



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第260号 2026 年 10 月6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261回例会

「四十七士討ち入りウォーク 旧吉良邸から泉岳寺」

約 11km

日 時: 11 月 17 日(火) 受付: 8:40~9:00

集 合: 両国駅西口 国技館前広場

最寄駅: JR 線・都営大江戸線「両国駅」

コース: 両国国技館前広場(スタート)→吉良邸跡公園→
萬年橋→永代橋→新川公園→浅野家上屋敷跡→
築地本願寺→汐留→大門→田町駅→高輪大木戸跡→
泉岳寺→泉岳寺前児童公園(ゴール)

解 散: 泉岳寺前児童公園 12:30 頃予定

最寄駅: 都営浅草線「泉岳寺駅」

第262回例会

「イルミネーションウォーク」約9km

日 時: 12 月 22 日(火) 受付: 15:40~16:00

集 合: 高輪ゲートウェイ駅北口右手 NEWoMan

MIMURE 横

最寄駅: JR 線「高輪ゲートウェイ駅」北口、

都営浅草線「泉岳寺駅」A1 または A2 出口

コース: 高輪ゲートウェイ駅(スタート)→芝深堀児童遊園(WC)→
東京タワー(WC)→虎ノ門ヒルズ→明舟公園(休憩)→日比谷ミッドタウン(WC)→
丸の内仲通り→東京駅(ゴール)

解 散: 東京駅 18:30 頃予定

最寄駅: JR 線・東京メトロ丸ノ内線「東京駅」

【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

「新宿 音楽と文化のまち歩き～ゴール後はコンサートを楽しもう～」約7km

日 時: 11 月 3 日(火・祝) 受付: 8:40~9:00

集 合: 代々木公園

最寄駅: JR 線「原宿駅」、東京メトロ千代田線「代々木公園駅」、
副都心線「明治神宮前(原宿)駅」

コース: 代々木公園(スタート)→明治神宮外苑→
国立能楽堂→花園神社→新宿文化センター

* ゴール後は新宿生涯学習フェスティバル「音楽・コーラスのつどい」へ参加できます。

解 散: 新宿文化センター 12:00 頃予定

最寄駅: 東京メトロ副都心線・都営大江戸線
「東新宿駅」

【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 お申し込み・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」約 4.1km

日 時: 11 月 27 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)→信濃町→
神宮外苑→銀杏並木→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「国立競技場駅」

第259回例会報告

「狭山湖とトトロの森で森林浴」

今回の「自然しっかりウォークシリーズ」は、水と緑を巡る「狭山湖とトトロの森で森林浴」。残暑を想定した計画でしたが、秋雨前線の影響で連日の雨模様。ところが当日の午前中だけは奇跡的に雨が止み、会員 24 名、一般 15 名、スタッフ 16 名、計 55 名で歩くことができました。

まず金乗院に参拝。二体の千手観音像のうち、秘仏の「表観音」に代わり、お堂の裏側から所沢市指定文化財の「裏観音」を拝観しました。続いて少し上り、東京の水源の一つ、狭山湖(正式名称・山口貯水池)へ。ダム上の遊歩道では、あいにく富士山などの遠望はかないませんでしたが、湖面を渡る涼風を満喫。折よく消防隊の水上救助訓練にも遭遇し、湖上で活動する消防士の雄姿を見ることができました。

その後は今回の主役「トトロの森」へ。これは一つの大きな森ではなく、映画『となりのトトロ』の舞台のモデルの一つともいわれる狭山丘陵の自然を守るため、1990 年から寄付を募って少しずつ取得してきた森で、現在 67 か所に点在しています。森を抜けては、また次の森に出会うのも、このコースならではの楽しさです。

早稲田大学所沢キャンパス前で休憩後、さらに森を巡り、埋蔵文化財調査センターへ。快く休憩場所を提供いただき、展示から、所沢周辺が縄文時代には多くの人々が暮らす地域だったことも知りました。

自然のコースは、何回にもわたる下見、トイレの確保、天候への対応など苦労も多いものですが、それでも、水辺の風を感じ、土を踏み、木々の中を歩くことはウォーキングの原点。これからも「自然しっかりウォーク」を大切に続けていきたいと思います。(竹内真幸)

例会節目回数達成者のご紹介

達成された3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！

☆安井 忠之様(20 回)



☆宮本 ナカ子様(90 回)



☆福崎 範子様(100 回)



ウォーキング協会ブログ
直近の情報はこちらから

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