

# MVA

## むさしの歩こう会

### 第055号

2022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

## 2022年度 武蔵野市補助金事業について

### 「インターバル速歩を市民に啓発し、 高齢者に 安全な未来を」

私共の会ではこれまでも責任ある社会団体として、武蔵野市特定非営利法人補助金を活用した事業を行ってまいりました。

今年度も補助金申請が認定されました。この補助金を活用し、事業を進めることにいたしました。事業名は「インターバル速歩を市民に啓発し、高齢者に安全な未来を」です。

#### インターバル速歩を習得し、転びにくい体を作ろう

最近ロコモティブシンドローム（運動器の衰えによる障害）が話題になっています。

このことは、筋力の低下によって歩行が困難になり、移動が不自由になったり転びやすくなったりと、人間にとっては厄介な症状が出てきます。

この「ロコモ」になりにくい体を作るためには「インターバル速歩」が大変効果的であると言われています。

幸い当会会員にインストラクターの川上義昌さんがおいでになりますので、講習会と実習を行うことといたしました。

皆様には下記日程のいずれかにぜひご参加いただき、インターバル速歩を習得して下さるようお願い致します。

なお多くの市民にも呼びかけますが、先着 30 名の予定で行います。

ぜひ今のうちから日程を組んで ご出席くださるようお願い致します。

開催日・場所 いづれも武蔵野公会堂 及び 井の頭公園

11月15日(火) 午後1時半より 4時まで。

12月 8日(木) 午後1時半より 4時まで

なお雨天の際は講習のみになります。

転びにくい体を簡単な方法で習得できます。

どうぞ皆様ご参加ください。

(近藤 和義)



## 歩けることのありがたさ

理事長 近藤 和義

皆様こんにちは。皆様は歩けることのありがたさを考えたことがありますか？そんなに深く考えたことはないかもしれません。

しかし「歩く」ということは大変不思議なことです。人類が進化する過程で二足歩行となり、長い間かかって現在のよう「歩く」形になってきたと言われています。

私たちの中には、体が不自由なため、移動が困難であったり、移動手段に様々な器具を使用する必要な方もいらっしゃいます。

したがって人間は歩けることに感謝しなければなりません。私たち歩こう会の会員も当然の事です。

また動物はみずからの命をつなぐために、自ら食物を手に入れなければなりません。例えば「雷鳥」厳しい気象条件の中に生息する雷鳥は、天敵の狐や鷹などに対する恐怖と相まって、常に食料を求めなければなりません。この絶滅危惧種は立山連峰などに多く生息し、時々放映される姿にも絶えず下を向き、食物を探している姿が映し出されています。

「熊」は山の食物が不作だと人里に出てきます。野生動物は絶えず飢えており、食物を探しています。また「熊」の襲撃による大雪山の事件はあまりにも有名で、多くの教訓と共に人間が自然界に入っていくことの危険と、野生では人間も他の動物と同等になってしまうことの表れと存じます。

人間は経済の名のもと、動物の中でただ1種のみ食物を自らの手で手に入れることなく生活できるようになりました。

歩こう会でも行事開催中、野菜などの無人販売に出会うと購入する方もいます。歩きながら出会う機会、歩けることのありがたさを実感することになります。

これからも歩けることに感謝し、健康に過ごしましょう。皆様方と同行できることを楽しみにしております。



## 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3回シリーズウォーク

#### 玉川上水をくぐる【鷹の台駅から三鷹駅】

開催日時 2022年10月8日(土) 午前9時00分集合  
 集合場所 小平中央公園(西武国分寺線・鷹の台駅の東側)  
 解散場所 せせらぎ公園(JR中央線・三鷹駅目)  
 午後2時頃

歩行距離 約10km

歩行コース 小平中央公園/スタート～久右衛門橋～小松橋～商大橋～桜橋～喜平橋/小休憩～茜屋橋～貫井橋～小金井橋～陣屋橋～小金井公園(梅林)/昼食～平右衛門橋～梶野橋～境橋～うど橋～独歩橋～桜橋/WC～ぎんなん橋～櫻橋～せせらぎ公園/ゴール～三鷹駅



\*今回の見所 玉川上水は羽村取水口から四谷大木戸までの約43キロメートルに渡る水路で、承応3年(1654年)に完成しました。これにより多摩川の水が江戸市中の広い範囲に供給される事となり、江戸が大きく発展する事ができました。玉川上水周辺が持つ豊かな自然、歴史、文化にふれながら散策をお楽しみください。

