



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第254号 2026年4月11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255回例会

「東京大仏と荒川戸田橋緑地を散策」約 10km

日時:5月26日(火) 受付:8:40~9:00

集合:光が丘公園けやき広場

最寄駅:都営大江戸線「光が丘駅」

A3 出口

コース:光が丘公園けやき広場(スタート)→東京
大仏(乗蓮寺)(WC)→赤塚溜池公園→赤
塚公園緑地→赤塚公園(WC)→荒川戸田
橋緑地→真畔公園(ゴール)

解散:真畔公園 12:30 頃予定

最寄駅:都営三田線「西台駅」

第256回例会

「光が丘公園と田柄川緑道を歩く」約 12km

日時:6月9日(火) 受付:8:40~9:00

集合:石神井公園(ポート池前)

最寄駅:西武池袋線「石神井公園駅」

コース:石神井公園(スタート)→練馬城址公園→
城北中央公園→田柄川緑道→秋の陽公
園→光が丘公園しばふ広場(ゴール)

解散:光が丘公園 13:30 頃予定

最寄駅:都営大江戸線「光が丘駅」

【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

「蔦屋重三郎ゆかりの江戸の面影」約8km

日時:5月13日(水) 受付:8:40~9:00

集合:隅田公園

最寄駅:東京メトロ銀座線・都営浅草線

「浅草駅」5番出口

コース:隅田公園(スタート)→雷門→浅草寺→吉
原神社→吉原大門跡→見返り柳→平賀
源内墓→正法寺→山谷掘公園→隅田公
園(ゴール)

解散:隅田公園 12:00 頃予定

【いきいきウォーク新宿のご案内】参加費:無料

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

* 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

「いきいきウォーク② 見どころ満載の四谷で、歴史 探索」約 5.1km

日時:5月22日(金) 受付:9:15~9:30

集合:四谷保健センター

最寄駅:東京メトロ丸ノ内線「四谷三丁目駅」

コース:四谷保健センター(スタート)→新宿歴史博物
館前→防衛省前→外濠公園→若葉東公園→
須賀神社(トイレ休憩)→於岩稲荷田宮神社
前→消防博物館前→三栄公園(ゴール)

解散:三栄公園 12:30 頃予定

最寄駅:東京メトロ丸ノ内線「四谷三丁目駅」

第253回例会報告

「～郊外の自然しっかりウォーク～ 日本一歩きたくなる街、横瀬町(秩父)」

欧州のある大学の研究チームが、「自然の中」「街中」「屋内」という三つの環境でウォーキングをした際の感じ方や身体の反応を調べたそうです。その結果、身体の健康効果はどの環境でも大きな差はありませんでしたが、「気持ちをリセットする効果」は自然の中でのウォーキングが最も高いことが分かったとのことでした。

私たちの例会でも、年に数回「郊外の自然しっかりウォーク」を企画しています。今回はその一つとして、「日本一歩きたくなる街」を掲げる秩父・横瀬町を歩きました。秩父の街を見渡す丘、巡礼の道、田植えの頃には美しい景色が広がる寺坂棚田、そして春には芝桜が彩る羊山公園など、自然の魅力を味わいながら歩くコースです。皆さまにも、心がずっと軽くなるような「気持ちのリセット効果」を感じていただけたなら嬉しく思います。

当日の朝、新宿は雨、場所によってはみぞれ交じりの空模様でした。「今日は歩くのですか？」という問い合わせの電話もありましたが、天気予報を信じて秩父へ向かいました。すると駅に到着する頃には雲の合間から青空がのぞき、絶好のウォーキング日和となりました。

今回の参加者は、会員 32 名、一般 12 名、スタッフ 18 名、合計 62 名。西武秩父駅を出発し、羊山公園の丘を登ると秩父の街並みが一望できます。前日の雪のおかげで、両神山をはじめ遠くの山々は美しい白化粧でした。丘を越えて横瀬町へ向かい、大慈寺や語歌堂など秩父札所の巡礼道を歩きます。畑の中の道の正面には秩父の名峰・武甲山が堂々と姿を現し、昨夜の雪で山肌が横縞の模様のように見えたのが印象的でした。

寺坂棚田を下り、横瀬駅付近で一息ついた後、再び羊山公園へ。芝桜はまだ咲き始めてでしたが、羊の放牧を見ることができ、参加者の皆さんも童心に帰ってかわいい羊たちにすっかり魅了されていました。

かつては武甲山の石灰岩鉱業で栄えた横瀬町ですが、今では「月まで歩こうチャレンジ」などを掲げるウォーキングの町として知られています。今回の「自然しっかりウォーク」で、皆さまの心と体が少しでもリフレッシュされたなら何よりです。(竹内真幸)

例会節目回数達成者のご紹介

達成された4名の皆様おめでとうございます。これからも次の目標に向けてご参加を！

☆松永 佐和子様(10回)



☆川端 浩治様(20回)



☆海妻 聡子様(40回)



☆守屋 洋様(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