

# MVA

## むさしの歩こう会

### 第041号

2018年10月1日

☎180-0006

東京都武蔵野市中町 2-21-15

発行責任者 近藤 和義

TEL. 0422-53-5252

FAX. 0422-52-8100

## 2018年度 武蔵野市補助金事業について

私たち「むさしの歩こう会」では、補助金事業については これまでに「振り込め詐欺防止キャンペーン」、「老いは足から・社会との隔絶から」などを実施し、その都度一定の成果を上げてまいりました。

今年度のテーマは「今、起きるかも大地震・防災意識の高揚と、避難所経路を知ろう」です。大変長い表題ですが、これで補助金対象事業として、武蔵野市に提出いたしました。審査の結果、市より補助金事業として認定をいただきました。

内容としましては、武蔵野市の一時避難場所(20か所)から広域避難場所へ、できる限り安全な避難路を見つけるための活動をするのであります。

直近では、今年6月8日に大阪北部地震(震度6弱)、9月6日には北海道胆振東部地震(震度7)の大地震は、みなさまの記憶に新しいと存じます。まさに『今、起きるかも』でした。日本各地で発生している大災害は、今のところ関東近辺では起きておりませんが、私たちは油断することなく、すべての災害に備えねばなりません。

むさしの歩こう会では、歩くことを通じて、避難路や危険個所を認識するとともに、広く市民にも情報提供し、いざという時に備えたいと思います。今後も通常行事は実施してまいります。避難経路検討歩行もおこなってまいりますので、みなさまのご協力をお願いいたします。

(近藤 和義)

## 会員の皆様へ

理事長 近藤 和義

皆様には日頃より当会主催事業にご協力くださり誠にありがとうございます。会を代表いたし 厚く御礼申し上げます。

季節は巡って夏から秋へ移ってまいりました。日本に四季があることは、本当にありがたく感じます。季節それぞれに特色があり、なかでも秋は一番過ごしやすい季節といわれ、歩くにしても景色に大きな変化もあって楽しめます。

しかし、今年の夏は本当に暑かったですね。国内最高気温の塗り替え、東京都内で初の40℃代、猛暑日を観測した地点及び回数など、これまで経験したことのない暑さでありました。気象庁では「命の危険レベル」と放送し、国民の注意喚起を行ってまいりました。

私どもの事業においても、熱中症にかかれた方がでてしまいました。歩行中は給水や休憩を含め、役員で注意をおこなってまいりましたが、主催者として本当に申し訳なく思っております。

さて、前述いたしましたように秋になり、ウォーキングが一番楽しめる季節になりました。皆様には年間計画でお示ししてございますが、日本の航空発祥の地訪問、武蔵野の路シリーズの2コース、国宝迎賓館、文明開化の横浜市内、と各コース特色をだし、健康づくりのみではなく、目からの刺激で 脳内環境も整えていきたいと思っております。

『老いは足から・社会との隔絶から』を旗印に、健康増進と仲間づくりを行ってまいりましたが、歩くことによって体に害を及ぼさないよう 理事一同しっかりと企画運営をおこなってまいります。

これからもどうぞよろしくお願いたします。



## 例会案内

※詳細内容につきましては、毎月お送りしております  
「例会案内」をご覧ください。

### 第128回定例ウォーク所沢市中心市街地

#### 旧町と航空発祥の地・航空記念公園散策

開催日時 2018年10月6日(土) 9:00 集合  
集合場所 所沢駅 西口広場  
解散場所 西武池袋線 航空公園駅 午後2時頃  
歩行距離 約10km

#### コース案内

所沢駅前広場/スタート～武蔵野銀行～南小入口～  
東京所沢線～南小～西武池袋線～南陵中～八州興行  
～旧鎌倉街道～実蔵院  
～新光寺～所沢神明社  
～薬王寺/WC～深井醬  
油～西武新宿線～東川  
桜通り～熊野神社～国  
道463号線～所沢航空  
記念公園/昼食～公園  
内散策～所沢市役所～YS-11型旅客機～航空公園駅  
(ゴール)



(文:M・M)

### 第4回シリーズウォーク 武蔵野の路No14

#### 葛西コース【葛西臨海公園～江戸川水門】

開催日時 2018年11月10日(土) 9:30 集合  
集合場所 葛西臨海公園 サービスセンター前  
解散場所 (一次解散) 今井交通公園 午後1時頃  
都営新宿線 一之江駅まで徒歩10分  
(ゴール) 江戸川水門前 午後2時30分頃  
都営新宿線 篠崎駅まで徒歩15分  
歩行距離 (一次) 約8.0km (ゴール) 約13.0km