(文:A・S)

### 第169回定例ウォーク

#### 観音崎から出入りの船 展望ウォーク

開催日時 2022年10月22日(土) 午前9時30分集合  
 集合場所 馬堀海岸公園:京浜急行馬堀海岸駅 徒歩5分  
 解散場所 京浜急行 浦賀駅 午後2時30分頃  
 歩行距離 約10km

歩行コース

馬堀海岸公園(スタート)～よこすか海岸通り(16号線)～走水海岸～横須賀走水水源地～旗山崎公園(小休憩)～走水港～横須賀美術館～美術館裏山の広場(昼食休憩)～県立観音崎公園【三軒家砲台跡～パークセンター(小休憩)～観音埼灯台】～観音崎自然博物館～たたら浜～観音崎大橋～鴨居港～県営かもめ団地～東叶神社～浦賀の渡し～浦賀ドッ



ク跡～浦賀駅(ゴール)

※別途料金 観音埼灯台入場料 300円(希望者)、  
 浦賀の渡し運賃 400円(参加者全員)

\*今回の見所 三浦半島の南東部に位置する走水から観音崎、鴨居を経て浦賀駅に至る風光明媚な海岸沿いのさわやかな潮風を浴びる横須賀市内ウォークです。東京湾を航行する大小の船舶が多く見られ、海も非常に美しくリフレッシュできると思います。

(文:T・Ko)

### 第53回カルチャーウォーク

#### 目黒不動尊・林試の森公園から洗足池・勝海舟記念館見学

開催日時 2022年11月5日(土) 午前9時30分集合  
 集合場所 JR東急目黒ビル(アトレ目黒2)1階  
 解散場所 勝海舟記念館前 東急池上線 洗足池駅まで  
 徒歩5分 午後3時頃  
 歩行距離 約8km  
 歩行コース

目黒駅前広場/スタート～大円寺～行人坂～目黒川～五百羅漢寺/見学～目黒不動尊/見学～林試の森公園/WC～平和通り商店街～園融寺/WC～すずめのお宿緑地公園/昼食～大岡山北口商店街～南口商店街～東工大～洗足池公園/ゴール～勝海舟記念館/約1時間見学

\*今回の見所 今回のウォークは目黒不動尊・林試の森公園・洗足池散策と幕末江戸城無血開城の立役者として西郷隆盛と共に平和的解決を成し遂げた勝海舟の人となりや信条についてすべてを知ることができる勝海舟記念館見学のカルチャーウォークです。

(文:Ta・H)



勝海舟記念館



## 第170回定例ウォーク

### 紅葉の秋川溪谷と瀬音の湯

開催日時 2022年11月26日(土)午前9時30分集合  
 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 西東京バス バス停 瀬音の湯  
 or 十里木～武蔵五日市駅行き(約10.～15分)  
 午後2時頃

歩行距離 約8km

歩行コース

武蔵五日市駅前広場/スタート～秋川橋～秋川橋河川公園～子庄の桜～小和田橋(上り)～広徳寺/昼食～佳月橋～小中野～子生神社/WC～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



\*今回の見所 都心から西へ1時間ほど。そこには自然豊かな「秋川溪谷」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20キロほどを「秋川溪谷」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。

(文:M・M)

## 第171回定例ウォーク

### 古都鎌倉を今に伝える名刹めぐり

開催日時 2022年12月3日(土)9時30分集合  
 集合場所 JR横須賀線 鎌倉駅 西口広場  
 解散場所 JR横須賀線 鎌倉駅 西口広場  
 12時頃

歩行距離 約7km

歩行コース

鎌倉駅西口広場～若宮大路～若宮大路遊歩道～鶴岡幡宮(休憩)～白旗神社～流鏝馬の路～鎌倉街道～建長寺(休憩)～亀ヶ谷坂～岩舟地藏堂～寿福寺(北条政子・実朝墓所)～鎌倉駅西口(ゴール) 山

※今回昼食休憩はありません。



\*今回の見所 数ある鎌倉名所のなかで、鶴岡八幡宮、源頼朝墓所・白幡神社、鎌倉五山の第一位 建長寺、岩舟地藏堂、北条政子・源 実朝墓所・寿福寺の五か所をめぐります。

(文:K・K)

