



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第250号 2025 年 12 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251回例会

「千住七福神初詣」 約7km

日 時: 令和8年1月13日(火) 受付: 9:00~9:20

集 合: 千住ほんちよう公園 (北千住駅西口)

最寄駅: JR 線、東京メトロ日比谷線・千代田
線、東武スカイツリー線「北千住駅」

コース: 千住ほんちよう公園(スタート)→氷川神社→
稲荷神社→八幡神社→千住神社→元宿神社
→氷川神社→千住本氷川神社→千住ほんち
よう公園(ゴール)

解 散: 千住ほんちよう公園 12:00 頃予定

第252回例会

「砂町銀座、亀戸天神、緑と水辺の下町を歩く」 約 10km

日 時: 令和8年2月10日(火) 受付: 8:40~9:00

集 合: 木場公園ふれあい広場

最寄駅: 東京メトロ東西線「木場駅」

コース: 木場公園(スタート)→仙台堀川公園→砂町
銀座→アリオ北砂→小名木川クローバー橋→
猿江恩賜公園→錦糸町駅→錦糸公園→亀戸
天神→香取神社→香取神社商店街→亀戸駅
前公園(ゴール)

解 散: 亀戸駅前公園

最寄駅: JR 線「亀戸駅」 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

「気象神社にお参り(荻窪三庭園、阿佐ヶ谷、高 円寺界隈を歩く)」 約8km

日 時: 1月28日(水) 受付: 8:40~9:00

集 合: 荻窪駅北口駅前広場

最寄駅: JR 線・東京メトロ丸ノ内線「荻窪
駅」

コース: 荻窪駅北口駅前広場 (スタート)→太田
黒公園→角川公園→荻外荘公園→善福
寺川緑地公園→天桂寺→馬橋公園→氷
川神社(気象神社)(ゴール)

解 散: 氷川神社 12:30 頃予定

【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

「新宿山ノ手七福神めぐり」 約6km

日 時: 1月23日(金) 受付: 9:15~9:30

集 合: 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)→太宗寺
(布袋尊)→稲荷鬼王神社(恵比寿)→永福寺
(福祿寿)→巖嶋神社・抜弁天(弁財天)→法
善寺(寿老人)→経王寺(大黒天)→善国寺
(毘沙門天)→牛込神楽坂駅(ゴール)

解 散: 牛込神楽坂駅(都営大江戸線) 12:30 頃

第249回例会報告

「～郊外の自然しっかりウォーク～ 多摩丘陵・よこやまのみち」

哲学者ジャン=ジャック・ルソーは、「わたしは、散歩している時でなければ何事もできない。野山が私の書斎である。」と言っている。事程左様に自然の中のウォーキングはとても大切なのである。

新宿区ウォーキング協会は都会の街歩きの印象があるが、「郊外の自然しっかりウォーク」として、水元公園、伊豆大島に続き、今回は「多摩・よこやまのみち」を企画している。予告になるが、来年3月には秩父・横瀬町の企画も予定されている。

「よこやま」とは、多摩丘陵が武蔵国府（現在の府中）から、横に連なる山並みとして見えることに由来し、夕日のその美しい姿は万葉集にも詠まれている。尾根筋には鎌倉古道や奥州古道、古代東海道などが交差し、古代の重要な幹線路であったという。

11月11日、秋晴れのもと52名が京王線若葉台駅に集合し、多摩ニュータウンの人工的な坂道を上った後に、「よこやまのみち」の入口に至った。尾根筋の紅葉は絶好の見頃で、落ち葉を踏む街道筋は格別の景観に恵まれていた。さくらの広場、もみじの広場を経て「防人見返りの峠」で休憩したが、残念ながら富士山は雲に隠れていた。

その後はアップダウンの続く道を通り、周囲に大学キャンパスや運動場を見ながら一本杉公園へ到達。古民家や放し飼いの鶏を眺めてゆっくりと休憩した。終盤は古代街道がゴルフ場脇をかすめる区間もありつつ、小田急線唐木田駅まで歩き切った。

防人見返りの峠の解説によれば、多摩ニュータウンの地下には縄文時代の集落跡が広がるという。現代的なニュータウンやゴルフ場の間を、したたかに縫うように続く古代の道を歩くことで、自然と古代の知恵や恵みの大切さに思いをはせるのは、少し哲学的すぎるであろうか。（竹内真幸）

若葉台駅前で出発式



防人見返りの峠で休憩



一本杉公園に到着



唐木田駅前でクールダウン



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