#### コース案内

葛西臨海公園サービスセンター/スタート～舞浜大  
橋～旧江戸川沿いサイクリングロード(なぎさ公園  
/WC～左近水門～東西線陸橋～浦安橋～妙見島～  
新川東水門～熊野神社～瑞穂大橋～今井水門～今  
井児童交通公  
園/昼食・一次  
解散～今井橋  
～関東造船～  
江戸川清掃工  
場～篠崎ポン  
プ場～スポー  
ツ広場/WC～  
王子製紙江戸川工場～江戸川スポーツランド～篠  
崎高～江戸川水門/ゴール) 江戸川自転車道～ポ  
ニーランド～京葉道路高架下～篠崎駅/解散



(文:M・M)

### 第129回定例ウォーク

#### 多摩川溪谷をくぐる【奥多摩溪谷から古里駅】

開催日時 2018年11月24日(土) 10:00 集合  
集合場所 JR 青梅線 奥多摩駅 駅前広場  
解散場所 JR 青梅線 古里駅 午後2時頃  
歩行距離 約9km

#### コース案内

奥多摩駅 駅前広場(出発式)～奥氷川神社(三本  
杉)～昭和橋～もえぎ橋～梅沢大橋～東京都さかな  
養殖センター～海沢釣り堀(WC)～梅沢大橋～青  
梅街道(411号線)～白丸湖～白丸ダム(高  
さ:30.3m 長  
さ:61m 第三発電  
所の調整池)～青  
梅街道～鳩ノ巣  
小橋(吊り橋)～  
はとのす荘前(昼  
食予定)～鳩ノ巣  
駅前～雲仙橋(絶  
景ポイント)～鳩ノ巣大橋(右手に将門大橋)(将  
門の信号右折)青梅街道～古里駅(ゴール)



(文:S・H)

### 第3回シリーズウォーク 武蔵野の路

#### No10 光が丘・赤塚コース

#### 【長光寺橋～荒川戸田緑地】

開催日時 2018年10月20日(土) 9:00 集合  
集合場所 長光寺橋公園 西武池袋線 練馬高野台  
南口より徒歩3分  
解散場所 都営 高島平駅 午後2時30分頃  
歩行距離 約11km

#### コース案内

長光寺橋公園/出発式～笹目通り～長命寺～目白通り  
～光が丘南入口～春の風公園～イオン～光が丘清掃  
工場～光が丘図書館  
～光が丘公園/WC  
～川越街道～松月院  
通り～松月院前～旧  
鎌倉街道～乗蓮寺～  
赤塚植物園/昼食～  
不動の滝公園～赤塚  
城跡～郷土資料館～  
赤塚公園～前谷津川緑地～都営三田線 高島平駅  
(ゴール)



(文:M・M)

## 第35回カルチャーウォーク

### 迎賓館見学 外苑～御苑散策と忘年会

開催日時 2018年12月1日(土) 集合時間 未定  
 集合場所 未定  
 解散場所 未定  
 歩行距離 未定

コース案内

※「迎賓館見学」申し込みが2か月前のため、確定していません。詳細は、例会案内をご覧ください。



## 第130回定例ウォーク

### 文明開化の風が今なお そよぐ 横浜市内散策

開催日時 2018年12月15日(土) 9:30 集合  
 集合場所 JR根岸線 関内駅 南口駅前広場  
 (横浜市役所前)  
 解散場所 みなとみらい線 元町・中華街駅  
 午後2時00分頃

歩行距離 約10km

コース案内

関内駅 南口駅前広場(出発式)～馬車道通り～県立歴史博物館～日本丸メモリアルパーク[帆船・日本丸(WC)]～汽船道～海上保安資料館(入場予定)～赤レンガ倉庫～横浜税関(クイーンタワー)～神奈川県庁(キングタワー)～開港記念会館(ジャックタワー)～山下公園[昼食予定]～横浜・人形の家～海が見える丘公園・展望台(WC)～外人墓地～元町通り街～前田橋～中華街(山下町公園)～元町・中華街駅



(文：T・Ko)

## 例会ウォーク実施報告

2018年7月21日(土)

### 第120回定例ウォーク

#### ひまわり畑 in 世田谷

連日の猛暑のなか、会員23名・他協会の方8名・一般参加の方1名 計32名で成城学園前駅をスタート。左手に東宝スタジオを見ながら成城通りを進み、世田谷通りのゆるやかな上り坂を水分補給しながら登りきり、砧公園にはいりました。



