



# NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第239号 2025年1月7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240回例会

### 「江戸川公園から湯島天神、不忍池へ」約9km

日時: 2月11日(火・祝) 受付: 8:40~9:00

集合: 江戸川公園

最寄駅: 東京メトロ有楽町線「江戸川橋駅」

コース: 江戸川公園(スタート)→小桜橋→春日通り→  
本郷→湯島天神→不忍池(ゴール)

解散: 不忍池 12:00 頃予定

最寄駅: JR 線「上野駅」・「御徒町駅」、都営大  
江戸線「上野御徒町駅」

### 「旧都電 17 系統(池袋~数寄屋橋)を歩く」

約 9.8km

日時: 2月19日(水) 受付: 8:40~9:00

集合: 池袋駅東口交番前

最寄駅: JR 線・西武池袋線・東武東上  
線・東京メトロ丸ノ内線「池袋駅」

コース: 池袋駅東口(スタート)→護国寺→春日町→  
神保町→日本橋→数寄屋橋公園

解散: 数寄屋橋公園 12:30 頃予定

最寄駅: JR 線「有楽町駅」、東京メトロ丸ノ内  
線・銀座線・日比谷線「銀座駅」

## 【いきいきウォーク新宿のご案内】

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

### 「伝説の地から大都会のオアシスへ」約5km

日時: 2月28日(金) 受付: 9:15~9:30

集合: 大久保地域センター

最寄駅: JR 線「新大久保駅」

コース: 大久保地域センター(スタート)→小泉八雲  
公園→成子神社→熊野神社→新宿中央  
公園(ゴール)

解散: 新宿中央公園 12:00 頃予定

## 【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

新しい年を迎え、皆様に心よりご挨拶申し上げます。昨年も多くの方々がウォーキングを通じて健康を育み、仲間との絆を深める姿を拝見し、当協会としても喜びと誇りを感じております。今年も「歩く」ことの素晴らしさを、さらに多くの方々と分かち合える一年にしたいと思っております。

ウォーキングは、単なる運動にとどまらず、心身の健康を支える最も身近で効果的な手段です。私たちの活動が会員の皆様のコミュニティーを活性化し、世代を超えた交流を生むきっかけとなれば幸いです。

本年も例会、レガス健康ウォーキング、いきいきウォーク新宿、薬王寺ウォーク等各種イベントや講習会等を開催し、初心者の方から熟練者の方まで、誰もが楽しめる場を提供してまいります。ぜひ、ご家族やご友人とともにお気軽にご参加ください。雨にも負けず夏の暑さにも負けず会員の皆様の「歩み」を全力でサポートします。

皆様の健康と笑顔あふれる一年を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。 会長 高橋 英明

## 第238回例会報告

「山手線一周ウォーク 3/3」

今回の例会は12月にしては暖かい快晴の中で行われた。田町駅の芝浦口前に早朝から会員28名、一般20名、スタッフ19名の総計67名の多数のウォーカーが参集した。ウォーカーは2班編成のグループに分かれ、田町駅の西口からスタートした。

田町駅～高輪～品川間は山手線とほぼ並行している第一京浜国道の左側歩道を南方向へ歩いた。高輪～品川間では大型高層ビルの再開発が連立し、壮観だった。品川駅を通りすぎて信号で右側に移り、ハッ山通りに進み道路2本を渡り山手線と並行して御殿山の東端の裾の崖の上の小道を南方向へ歩いた。左側の崖下にはJRの線路が見えた。先に進み御殿山通りに移り北方向へ進む。「翡翠原石館」から西方向へ歩き、小関通りへ合流。「目黒川」上流の小関橋を西側へ渡った。目黒川の左側の道を上流へ少し進むと「大崎ニューシティ」があった。大崎駅はニューシティの裏の高台にある。

大崎ニューシティの玄関前に「ライフ広場」があり、1回目のWC休憩とした。目の前の目黒川に沿って左側の道を北進し、大崎橋を渡って東方向に進むと五反田駅に着いた。五反田からは山手線の内側の登り坂を北進すると目黒駅に着いた。目黒駅からは山手線の外側の道を北進する。途中で山手線の内側に移るため三田橋(陸橋)を渡り恵比須ガーデンプレイスに入り北側に抜けた。恵比須駅舎へ南口から入り、スカイウォークを歩き東口側へ出ると小公園があり2回目のWC休憩をした。

階段を下り山手線の内側の道を北進した。渋谷駅直前に明治通りに移った。宮下公園の北端で山手線の外側に移り線路の側の坂道を通り原宿駅に着いた。ここからは明治神宮内苑を北進し3回目のWC休憩を取った。

北参道口を出て東方へ歩き、山手線のガード手前で線路側の道を北進した。代々木駅前を通過し更に北進すると新宿駅新南口にあるペンギン広場にゴールインした。(池田)

## 例会節目回数達成者のご紹介

☆高林 一宏様 (20回)



## エキセントリック体操のお知らせ

毎月第2・3水曜日 10:30～11:30  
小滝橋の新宿 NPO 協働推進センターで開催していますが、2月12日(水)は休館日のため2月5日(水)に繰り上がります。  
お問い合わせ: 03-5206-6527

本会ウォーキングの情報をご覧いただけます。

・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:

〒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