

	第050号	2021年4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

2021年度 ウォーク事業計画

(2021年4月～2022年3月)

番号	月 日	種 別	事 業 名	集合駅・場所	解散駅・場所	距 離
1	4月10日(土)	第153回定例	上野恩賜公園 歴史散策	御徒町駅	日暮里駅	6.0km
2	4月24日(土)	第1回SW	玉川上水を下る(羽村取堰から武蔵砂川まで)	羽村駅	武蔵砂川駅	12.0km
3	5月08日(土)	第154回定例	新緑の秋川溪谷と瀬音の湯	武蔵五日市駅	武蔵五日市駅	8.0km
4	5月22日(土)	第46回CW	折り紙会館・凸版印刷博物館	中止	中止	
5	6月05日(土)	総会ウォーク	仙川散策と2021年度通常総会	東小金井駅	西久保コミセン	5.0km
6	6月19日(土)	第155回定例	九品仏・等々力溪谷から上野毛自然公園	九品仏駅	二子玉川駅	8.0km
7	7月03日(土)	第156回定例	妙正寺川を下る	井荻駅	下落合駅	11.0km
8	7月17日(土)	第2回SW	玉川上水を下る(武蔵砂川から一ツ橋学園まで)	武蔵砂川駅	一ツ橋学園駅	9.0km
9	8月07日(土)	第47回CW	隅田川クルーズと納涼会	神谷町駅	浅草駅	4.0km
10	9月18日(土)	第157回定例	慈雲山曼荼羅寺から石神井公園	練馬高野台駅	大泉学園駅	8.0km
11	10月09日(土)	第158回定例	観音崎から東京湾出入りの船展望	馬堀海岸駅	京急 浦賀駅	10.0km
12	10月23日(土)	第3回SW	玉川上水を下る(一ツ橋学園から久我山まで)	一ツ橋学園駅	久我山駅	11.0km
13	11月06日(土)	第159回定例	晩秋の下総路と柴又「寅さん」を歩く	市川駅	柴又駅	11.0km
14	11月20日(土)	第48回CW	羽田クロノゲートと第3ターミナル	穴守稲荷駅	第3ターミナル駅	4.0km
15	12月04日(土)	第160回定例	野火止用水緑道から平林寺散策	清瀬駅	新座駅	10.0km
16	12月18日(土)	第49回CW	杉並清掃工場見学と忘年会	高井戸駅	吉祥寺駅	5.0km
17	1月08日(土)	第161回定例	亀戸天神と亀戸七福神めぐり	亀戸水神駅	亀戸駅	未定
18	1月22日(土)	第4回SW	玉川上水を下る(久我山から四谷大木戸水番所跡まで)	久我山駅	新宿御苑前駅	12.0km
19	2月26日(土)	第162回定例	松田町の河津桜と菜の花鑑賞	小田急新松田駅	小田急 新松田駅	未定
20	3月12日(土)	第50回CW	キッコーマンものしり醤油館・野田郷土資料館見学	野田市駅	野田市駅	3.0km
21	3月26日(土)	第163回定例	見沼通船堀と見沼桜回廊を歩く	東浦和駅	東浦和駅	12.0km

注) 例会ウォークの日程・集合駅・解散駅・歩行距離は変更させていただく場合があります。

当会の例会案内 および 日本ウォーキング協会の「ウォーキングライフ」等でご確認ください。

2021年度ウォーク事業のポイント:

昨年度中止となった「秋川溪谷と瀬音の湯」「隅田川クルーズ」「見沼の桜回廊」など9事業を優先的に実施いたします。**定例ウォーク**は、新たに「上野公園」・「九品仏 浄真寺」の文化財見学、由緒ある「亀戸天神」等歴史・文化の見学、また等々力溪谷・秋川溪谷や松田町の河津桜鑑賞ウォーク等 自然豊かな風景を楽しむコースを設定しました。

