



# NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第251号 2026年1月13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てください。

お問い合わせ:090-3217-4109

## 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: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→猿江恩賜公園→錦糸町駅→錦糸公園→亀戸天神→亀戸香取勝運商店街→亀戸駅前公園(ゴール)

解 散:JR 線亀戸駅前公園 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てください。

お問い合わせ:090-3217-4109

## 「都電荒川線ウォーク 2/2」 約8km

日 時:2月 18 日(水) 受付:8:40~9:00

集 合:飛鳥山公園噴水前

最寄駅:JR 線・東京メトロ南北線「王子駅」  
コース:飛鳥山公園(スタート)→王子駅前→梶原→荒川車庫前→荒川遊園地前(WC)→宮の前→町屋駅前→荒川 2 丁目→荒川公園(クールダウン)→荒川区役所前→三ノ輪橋駅前(ゴール)  
解 散:都電三ノ輪橋駅前 12:00 頃予定

## 【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

## 「新宿で山登り!!(おとめ山・箱根山)」 約 5.3km

日 時:2月 27 日(金) 受付:9:15~9:30

集 合:せせらぎの里公園 西武新宿線「下落合駅」下車  
コース:せせらぎの里公園→下落合野鳥の森公園→おとめ山→戸塚特別出張所(WC)→箱根山→戸山公園  
コープ裏広場(ゴール)

解 散:12:30 頃予定 最寄駅:副都心線「西早稲田駅」

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

日頃より当協会の活動にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年、私たちは協会創立20周年という大きな節目を、会員の皆様とともに無事に迎えることができ、蛇窪神社に始まり、念願の大島ウォーク、そして年末のイルミネーションウォークと会員の皆さまと共に歩いてまいりました。これまで歩んできた道のりには、先達の皆様の熱意と努力、そして現会員の皆さま一人ひとりの参加と支えがありました。新米会長として2年目を迎えた私にとって、この節目の年を皆さまと共有できたことは何よりの喜びであり、改めて身の引き締まる思いであります。20周年を終える今、私たちは新たな一步を踏み出す時を迎えています。ウォーキングは心と身体を健やかに保つだけでなく、人と人とのつながり、新しい風景や出会いを与えてくれる、豊かな活動です。これからも、当協会がその魅力をさらに広げ、誰もが気軽に参加できる温かい場であり続けられるよう皆さまと共に、次のステージを築いていきたいと考えています。

本年も安全で楽しく、充実したウォーキング活動を推進してまいります。引き続きのご支援、ご参加を心よりお願い申し上げるとともに、皆さまの一年が実り多く健やかなものとなりますよう、心からお祈り申し上げます。会長 高橋 英明

第250回例会報告  
「イルミネーションウォーク新宿へ」

今年でイルミネーションウォークは何回目になつたのだろうか。時期と場所がかぎられるテーマ難しいです。今回は新宿区で住んでいるのに地元を知らないとの気付きのコースです。

東京駅丸の内駅前広場、行幸通りもクリスマスマーケットもあって例年ない人の多さなので、皇居の手前の広場へ誘導、受付スタートする。皇居・桜田門・国会前庭洋式庭園の日本水準原点を見学、銀杏の木々の輝く黄色の葉。国会図書館前から少しづつ登り坂で新宿へ向かって歩く。参議院第二別館・自由民主党本部の前、警備と国の動きを感じながら平河町交差点を渡り赤坂見附へ弁慶橋右折。彦根藩井伊家の屋敷跡、1878年右大臣大久保利通公の紀伊坂暗殺の慰靈碑等ある清水谷公園でトイレ休憩。

紀尾井町通りの急坂を上り四ツ谷駅へ新宿通りを歩く、昼間気が付かなかった韓国文化院(Korean Cultural Center)の美しいビル映像マッピングから四谷地域センターでの二度目のトイレ休憩ですっかり暗くなる。予定の花園通り・区役所方面は次の機会にしてペンギン広場・サザンテラスのイルミネーションを見て都庁方面へ都庁広場でゴール流れ解散。

その後、個々に展望台、30分毎上映のプロジェクションマッピングを見る。都庁の展望台は外国の人々の多さに驚く。歳をとると若い頃の様に興味がなくなりワクワクドキドキを何処かに忘れていた自分が、夜空とイルミネーション、街の華やかな光の新宿風景眺めて今日迄の楽しかった人生の感慨深い思い出までが思い出され、美しい宝物がまた一つ増えました。今年も心・身体の不調が、歩く事で楽になり樂しさにつながると嬉しいです。参加された方々はいかがでしたか。(根津)

例会節目回数達成者のご紹介

☆宮本 博様(10回)



☆海老沢 純子様(20回)



☆箕作 キクエ様(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