## 第172回定例ウォーク

### 東生田緑地から生田緑地散策

開催日時 2022年12月17日(土)午前9時30分集合  
 集合場所 小田急線 読売ランド前駅

解散場所 小田急線 向ヶ丘遊園駅 午後2時頃

歩行距離 約9km

歩行コース

読売ランド前駅/スタート～五反田川沿い～錦ヶ丘北公園～生田大橋～根岸陸橋～東生田緑地(ぼっこ広場→日向山山頂/昼食→根岸稻荷社)～根岸陸橋～浄水場通り～専大北グランド～専大生田キャンパス～生田緑地(日本民家園→しょうぶ園→野鳥の森→青少年科学館→噴水広場→岡本太郎美術館・母の塔→自然探勝路→枡形山・展望広場→木の階段～二ヶ領用水・稲生橋～向ヶ丘湯園駅/ゴール

\*今回の見所 こんもり雑木が茂る日向山の東生田緑地から川崎市最大の面積を誇る自然の宝庫・生田緑地散策です。生田緑地は多摩丘陵の一角で自然の地形を生かした川崎市最大の緑地公園。日本各地の古民家25棟を移築、復元した民家園(今回は入園しません)、6月には2800株の花しょうぶが咲くしょうぶ池、シジュウカラやコジュケイなど多くの野鳥が生息する野鳥の森、噴水広場と進みます。メタセコイヤの林を抜けると、岡本太郎美術館。シンボルタワー「母の塔」が異彩を放っています。自然探勝路から6月にゲンジボタルが観察できるほたるの里をへて園内最高所にある枡形山展望台へ。都心や横浜の高層ビルから富士山、丹沢の山並みまで360度展望できます。見どころの多い企画となっていますので会員のみならず、自然の宝庫・生田緑地をご堪能ください。

(文:M・M)



枡形山



## 例会ウォーク実施報告

2022年6月25日(土)

第166回定例ウォーク

### 九品仏浄真寺から等々力溪谷散策

梅雨時にもかかわらず異常気象の影響か朝から炎暑の29℃くらいになった。そんななか九品仏参道に43名が集合。

まずは九品仏浄心寺に向かう。浄真寺は浄土宗の寺院であり九品仏は九体の阿弥陀如来像が安置されているところから来ている。九体の如来像はそれぞれ三体ずつが上品、中品、下品として別の建物に安置されている。境内は凜とした佇まいで木々が生い茂り涼しく感じられた。また境内には大銀杏と大萱があり樹齢700百年と云われている

九品仏を後にして猫じゃらし公園で一休み。その後奥沢を通り等々力に向かう。等々力駅近くのゴルフ橋から等々力溪谷に入る。

等々力溪谷は都内唯一の溪谷で国分寺崖線の大地を侵食してできたもので、谷沢川の湧水が流れており整備された遊歩道があり、途中古墳時代末期の横穴古墳があった。遊歩道は鬱蒼と茂る雑木林に囲まれ流石の暑さもひんやりと感じ、ずっとこのままいたい気分であった。



その後昭和36年に建築された書院建物とそれを取り巻く日本庭園を抜け、帆立式前方後円墳のある野毛大塚古墳を見学し玉川野毛公園にて昼食。

昼食後は閑静な住宅街を歩き小林旭邸、国際興業の小佐野賢治邸、美空ひばり邸、最後に東急グループ総帥の五島慶太氏が開館した五島美術館の前を通り、さながら有名人宅の見学会のような形になりゴールの二子玉川駅に到着。

何はともあれ6月としては過去最高の40.6度を群馬伊勢崎市で記録したこの暑さのなか1人の落伍者もなく完歩した皆さんに感謝、そして大変お疲れ様でした。

(監事:保科 勝彦)

2022年7月9日(土)