カルチャーウォークは、「杉並清掃工場見学」「キッコーマンものしり醤油館」など生活に密着したテーマ、未来の物流拠点「羽田クロノゲート見学」を実施いたします。

シリーズウォークは、『玉川上水をくだる』と題し、上流から下流まで全長43kmを4回に分けて開催します。

いつも考えたいこと

理事長 近藤 和義

皆さんいかがお過ごしですか？コロナ禍のため020年度歩こう会の活動はほとんどできませんでした。

新型コロナの病状について重篤化する可能性が高い条件に、年齢、既往症、基礎疾患、最近では肥満と、全く人のことを考えずに報道されています。ひどく憂鬱な状況です。

それはともかく、皆さんは行動している時 ふとどのようなことを考えますか？

この度は「いつも考えたいこと」として、今ここで大地震が起きたらどのように行動するか、このことを考える提案をしたいと存じます。

大地震が起きた時、江戸城周辺の地下鉄に乗っている方は一番危険です。水没の恐れ、停電があるからです。また街中を歩いているときは、今どのような状況に置かれているか一度見渡してみましよう。

例えば自宅にいるとき、会議室にいるときなど一つひとつ見渡すと、自分はどのように行動したら怪我なく無事に過ごせるかの答えが出てきます。

「3.11 東日本大震災」が起きた時、私は会議中でありました。その会議室で、電気の傘が落ちた経験があります。その会議室では大地震が起きたらこの傘は落ちるだろうと予想しておりましたため、揺れている中でも落ち着いて行動できました。

もっと危険な状況の場所にいることも容易に予想できます。その際もぜひ初めに周りを見渡し、大地震が起きたらどうするかを考える必要があります。

歩こう会の定例会行動中でも、ふと思ったときに「今起きたら」と考えるのは重要なことです。歩きながらきょろきょろしている人は周りを見て判断している方です。

私たちは新型コロナで大変な経験をしています。しかし26年前の阪神淡路地震、10年前の東日本大震災、この地域の人たちはここまで立直るのに大変な努力をされてきました。さらにコロナと戦っています。ワクチンが出回り、抗体を持つ人が増えてくれば少しずつ鎮静化するとの期待があります。早くそうなってほしいですね。

4月からは通常の事業が行えることを期待して頑張りましょう。



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153回 定例ウォーク

上野恩賜公園 歴史散策

開催日時 2021年4月10日(土) 午前9時集合
集合場所 JR御徒町駅 パンダ広場
解散場所 JR日暮里駅前 12時頃
歩行距離 約6キロ

2021年度最初のウォークは、上野恩賜公園・歴史散策です。上野公園と言えば、さくらの名所、パンダのいる動物園、西郷隆盛の銅像等のイメージが浮かびますが、江戸時代には、敷地面積30万5千余坪、寺領1万1790石を有し、支院36ヶ院におよんだ、天台宗関東総本山の巨大な「東叡山寛永寺」がありました。開基は幕府3代将軍の徳川家光、開山は天海上人で徳川歴代将軍15人のうち6人が寛永寺に眠っています。

パンダ広場をスタートし上野広小路から不忍池に向かう。寛永寺が建立された際、延暦寺(滋賀県大津市)にならって、上野の山を比叡山、不忍池を琵琶湖に見立て、池中に琵琶湖の竹生島になぞらえた中之島(弁天堂)を築造し弁天堂を建立した。上野公園口からカエルの噴水・旧寛永寺黒門跡を過ぎ山王台に上がると西郷隆盛の銅像その背後に彰義隊士の墓がある。隣接する清水観音堂は、京都の清水寺を模して建てられ、懸崖造りになっています。時の鐘・大仏殿跡・大仏山バゴダ・お化け灯籠・五條天神社を眺めながら明神鳥居を潜ると家康を祀った上野東照宮があります。参拝後(以後、見どころのみを表記します)旧寛永寺五重塔、グラント将軍記念植樹碑、小松宮彰仁親王銅像、ボードワン博士像、野口英世像、旧因州池田家上屋敷表門、旧寛永寺跡・根本中堂跡(大噴水)・旧本坊跡(国立博物館)・輪王寺両大師堂・輪王寺・旧寛永寺本坊表門、から寛永寺に歩を進めます。本堂は支院の一つ川越の喜多院の本地堂を移築したもので、家綱霊廟勅額門、綱吉霊廟勅額門があります。その後、谷中霊園で慶喜の墓所、天王寺の五重塔跡を過ぎ日暮里駅前にてゴールとします。

残念ながら、幕末の動乱期(彰義隊による上野戦争等)で主要な伽藍を焼失しましたが、現存する建物や、旧跡地を散策します。とにかく見どころが満載しています。江戸、徳川の歴史文化を偲びながら新たな上野公園の魅力をご堪能ください。