小休止の後、熱中症の危険を考慮して先に進むのを断念。祖師ヶ谷大蔵駅へもどり、解散となりました。

5月下旬に種まきをした20,000本の、太陽に向かって咲くひまわりから元気をもらったつもり。

次太夫堀公園は、徳川家康から多摩川の治水奉行を任命された小泉次太夫さんが、世田谷「六郷用水」、稲城・川崎の二ヶ領用水の開削に着手。14年かけて多摩川で初めての農業用水路を完成。以後 村高増加の功績を認識したつもり。

つもり つもり の夏の暑い暑い日でした。

(文：M・K)

2018年8月1日(水)

### 第33回カルチャーウォーク

#### 日比谷公園散策から警視庁見学・納涼懇親会

早朝から35℃以上の猛暑日の中、参加者53名で日比谷公園霞門から園内コース散策に向けて出発しました。丁度、超大輪朝顔展が開設されており観賞する。

しかし見事な大輪もこの暑さで項垂れてしまって残念でした。次に日比谷公園内の老舗洋食店(明治36年創業)松本楼の横に立っている樹齢400年の首掛けイチヨウの木を見た。如何にもどっしりとして悠々と樹勢があり壮観でした。元々は江戸城にあったもので、その後明治時代に伐採されそうになっていたのを、日比谷公園の設計者、本田清六が「自分の首を賭けても移植する」と言って移植したとの由来がありパワースポットになっているそうです。兎に角この夏は命に危険をもたらす程の暑さと言われており、日影に集まって水分補給する事が多くゆっくり散策する処ではなく、肝心のコースもほとんど素通りする形になってしまいました。次の警視庁見

学へと祝田門を出発。途中から1名が加わりA班26名B班28名に分かれての見学でした。通信指令センターでは東京23区からの110番通報を受理し無線指令を行う係員のモニターに表示される。緊急を要する件は赤ランプを表示しパトカー、警察署交番などの警察官に無線指令している。又、ふれあい広場警視庁教室ではピーポー君の名前の由来のクイズがあり皆さん一斉にピーポーの音からと答へ、人々の「ピープル」と警察の「ポリス」の頭文字だと聞き一同、へえーとなった。明治7年警察庁創設以来の資料展示してある警察参考室は工事中で見学出来なかったのは残念でした。カルチャーウォーク終了後は懇親会会場のビヤホール数寄屋橋本店に47名が集合して、冷たいビールで乾杯し、大いに交流を深め2018年後半に向かい活動してゆこうと盛り上がりました。



(文：A・S)

厳で、悠久の時を経た趣を醸し出しており、偉大な歴史を感じた。次に甲陽鎮撫隊が官軍と戦い敗走し、甲州人に江戸幕府崩壊を伝えた『柏尾の古戦場』を訪れた。近藤 勇の銅像と説明碑から、日本の歴史転換の一コマをみることができた。このころようやく雨が止んだ。引き返して、昼食休憩場所でぶどう狩りの『朝日園』へ11時40分に到着。ショートカットグループは11時に到着したとのこと。ぶどうの試食を堪能し、結構おなが満たされた。みなさん思い思いの品種を購入され、ご満悦の表情であった。



休憩後、本日最後の訪問地『シャトー勝沼』へ向かった。勝沼には34社ワイナリーのあるとのこと。ビン装ライン・熟成庫の工場見学後、つまみ付き試飲会をさせていただき、土産購入コーナーに誘導されてしまい、何故かおつまみの方を買ってしまった。商魂の逞しさに脱帽、おそれ入りました。ここで、解散となり、坂道を登り13時40分起点の勝沼ぶどう郷駅へ無事到着。足元の悪いなかのウォークお疲れさまでした。

(文：T・Ko)

2018年9月22日(土)

第127回定例ウォーク

曼殊沙華の巾着田と高麗の里を訪ねる

前日までの雨が上がり、まずまずのウォーク日和となりました。高麗駅を降りると先ず目に入ったのは、門柱のように立つ二本の標柱。それぞれ「天下大將軍」「地下女將軍」と記され、上部には顔が描かれている。これは、將軍標といって古代朝鮮半島の守護神である。駅前の道を進んで、高麗石器時代住居跡を見る。国指定の遺跡であるが、一寸お粗末な感じもした。来た道に戻り、江戸高札場、水天の碑を経て高麗川遊歩道を歩き、かわせみ街道に合流して聖天院に参拝し、高麗神社に向かう。高麗神社では早めの昼食休憩をとり、しばらく高麗の里山地域を歩き、巾着田へ向かう。本日は曼殊沙華の最盛期であり、巾着田の曼殊沙華公園への入場は有料となっていた。巾着田入口の「あいあい橋(木製トラス橋としては日本一)」を渡ったところで、参加者それぞれに入園料を負担して頂き、集場所と時間を指定して自由散策とした。巾着田散策終了後は、高麗の郷古民家の見学を割愛し、高麗駅前広場にて解散した。参加者数38名、歩行距離11km、事故なし。



