



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第223号 2023年9月12日発行

【例会のご案内】

参加費: 会員無料、一般 400 円

第224回例会

「令和の甲州街道を歩こう No.13 最終回」
約 26km

日 時: 10月31日(火) 受付: 9:20~9:30

新宿 7:00 発(特急あずさ1号)→小淵沢

8:53/09:02→富士見 9:11 着

集 合: JR 中央本線富士見駅前

コース: 富士見駅前(スタート)→金沢宿→すずらん
里駅→青柳駅→茅野駅→上諏訪宿→上諏
訪駅→下諏訪宿→甲州道中中山道合流之
地碑(ゴール)

解 散: 甲州道中中山道合流之地碑

18:00 頃予定

下諏訪駅 18:48 発→上諏訪駅 18:53/19:
03(特急あずさ54号)→新宿 21:13 着

第225回例会

「玉川上水を歩く ③ ~小金井公園(関野橋)か
ら上北沢(旭橋)まで~」 約 12km

日 時: 11月14日(火) 受付: 8:40~9:00

集 合: JR 線東小金井駅(北口)

コース: JR 線東小金井駅(スタート)→小金井公園・
関野橋→三鷹駅→井の頭公園→高井戸公
園→上北沢(旭橋)→京王線上北沢駅(ゴー
ル)

解 散: 京王線「上北沢駅」 12:30 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

受 託: NPO 法人新宿区ウォーキング協会

参加費: 無料

「新宿スポレク 2023 1万歩ウォーク」 約 7.5km

日 時: 10月9日(月・祝) 受付: 9:30~9:50

集 合: 新宿スポーツセンター(都立戸山公園)

最寄駅: 東京メトロ副都心線「西早稲田駅」

コース: 新宿スポーツセンター(スタート)→薬王院
→おとめ山公園→神田川沿い→新目白通
り→甘泉園公園→穴八幡宮→夏目坂通り
→戸山公園→新宿スポーツセンター(ゴー
ル)

解 散: 新宿スポーツセンター 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

* 事前申込み制 申込み・お問い合わせは

TEL: 03-5273-3047 FAX: 03-5273-3930

「温故知しん!じゅく散歩」文化資源を巡る特
別回

日 時: 10月20日(金) 受付: 10:00~10:15

集 合: 四ツ谷駅赤坂口前広場

コース: 四ツ谷駅赤坂口前広場(スタート)→四
谷見附橋→四谷見附公園→東京若葉キリスト
教会→西念寺→鉄砲坂→戒行寺→宗福寺→
永心寺→陽運寺→須賀神社→円通寺坂→新宿
歴史博物館(ゴール)

解 散: 新宿歴史博物館(ゴール) 13:00 頃予定

第222回例会報告

「早朝ウォークを都心の緑陰で/ウォーミングアップはラジオ体操！」

夏恒例の早朝ウォーク、新宿中央公園水の広場に45名が参集、久しぶりのラジオ体操は、結構きつかった。子供たちのラジオ体操参加が少ないのが気になる。少子化のせい、興味がないのか？

骨折治療中の会長が3ヶ月ぶりに例会参加、慣らしウォーキングとの事、89歳ながら前向きな姿勢は見習いたい。異常な暑さの続く今夏、公園の樹木・草花も辛そうに見える。甲州街道を渡り、西参道の児童遊園横に、真っ白でユニークなデザインの公衆トイレが出来ていた。渋谷区には独特な風情のトイレがいろいろある。トイレの整備はウォーカーには嬉しい。明治神宮宝物殿前で「さざれ石」を見学、本殿手前で回数表彰、90回の山下淑子さんに大きな拍手！

朝の奉納太鼓に送られ、原宿門から代々木公園へ。ランナー・散歩中のワンちゃんと一緒に、朝の日差しを楽しむ。西門あたりには、まだホームレスのテント村があり、厳しい日本の経済現状を垣間見た気がする。熱波の中、元気な皆さんとまさしく「都心の緑陰」を楽しめた早朝だった。ゴール後のお楽しみ、ビール？コーヒー？アイスクリーム？お疲れ様でした。(小林容子)

百年ぶりに建て替えられた南参道鳥居



例会節目回数達成者のご紹介

☆山下 淑子様(90回)



お知らせ

ふれあいフェスタ

主催:新宿区

日時:10/15(日)10:00~16:00

会場:都立戸山公園 新宿スポーツセンター

協会行事 ソロシリウォーク 10:00~12:00 頃

スタート・ゴール ジョギング広場

参加費:200円

距離5kmを歩いてから「大新宿まつり」で昼食。

催し物を楽しんでください。

発行:NPO 法人新宿区ウォーキング協会

連絡事務所:

〒161-0033 新宿区下落合3-22-18

アビターレ目白1B 小林 昌仁 方

Fax:03-6915-3445 携帯:090-3217-4109

発行者:小林 昌仁 編集責任者:青木 久仁男