コース案内 パンダ広場/スタート→上野広小路→上野公園(不忍池→旧寛永寺黒門跡→山王台→西郷隆盛の銅像→彰義隊墓所→清水観音堂→時の鐘→お化け灯籠→東照宮→五重塔→小松の宮親王の銅像→旧寛永寺跡→旧因州池田藩上屋敷表門→輪王寺両大師堂→旧寛永寺本坊表門→家綱霊廟勅額門→綱吉霊廟勅額門→寛永寺)→谷中霊園→慶喜墓所→五重塔跡→日暮里駅/ゴール

(文:M・M)

第1回シリーズウォーク 玉川上水を下る

【羽村取水堰から武蔵砂川】

開催日時 2021年4月24日(土) 午前9時集合
 集合場所 JR羽村駅 駅前広場
 解散場所 西武線 武蔵砂川駅 午後2時30分頃
 歩行距離 約12キロ

本年度のシリーズウォークは玉川上水緑道 羽村取水堰から四谷大木戸までの43キロを4回に分けてのウォーキングです。

玉川上水は、徳川3代将軍家光のころに、参勤交代制度で大名とその妻子や家臣等を江戸に在住させるようになり、人口は急激に増え、従来の神田上水だけでは飲用水が間に合わなくなった。そこで幕府は、水不足を根本的に解消するため、新たに上水をひくことにした。幕府から依頼を受けた庄右衛門、清右衛門の兄弟が工事を請負、工事開始から8か月間で完成した(当時の幕府の正式記録には1か年半)。その功績に対し、士分に取り立て名字帯刀を許し玉川性を名乗ったとのこと。その流域市町村 羽村市を始め9市4区を東流し羽村取水堰から四谷大木戸まで43キロに及びます。また、2003年(平成15年)8月 江戸・東京の発展を支えた歴史的価値を有する土木施設・遺構として文化財保護法に基づき国の史跡に指定されました。

羽村駅前をスタート。3つの堰で構成されている羽村取水堰に到着。第1水門・第2水門、堰の横には、筏通し・洪水時の備えに用いた牛枠と呼ばれる構造物と玉川上水を完成させた玉川兄弟の像が取水口を見守るように立っている。

第3水門から羽村大橋、富士山が見える丘・加美上水公園と玉川上水を東南へ進み、宮本橋を右折 嘉泉田村酒造場を見学後、中福生公園にて小休憩とします。

休憩後、熊野橋から奥多摩街道、山王橋通りと歩を進め五丁橋から水喰土公園へ。この不思議な名前は、玉川上水の堀を掘っても掘っても厚い砂利層が水を吸い込んだことに由来しているそうです。日光橋公園から拝島駅前を通り抜け、拝島分水口・殿ヶ谷分水口・拝島原水給水口を観ながら上水公園にて昼食休憩を取ります。

午後、再度玉川上水を下り、昭和の森ゴルフコース付近は米軍基地の滑走路跡で暗渠になっています。少し先には松中橋があり、橋の下は分水口で砂川用水の案内標識が立っています。天王橋から砂川水衛所跡を過ぎるとゴールの武蔵砂川は目前です。

春はさくら、初夏の若葉、秋の紅葉等・・・落葉樹におおわれ、今なお武蔵野の面影を残す玉川上水の景観と春の風の香りを十分お楽しみください。

コース案内 羽村駅/スタート→玉川水神社→羽村取水堰 WC(第1.2.3水門・牛枠・筏通し・玉川兄弟の像)→羽村大橋→加美上水公園→宮本橋→嘉泉田村酒造場→宿村→中福生公園/WC→熊野橋→牛浜橋→五丁橋→水喰土公園/WC→日光橋公園→拝島駅→拝島分水口→殿ヶ谷分水口→拝島原水吸水口→上水公園/昼食→滑走路跡→砂川用水→砂川水衛所跡→武蔵砂川駅/ゴール

(文:M・M)

第154回定期ウォーク

新緑の秋川渓谷と秋川渓谷瀬音の湯

開催日時 2021年5月8日(土) 午前9時集合
 集合場所 JR五日市線 武蔵五日市駅 駅前広場
 解散場所 瀬音の湯前 西東京バス停 12時30分頃
 (武蔵五日市駅まで10~15分)