(文：T・H)



2018年9月15日(土)

第4回カルチャーウォーク

勝沼ぶどう狩り・ワイナリー見学と勝沼散策

今回のウォークは、甲府盆地東部の勝沼地域を歩きました。秋雨前線の影響で、気温19℃・小雨の降るなか、33名(会員29名・一般4名)で、勝沼ぶどう郷駅前を午前10時10分にスタート。

一面ぶどう畑のフルーツラインにはいったところで、雨粒が大きくなり、予定コースを歩くグループ(13名)とショートカットのグループ(20名)の2班に分かれた。主に前者のウォークを記する。

向かったのは創建が平安時代前期、戦国甲斐源氏最後の武将 武田勝頼が戦勝祈願したとされている山梨県下 最古の建造物で、由緒ある 真言宗のぶどう寺『大善寺』へ。薬師堂(国宝)の構えは優雅・荘

コラム

## 『歩禅のすすめ』

先日、聞きなれない「歩禅」についての記事が掲載されていまして、一部を抜粋してご紹介します。世の中にはいろいろな発想をされる方がおられます。皆様もトライされてはいかがでしょう。

歩禅とは何か。座禅が座る修行であることは、誰もが知るところですが、歩禅は読んで字のごとく、歩く禅行を意味する。「座れば座禅、歩けばこれすなわち歩禅なり」である。座禅が瞑想禅であるならば、歩禅は活動禅といってよい。

道元禅師は、座禅の極意を「只管打坐」(しかんたざ)と説いた。歩禅の極意は「ひたすら歩け」である。歩禅とは、純粋な歩きの世界に身を投ずることに他ならない。

歩禅は3つの歩き、すなわち「独歩・静歩・完歩」によって達成される。

「独歩」とは、文字通り一人で歩くことをいう。その精神は“競わず”である。他者に支配されない自分自身の歩きをしよう。それが自分本来の歩調なのだ。

「静歩」とは、急がず、無理をせず、心身を整えて歩くことを意味する。その精神は“力まず”である。黙ってゆっくり歩こう。

「完歩」とは、歩き続けることをいう。その精神は“諦めず”である。今日及ばなかったは、明日めざそう。明日はできると信ずることだ。歩くことに完成はない。完成は歩き続けることのなかにある。だから、歩ける限り歩き続けよう。

歩禅は、哲学であって、踏みしめる大地のあるところ全てが万人に開かれた道場である。歩く距離は長短を問わない。どこをどう歩くかは自由である。自由こそが、歩禅の真髄なのだ。意志さえあれば、いつでも どこでも 誰にでもできる禅行、それが歩禅に他ならない。無欲で臨み、無心に歩き、結果として与えられる効用があれば、ありがたく受けよう。道中 出会う人とは、他生の縁。ことばを交わせば、教えられることも少なくない。

(文：T・Ko)

曹洞禅



## 2019年度ウォーク事業計画(案)提出のお願い

来年度の事業計画作成に当たり、より充実したウォークにいたしたく、名所旧跡や自然豊かな場所、移りゆく街並みなど、訪れてみたいところ、観てみたいところを、同封の「2019年度ウォーク事業計画(案)」にご記入の上、10月16日までにご提出願います。ご協力よろしくお願いたします。

### 《送付先》

☎180-0006

武蔵野市中町 2-21-15

近藤 和義

FAX.0422-53-5252

## 会員ニュース

2018年9月28日現在、入会された新たな仲間をご紹介します。(敬称略)