第2回シリーズウォーク

### 玉川上水をくぐる【拝島駅から鷹の台駅】

第一弾は多摩川の羽村取水堰から拝島駅間、満開の桜

並木ウォークに続き、第二弾は7月9日土曜日、拝島駅から鷹の台駅間約12kmの新緑ウォークでした。梅雨明けが早く、当日は心地良い涼風が吹く日差しの中総勢27名で北口広場をスタート。すぐ横の米軍横田基地引き込み線踏切を渡り、拝島分水口、殿ヶ谷分水口を見ながら上水公園で小休止、更に右手に昭和の森ゴルフコースに沿い歩くと、戦中軍需工場が上水にフタをし、滑走路を作った跡の遊歩道が現れる、更に進み、この先天王橋を過ぎた所に玉川上水の流れが残堀川の下をくぐり上がってくる、明治時代に改修工事された非常に珍しい立体交差工法(サイホン式)を見る事が出来た、この先見影橋公園にて小休止、玉川上水駅まで進みここで一次解散となり、近くの小平上水監視所に隣接した上水小橋を渡り昼食となる。ここ監視所から、上水の流れは新宿西口再開発以降東村山浄水場へと変わったそうです、それと野火止用水の起点ともなっています。また上水小橋は唯一、上水の川底まで降りられる景勝地で、実踏当日テレビドラマの撮影に遭遇しました。昼食後こもれびの足湯を眺めながら進み、胎内掘の新堀用水路に沿って「きつねっぱら公園」で最後の小休止をし、ゴールの鷹の台駅横の小平中央公園にたどり着きました。久しぶりの長丁場、緑道の木の根を注意しながらのウォーキング皆さんお疲れ様でした。



(会員:山本 喬)

2022年7月23日(土)

第167回定例ウォーク

### シロガネーゼの庭園と自然探勝

午前9時過ぎ、恵比寿駅東口をスタート。エビスネオナートを右に見ながら歩いていると、山手線・埼京線と並行に歩く形になる。恵比寿ガーデンプレイス(以前むさしの歩こう会例会で皆で昼食を楽しんだ所)及び恵比寿ビュータワーを過ぎてしばらく歩くと左側にレトロな火災報知器が目に入る(ホーチキ本社の真向かいにあたる)。

目黒駅の手前で左に曲がり、目黒通り沿いに歩くと東京都庭園美術館、国立科学館附属自然教育園に至る。庭園美術館は素通りして、自然教育園に入場した。ここは65歳以上の方は無料で入場できた。ここ自然教育園で1時間ほどゆっくり散策した。大都会の真ん中で、慌ただしい喧騒を離れ、ゆっくり散策できるのは至福の時である。土塁あり、水鳥の沼あり、水生植物園あり、武蔵野植物園ありで、盛りだくさんであった。森に囲まれた狭い散策路を歩くと時には迷子になりそうな雰囲気であった。

自然教育園を後にしてから、11時ごろになり、池田山公園で昼食休憩。昼食の後、公園内を散策。高台から急な坂を降りて行くと池と滝にぶつかった。高台の暑さ

とは無縁の低いところで涼しい空間を楽しめた。

池田山公園にての昼食の後、ねむの木庭に立ち寄る。その後、桜田通り、高輪台を経て、白金児童遊園にてトイレ休憩。坂を昇り降りした後のしばしの休憩であった。

白金児童遊園を発ち、目黒通りを経て、八芳園に到着。八芳園では結婚式の下調べか、カップルの来訪者が目立った。八芳園内部の庭園も見事なものであった。



八芳園を後にして、明治学院、高輪警察署、桂坂を経由して、ゴールの高輪ゲートウェイ駅に到着した。帰りの山手線に乗車して気付いたのだが、高輪ゲートウェイを過ぎて品川駅までの間でJR 東日本の中距離電車基地が目についた。

例会当日の感想として、恵比寿駅の出発から池田山公園までは風通しもありキツく感じなかったが、昼食後の歩行は当日の昼ごろの猛暑のせいもあり、かなりキツく感じた。

(理事：下之園 久)

2022年8月6日(土)

## 第52回カルチャーウォーク

### 隅田川クルーズと納涼会

この度のカルチャー企画は、2019年に実施する予定でしたが、新型コロナが感染し始めたため延期し、3年目で実施できたものでした。感染者は増大し実施可否かを判断しましたが、政府の「規制は行わない、行動制限はしない」との表明があったため実施いたしました。

朝9時に東京メトロ日比谷線神谷町駅に集合し、総勢34名で歩行を始めました。神谷町駅付近はまさしく都心で、飯倉の交差点に向かうと右折すればロシア大使館、我々は左折し東京タワー方面に向かう。

