



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第258号 2026 年8月 18 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259回例会

「狭山湖とトトロの森で森林浴」 約 10km

日 時：9月8日(火) 受付：9:10 ～9:30

* 通常例会より、30 分遅い集合時間です。

集 合：西武球場前駅 改札外広場

最寄駅：西武狭山線・山口線「西武球場前駅」

* 西武池袋線→西武狭山線経由

西武新宿線→西武多摩湖線経由

コース：西武球場前駅(スタート)→狭山山不動寺→
山口観音→狭山自然公園(狭山湖)→トトロの森各
所めぐり(1)→早稲田大学所沢キャンパス正門→ト
トロの森各所めぐり(2)→小手指駅(ゴール)

* トトロの森はアニメ「となりのトトロ」の舞台モデルと言わ
れ、ナショナルトラスト活動によって保全されています。

解 散：西武池袋線「小手指駅」 13:00 頃予定

第260回例会

「池袋西口から「とげぬき地蔵」を詣で「六義園」を 散策」 約 8.5km

日 時：10 月6日(火) 受付：8:40～9:00

集 合：池袋西口公園(東京芸術劇場横)

最寄駅：JR 線・東武東上線・西武池袋線・東京メトロ
丸ノ内線・有楽町線・副都心線「池袋駅」

コース：池袋西口公園(スタート)→サンシャイン 60→
大塚台公園(WC)→とげぬき地蔵(WC)→宮下公園
(WC)→六義園散策(ゴール)

* 六義園入場料 一般 300 円、65 歳以上 150 円

解 散：六義園 12:00 頃予定

最寄駅：JR 線・東京メトロ南北線「駒込駅」

【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

「小林一茶ゆかりの地を歩く」 約8km

日 時：9月 16 日(水) 受付：8:40～9:00

集 合：深川公園

最寄駅：東京メトロ東西線・都営大江戸線

「門前仲町駅」6番出口

コース：深川公園(スタート)→富岡八幡宮→木場
公園→野鳥の島→横十間川親水公園→釜谷堀通り
→愛宕神社→清水橋→猿江恩賜公園→猿江稲荷
→扇橋河川公園→白河一丁目公園(ゴール)

解 散：白河一丁目公園 12:30 頃予定

最寄駅：都営大江戸線「清澄白河駅」

【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 申し込み・お問い合わせ：

TEL:03-5273-3494 FAX:03-5273-3930

「温故知しん！じゆく散歩特別回「戸塚コース」 約 4.3km

日 時：9月 25 日(金) 受付：9:15～9:30

集 合：新宿リサイクル活動センター(JR 線外側徒歩3分)

最寄駅：JR 線・東京メトロ東西線・西武新宿線「高田馬場駅」

コース：新宿リサイクル活動センター(スタート)→両朝院→
面影橋→新宿ミニ博物館・東京染めものがたり博物館→
甘泉園公園→水稻荷神社→高田馬場跡→学習院旧正門→
諏訪神社→玄国寺→新宿ミニ博物館・つまみかんざし博物
館→高田馬場公園(ゴール)

解 散：高田馬場公園 12:30 頃予定

最寄駅：JR 線・東京メトロ東西線・西武新宿線「高田馬場駅」

第257回例会報告

「東京駅地下街を歩きつくす」

昨年は厳しい猛暑が続いたので、夏季例会の新たな試みとして、本会初の地下街ウォーキングを企画しました。強い日差しを避け、冷房の効いた地下空間を歩くコースです。当日は曇り時々雨で、猛暑対策と言うよりも雨天対策として効果がありました。会員 34 名、一般 22 名、スタッフ 19 名、合計 75 名が参加し、期待を胸に日比谷公園を出発しました。

緑豊かな公園の角から地下へ入り、お堀沿いの長い地下通路を進み、続いて大手町では超高層ビル群の地下飲食街を迷路のように巡りました。3,600m²の大手町の森 (otemori) の地下広場ではワールドカップサッカー日本チームの展示を見ながらしばし休憩。その後、八重洲グランルーフで地上に上がり駅前の景色を眺め、次は活気あふれる八重洲地下街、開放感のある丸の内地下街へと歩き、有楽町の地下広場でゴールと、それぞれ異なる地下空間の表情を楽しみました。

参加者にはルート図を配布しましたが、「今は地図のどの辺ですか」「この通路はどこにつながるのですか」といった質問が次々に聞かれました。普段は目的地へ急ぐだけの地下街も、歩いて巡ると探検気分が味わえます。

東京駅周辺の地下街は、戦後の復興とともに発展し、鉄道や高層ビルを結ぶ巨大な地下ネットワークとなりました。大阪は日本の地下街発祥の地として知られ、札幌では雪国ならではの生活空間として発達しています。それぞれの街の歴史や風土が地下街にも映し出されているのです。

地下街は、猛暑や雨を気にせず歩け、休憩場所やトイレも充実しています。歩く視点を少し変えるだけで、見慣れた街にも新しい発見があります。地上には地上の東京、地下にはもう一つの東京があります。次に東京駅を訪れたときは、少し遠回りをして地下街を歩いてみてください。きっと、これまで気づかなかった東京の魅力に出会えることでしょう。(竹内真幸)

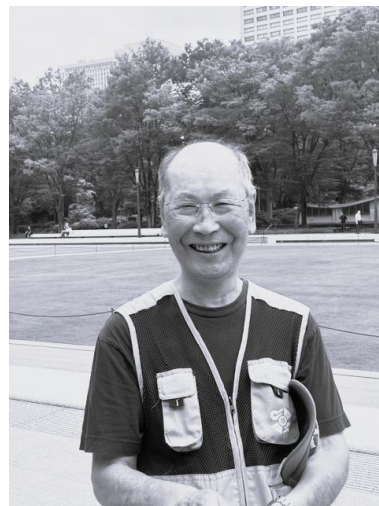
例会節目回数達成者のご紹介

達成された渡井口様・長井様、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！

渡井口 成美様 (10 回)



長井 文弥様 (70 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