歩行距離 約8km

都心から西へ1時間ほど。そこには緑豊かな「秋川渓谷」があります。

多摩川の支流の中でも最大の河川です。あきる野市から、桧原村まで全長20kmほどを「秋川渓谷」と呼んでいます。清流の澄んだ水の流れと初夏の新緑、秋の紅葉など四季折々に表情を変える山々の美しさは素晴らしく、東京とは思えない雄大な自然が訪れる人々の心を癒してくれます。溪流釣りやトレッキングの川遊び、山遊び。また、バーベキュー場やキャンプ場が点在しているので、休日や行楽シーズンには水遊びをする家族連れ、バーベキューを楽しむ若者たちで賑わっています。

駅前広場をスタート。秋川橋から秋川沿いを秋川河川公園・小庄の桜並木・小和田橋と歩を進め、緩やかな坂を上ると、応安6年(1373年)に創建された、堂々たる風格を漂わせる古刹・臨濟宗の広徳寺に到着。重厚なつくりで観る者を圧倒する山門を潜ると、目に飛ぶこむ見事な2本の大きな大銀杏があります。また、都の天然記念物に指定されている都下最大級の「カヤ」(24.5m)と「タラヨウ」(19.1m)などがあり、情緒を感じられる古刹です。さらに室町期の面影をとどめ、市内建造物では最も古式と言われる総門は、市文化財の指定を受けています。参拝後、佳月橋から再び秋川渓谷沿いを沢戸橋・戸倉・星竹橋を過ぎて乙津地区ハイキングコースの坂道を進みます。十里木から石船橋を渡るとゴールの秋川渓谷「瀬音の湯」に到着。この温泉は、とろみがあって肌に吸い付くような感触の

ph10を誇るアルカリ性が魅力。露天風呂からスギやヒノキの景観が眺められ、その名のとおりせせらぎの音が耳に心地よく、温泉総選挙ではうる肌部門第一位を受賞しています。ご希望の方はハイキング後の足腰の疲れを癒してください。入浴料金は900円。また、無料の足湯・レストラン・お土産コーナーも併設しています。昼食は解散後、各自自由にお取りください。

会員のみならず、多少のアップダウンはありますが、是非、新緑の秋川渓谷・里山の風景を肌で感じてください。

コース案内

武蔵五日市駅前広場/スタート～秋川橋～秋川橋河川公園～小庄の桜～小和田橋(上り)～広徳寺/見学～佳月橋～小中野～子生神社～沢戸橋～戸倉～星竹橋～乙津ハイキングコース(上り)～落合橋～十里木～石船橋～瀬音の湯/ゴール

(文:M・M)



第46回カルチャーウォーク

折り紙会館・凸版印刷博物館から木組み博物館

開催日時 2021年5月22日(土)の予定でありましたが、新型コロナウイルス感染症が収束しないなか、現状では会館及び博物館見学ができない状態ですので、『中止』とさせていただきます。

2021年度 総会ウォークと通常総会

開催日時 2021年6月5日(土) 午前9時30分集合

集合場所 JR 東小金井駅 北口

解散場所 総会会場 (西久保コミュニティーセンター)

(JR 三鷹駅北口より徒歩10分)

歩行距離 約5km

2021年の総会ウォークは、小金井と小平市の境を水源とする仙川を下るコースです。

仙川は本当に小さい流れで水源を出てから、小金井、武蔵野、三鷹、調布を通り、世田谷で野川に注ぐ「一級河川」です。しかし川幅は本当に狭く、何を基準に一級河川か?などと感じる、用水路と、自然河川の合体の川です。

ちなみに「一級河川」は国土交通省の管轄で、「二級河川」は都道府県、その他は市町村が管理するもので、川の大小、は関係ないのです。

とくに仙川は上流部分で、暗渠になったり現れたり川の状態が変化し、連続で地表に現れるのは三鷹警察署付近になります。

川幅が狭く、川として全く重要性がないため、側道は少なく、くるくる交わりながらの歩行になります。それでも水資源のなかったこのあたりの農地に、水を提供してきた歴史を考えながら歩いていただければと思います。