東京タワーは私には懐かしく、戦後日本の発展のシンボルのような気がした。昭和33年竣工333mの高さ。

③という数字の好きな日本人には何とも親しみやすいものである。

東京タワーの脇を抜け増上寺へ。増上寺は徳川家とつながりが深く菩提寺の一つである。

増上寺で小休止後「三解脱門」を抜け一路日の出棧橋へ。浜松町駅、芝離宮庭園の脇を「あ、ここも来たことある。歩こう会でだ」と一人感慨を胸に東京湾日の出棧橋到着。

ここから水上バスで浅草に「東京湾クルーズ」と名前は豪華だが通常運行の中である。しかし真夏の船上は快適で、吹き込む風も心地よいものだった。水上バスは隅田川を遡上し、多くの橋をくぐった。市井における橋の専門家鹿子木大先輩の足跡をたどるようであった。そうこうするうちに右側に芭蕉記念館が見えてきた。「ここも歩こう会できた」、見聞を広めるには良い会だと改め

て感心した。

左右をキョロキョロ、この橋は何橋だなどと話しているうちに目的地浅草水上バス停に到着、ここで一次解散となり、こののちに納涼会を浅草寺脇のニュー浅草で行った。談笑・情報交換の後盛会のなか解散となった。

(理事長：近藤和義)



浅草「ニュー浅草本店」での納涼会

2022年9月17日(土)

## 第168回定例ウォーク

### 妙正寺川をくぐる【妙正寺公園から辰巳橋】

9月17日(土)午前9時過ぎ、井荻駅南口をスタート。西武新宿線線路沿いに西武新宿方向にしばらく歩き、踏切のところで右折し南下、15分ほど歩いたところで妙正寺手前を左に曲がると妙正寺公園にたどり着いた。妙正寺公園の妙正寺池は妙正寺川の源流となっている。妙正寺公園で最初のトイレ休憩となった。

ここから妙正寺川ウォークの始まり、住宅地の歩きやすい平坦な道を川の下流に沿って歩いた。

鷺ノ宮駅手前の運動公園にてトイレ休憩を予定していたが、みんなそのまま歩きたがっていたので、そのまま進んだ。

次の太陽橋のところで真っすぐに進めず(第四中学校が立ちだかる)、左右に曲がり、しばらく行くと大和児童公園に到達、トイレ休憩とした。

トイレ休憩後、環七通りの歩道橋を渡って、最初は妙正寺川から離れていたがそのうち妙正寺川沿いに出た。そのまま歩いて行くと右側に平和の森公園にたどり着いた。

平和の森公園でトイレ休憩。ここには野球場、ドッグラン等の施設が整備されている。

平和の森公園を出発して、沼袋駅の南、曙橋、新青梅通り沿いの江古田大橋、中野通りを経て哲学堂公園に到着、ここで昼食休憩となった。

哲学堂公園は明治37年に哲学者で東洋大学の創立者、故・井上円了博士によって精神修養の場として創設された。哲学世界を視覚的に表現し、哲学や社会教育の場として整備された全国に例を見ない個性的な公園とのことでした。

昼食の後、哲学堂公園を後にしてウォークを再開、西武新宿線の下をくぐり、中井駅の南を経て、下落合駅を右に見ながら、妙正寺川と神田川の合流点辰巳橋のゴールに到達した。

中井駅を過ぎてしばらく歩き、踏切を渡る手前で後続の数人が行方不明になる事態が発生。行方不明の数人は途中で道を間違えたとのことで、電話連絡の後無事に合流を果たした。

但し、2名がどうしても見つからず、電話で探したが、途中で帰ったことが判明した。

今回は34名と、従来とは少ない人数のウォークとなったが、ゴール近くで行方不明者が発生するなどしたので、あらため全体に気配りしなければと、反省の多いウォークとなった。

(理事：下之園久)



妙正寺川と神田川合流点の辰巳橋での解散式

## ホームページ情報

- [1]11月度 例会案内を9月末掲載いたしました。
- [2]会報第55号を10月初旬に掲載します。
- [3]ギャラリーを10月初旬に掲載します。



## 2023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、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「2023年度ウォーク事業計画(案)」にご記入の上うえ、10月17日(月)までにご提出願います。

ご協力よろしくお願ひいたします。

《送付先》

☎180-0006

武蔵野市中町 2-21-15

近藤 和義

FAX. 0422-52-8100

## 会員ニュース

2022年9月27日現在、新たに入会された方はおられませんでした

## お願い

会報内容充実のため、いつでも会員のみなさまの投稿をお待ちしております  
なんでも結構です。よろしくお願ひいたします

## 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) … 2,000円/1名  
年会費(個人会員) … 2,000円/年間  
ご夫婦の場合は入会金・年会費ともに  
3,000円/2名

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