品川区 292 三宮 智子

品川区 293 折田 繁子

品川区 294 佐藤 香代子

品川区 295 高橋 与志昭

品川区 296 小滝 静子

品川区 297 犬丸 直人

## 会員募集中！

当日例会ウォーキングに参加し、その場で入会、その日から会員になることができます

会費 入会金(個人会員) … 1,000円/1名

年会費(個人会員) … 2,000円/年間

詳細は、下記までお問合せください

NPO法人 むさしの歩こう会

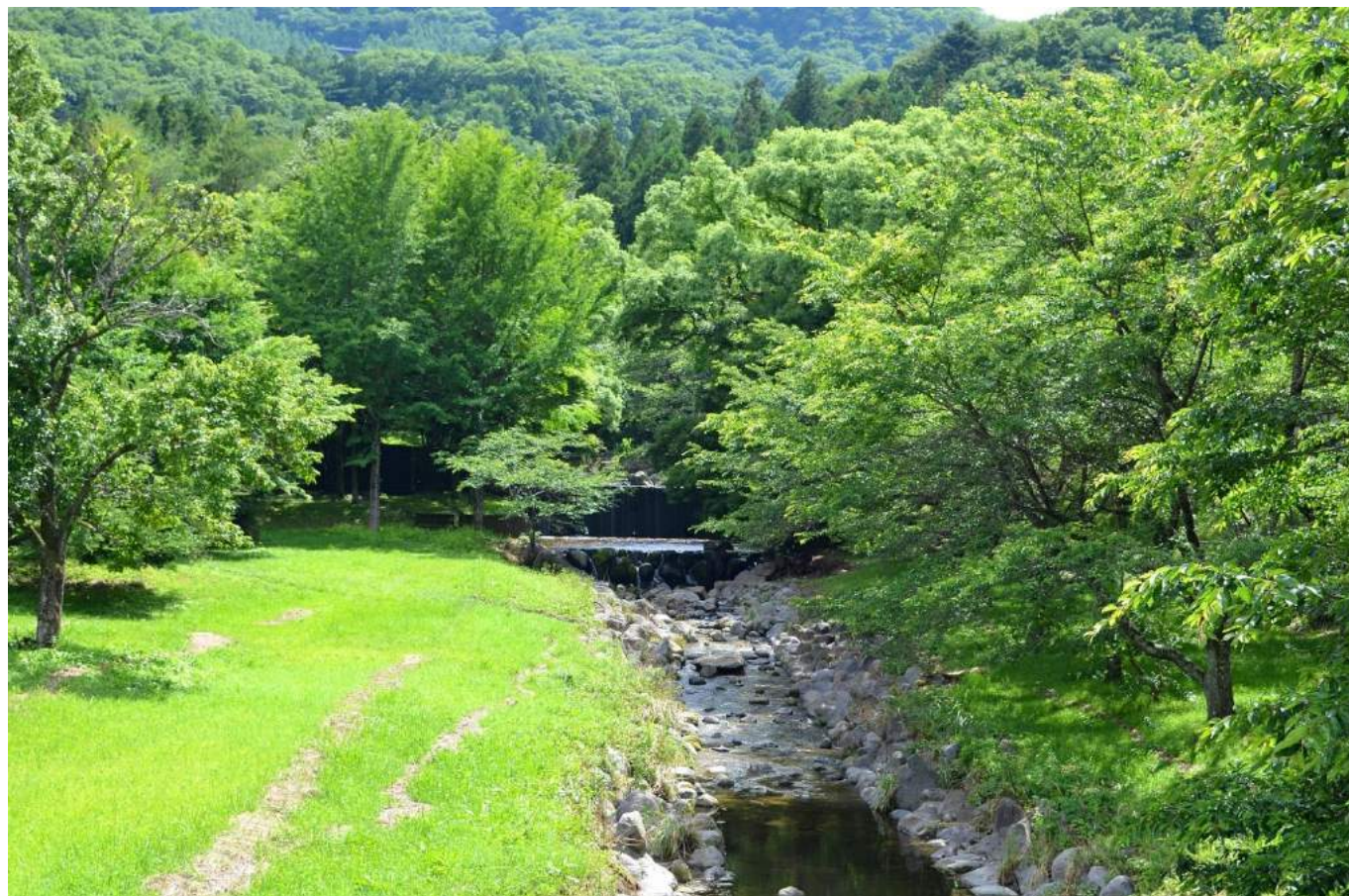
TEL.090-3595-6595(昼間)

※会員の皆様も新入会員募集にご協力ください

## むさしの歩こう会 ホームページ リニューアルオープンの予定！！

しばらく休止中でありました当会ホームページを、広く一般の方にも参加していただくため、装いも新たに再開するべく、検討を開始いたしました。

ご期待ください。



**みんなで一緒に歩こう！**

**～ 健康づくり … 歩くことに勝る良薬なし ～**

私たちは “歩くこと” 即ち “ウォーキング” の実践をとおして、

健康づくりを推進するとともに、ウォーキングを楽しみ、

友とふれあい、自然に親しみ、史跡などを訪ねて、

より豊かな生活を求め、幅広く活動しています。

末永く健康でいきいきとした生活が送れるよう、積極的にウォーキングしましょう。

多くの皆様のご参加を歓迎します。

※これは現在のホームページのホーム部分です。