コースは、中央線東小金井駅より梶野通りを北上、仙川を見て市杵島神社に参拝、梶野通りに戻り信号を右折、梶野分水築樋を経て桜堤2丁目に入る。ここで大マンション群に遭遇。桜堤公園を経て古瀬公園、境山谷緑地、多摩川側道に出る。武蔵境浄水場を左に見て総会会場の「西久保コミセン」に向かいます。

総会后、懇親会(開催できた時)も予定しております。多くの方々のご参加をお待ちしています。

コース案内

中央線 東小金井北口～梶野通り～電機大学中学校～市杵島神社～梶野分水築樋～桜堤公園～桜堤団地～古瀬公園～境山谷公園～西久保公園～西久保コミセン(総会会場)

★通常総会(会場は西久保コミュニティーセンター)

総会:12:00～ 終了後 懇親会開催予定

(文:K・K)

第155回定例ウォーク

九品仏浄真寺・等々力溪谷から上野毛自然公園

園散策

開催日時 2021年6月19日(土) 午前9時集合

集合場所 九品仏広場 東急大井町線 九品仏駅

徒歩1分

解散場所 二子玉川駅前 午後1時30分頃

歩行距離 約8km

今回のウォークは、九品仏浄真寺・等々力溪谷・玉川野毛町公園等世田谷南部の散策です。

浄真寺の地は元々奥沢城址であったが、当地の名主 七左衛門が徳川幕府より寺地としてもらい受け、延宝6年(1678年)珂碩上人によって開山された。本堂の対面に3つの阿弥陀堂があり、それぞれに3体 合計9本の阿弥陀如来像が安置されている。この9品の仏から浄真寺は通称「九品仏」と呼ばれています。漆黒の仁王門を潜ると風格漂う寺院と整備された庭園が目につり、また、銀杏やかやの木の巨木は天然記念物に指定されています。

参拝後、等々力溪谷へ。等々力溪谷は都内唯一の溪谷で、多摩川支流の谷沢川が国分寺崖線の大地を侵食してできたもので、台地と溪谷との高低差は10m。整備された等々力溪谷公園の川沿いには、等々力溪谷三号横穴古墳、等々力不動尊、等々力の滝や国分寺崖線の剥きだした地層、湧水などを見られる遊歩道がある。鬱蒼と茂る雑木林と川の流れがつくり出す景観は深山幽谷の趣。

その後、竹林や滝の石組み、書院などがある風雅な趣の等々力溪谷日本庭園へ。芝生広場から庭園を通り抜けてお椀を伏せたような形で、日本最大級の帆立貝式前方後円墳(日本で3番目の規模) 野毛大塚古墳へ向かい見学後、玉川野毛町公園にて昼食休憩を取ります。

昼食後、環八通りから丸子川を北上し、国分寺崖線の地形を生かした自然豊かな上野毛自然公園(急な上り階段のため今回はパス)、から東急グループの創始者五島慶太氏が開館した五島美術館(国宝、重要文化財の展示物が多くありますが今回は入館しません)脇を通過してゴールの二子玉川駅へ向かう。

再開発が進み、高層ビルが林立し、整備されたおしゃれな二子玉川駅周辺は若者の人気スポットです。ブラ散歩をお楽しみください。

コース案内

九品仏広場/スタート→九品仏浄真寺→等々力通り→ゴルフ橋→等々力溪谷公園(3号横穴古墳・利剣の瀧・等々力不動尊)→溪谷公園日本庭園→野毛大塚古墳→玉川野毛町公園/昼食→環八通り→丸子川→上野毛自然公園→五島美術館→二子玉川駅前/ゴール

(文:M・M)



例会ウォーク実施報告

2021年1月9日(土)

第151回定例ウォーク

池上本門寺と池上七福神めぐり

※新型コロナウイルス感染防止のため、ウォークは中止となりました。



2021年1月23日(土)

第45回カルチャーウォーク

目黒不動から勝海舟記念館見学

※新型コロナウイルス感染防止のため、ウォークは中止となりました。



2021年2月6日(土)

第4回シリーズウォーク

都心の坂道百選 港区の坂道探索

※新型コロナウイルス感染防止のため、ウォークは中止となりました。



2021年3月6日(土)

第5回シリーズウォーク

都心の坂道百選 文京区の坂道探索

※新型コロナウイルス感染防止のため、ウォークは中止となりました。



2021年3月20日(土)

