14番系(杉並線)コースを歩く」約8km

日時: 11月20日(水) 受付: 8:40~9:00

集合: 西武新宿駅 正面広場

最寄駅: 西武新宿線「西武新宿駅」、JR  
線・東京メトロ丸ノ内線「新宿駅」

コース: 西武新宿駅 正面広場(スタート)→成子  
坂下→中野坂上→鍋屋横丁→蚕糸の森  
公園→新高円寺→南阿佐ヶ谷→荻窪駅

解散: 荻窪駅前 12:30 頃予定

最寄駅: JR 線・東京メトロ東西線・丸ノ内  
線「荻窪駅」

## 【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

#### 「新宿シティハーフマラソンコースをたどり

#### スポーツの杜へ①」約5km

日時: 11月22日(金) 受付: 9:15~9:30

集合: 新宿区四谷特別出張所

最寄駅: 東京メトロ丸ノ内線「新宿御苑前駅」

コース: 四谷特別出張所(スタート)→信濃町駅→  
神宮外苑→いちよう並木→明治神宮野球  
場→国立競技場(ゴール)

解散: 国立競技場 12:00 頃予定

最寄駅: 都営大江戸線「国立競技場前」

## 第235回例会報告

### 「山手線一周ウォーク 2/3」

日暮里駅北改札西口近くの谷中霊園の入口に会員 31 名、一般8名、スタッフ 18 名の総勢 57 名が参集した。真夏日だったが爽やかな風が吹いていた。すぐ脇のお墓に遠慮しながら3名の会員の例会節目回数達成者の表彰を行った。ウォームアップストレッチを行った後、1 班編成で出発した。

御殿坂を上り切って左折し一方通行の道路を進んだ。この辺りは落ち着いた小さな店があり、車も少なくウォーキングには向いていると感じた。ほどなく上野公園に到着し、観光案内所近くで給水を兼ねて最初のトイレ休憩を取った。平日の午前中にもかかわらず外国人観光客が目につき、インバウンドが増えていることを実感した。

休憩後は上野駅前を通るコースを変更し暑さを避けて公園の中の緑の日陰を進んだ。秋葉原駅を通過すると左手に「肉の万世」の看板が見えた。万世ビルは取り壊しとのことで、サラリーマン時代に「味噌漬けステーキ」にお世話になった身としては時代の流れを感じた。神田駅北口を過ぎて山手線の外側に出ると、両側にはオフィスビルが立ち並んでいた。熱中症が懸念されるので、給水のため日本橋北詰のトイレで臨時休憩を取った。向かいにはどっしりとした三越本店が良く見えた。

休憩後は日本橋・京橋を通り抜け銀座中央通りに入った。世界の有名ブランド店が肩を並べており、行列が店の前で止まるたびに自動扉が開いて冷たい空気が飛び出してきた。銀座八丁目の信号を超えてから左折し、蓬萊橋歩道橋を上ってさざなみの道に入った。ここからは歩行者専用の空中デッキで、見晴らしが素晴らしく順調に進んだ。夕留芝離宮ビル内で最後のトイレ休憩を取った。

空中デッキから地上に降りて浜松町駅に向かい、駅の北口の仮設通路を通って駅の南口を抜けた。後続の行列が途中で途切れてしまったので駅の南口で 15 分ほど待ったが後続が来ないので、田町駅に向かって先に出発することにした。ゴールの田町駅芝浦口の駅前で、小林前会長の指導でクールダウンストレッチを行った。そうこうする内に後続の行列が到着し、解散式を行った。(青木 久仁男)

## 例会節目回数達成者のご紹介

### ☆宮本 ナカ子様(70 回)



### ☆樋口 幸江様(70 回)



### ☆森 和子様(100 回)



発行: NPO 法人新宿区ウォーキング協会  
連絡事務所:

〒160-0015 新宿区大京町9番地11 高橋方

Fax: 03-3351-5026 携帯: 090-3217-4109

発行者: 高橋 英明 編集責任者: 青木 久仁男