第152回定例ウォーク

武蔵野の路 野川コース

※新型コロナウイルス感染防止のため、ウォークは中止となりました。



ホームページ情報

[1]2021年度年間ウォーク事業計画を4月初旬に掲載します

[2]5月度例会案内を3月末掲載いたしました

○5月8日(土)第154回定例ウォーク

『新緑の秋川溪谷と瀬音の湯』

[3]会報第50号を4月初旬に掲載します

[4]今回ギャラリーはありません

2020年度表彰について

「2020年度年間表彰」は新型コロナウイルス感染拡大により、2回の実施のみですので表彰はなしとします。ご了承ねがいます。

2021年度年会費納入のお願い

2021年度(2021年4月1日～2022年3月)の年会費未納の方は、早急にお振込みくださるようお願いいたします。

年会費 2,000円(家族会員=1,000円)

銀行振込 三井住友銀行 三鷹支店 店番247

普通 7211530

郵便振替 口座番号 00110-3-615299

連絡先 NPO法人 むさしの歩こう会

180-0006

武蔵野市中町2-21-15 近藤 和義

TEL. 090-3595-6595

会員ニュース

2021年3月26日現在、入会された新たな仲間をご紹介します。(敬称略)

横浜市 315 斎藤 竜男



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)

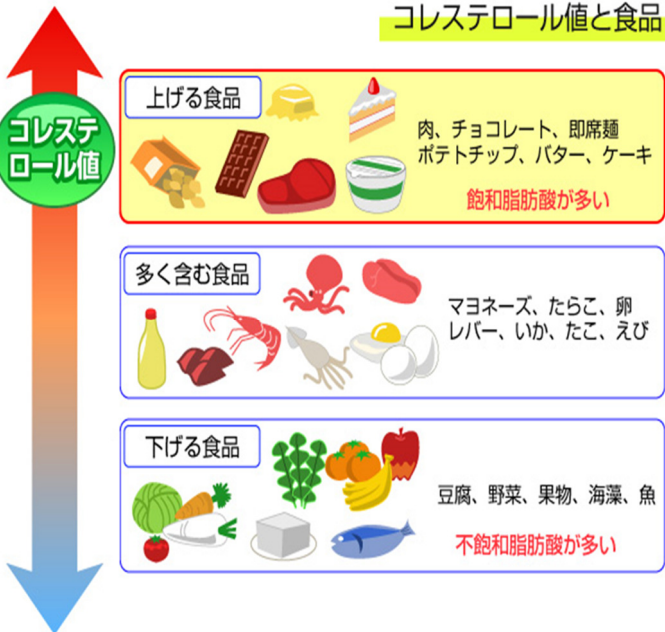
※会員の皆様も新入会員募集にご協力ください

ウォーキングマナーをまもりましょう！

1. 隊列を乱さないこと
2. 横に広がらないこと

コレステロール値と食品の関係

コレステロール値と食品



ウォーキングの効果

(厚生労働省 e-ヘルスネット)

長時間継続して歩くことで有酸素運動ができる手軽な運動がウォーキングです。有酸素運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、

- ① 体脂肪の減少による肥満解消・血中の中性脂肪の減少
- ② 血圧・血中脂質・血糖値の改善
- ③ 心肺機能の改善・骨粗鬆症の予防
- ④ 快感ホルモンの分泌を促し、精神的な緊張、抑鬱、疲労、混乱などのマイナス感情が低下し、プラス感情である活力が上昇する
- ⑤ 脳の血行がよくなり、脳の活性化が促されることで、認知症リスクを低減させる

健康寿命が延びるウォーキングの方法

- ① 大股で地面を力強く蹴って歩く
- ② うっすらと汗ばむ程度に早歩きする
- ③ 息が弾むぐらいのペースで歩く

習慣化することが大切ですので、歩数計で記録を残したり、日本一周などの目標を立てたり、スリーデーマーチのような大会に出場することや携帯音楽プレイヤーで気分を変えたりする工夫も必要です。

皆様、むさしの歩こう会の例会に積極的に参加し、いつまでも元気に過ごしましょう！

正しいフォーム で効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大も見込まれます。間違ったフォームで行うと、からだに負担をかけてしまいます。

