

	第057号	2023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

2023年度 ウォーク事業計画

(2023年4月～2024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20日(木)	54回カルチャー	ひたち海浜公園ネモフィラとグルメ	新宿駅西口	新宿駅西口	—km
2	4月29日(土)	1回花シリーズ	塩船観音寺のつつじ鑑賞	東青梅駅	河辺駅	8km
3	5月13日(土)	2回花シリーズ	バラの山下公園と中華街	関内駅	元町・中華街駅	6km
4	5月27日(土)	第175回定例	磯の香りの江の島散策	片瀬江ノ島駅	片瀬江ノ島駅	6km
5	6月03日(土)	総会ウォーク	多摩湖自転車道と通常総会	花小金井駅	西久保コミセン	6km
6	6月17日(土)	3回花シリーズ	百草園と高幡不動尊のあじさい鑑賞	百草園駅	高幡不動駅	5km
7	7月01日(土)	第176回定例	リバーサイド隅田川の日本の橋文化	浅草駅	勝鬨橋	10km
8	7月15日(土)	55回カルチャー	地下巨大宮殿「首都圏外郭放水路」	南桜井駅	南桜井駅	6km
9	9月16日(土)	56回カルチャー	陸上自衛隊 朝霞駐屯地見学	和光市駅	和光市駅	6km
10	9月30日(土)	第177回定例	世田谷・鳥山緑地散策	経堂駅	池尻大橋駅	7km
11	10月07日(土)	4回花シリーズ	昭和記念公園のコスモス鑑賞	西立川駅	立川駅	6km
12	10月21日(土)	第178回定例	八国山緑地から航空記念公園・金山緑地のコスモス鑑賞	西武園駅	東所沢駅	10km
13	11月11日(土)	第179回定例	紅葉祭りの町田薬師池公園とリス園	玉川学園前駅	鶴川駅	10km
14	11月25日(土)	5回花シリーズ	紅葉の高尾山ハイキング	高尾山口駅	高尾山口駅	8km
15	12月09日(土)	57回カルチャー	川崎キングスカフフロントから多摩川スカイブリッジ・羽田イノベーションシティ	小島新田駅	天空橋駅	4km
16	12月23日(土)	第180回定例	東京大空襲資料センターと鬼平犯科帳 本所・桜屋敷コース	住吉駅	スカイツリー駅	8km
17	1月06日(土)	第181回定例	新春 武蔵野七福神めぐり	武蔵境駅	吉祥寺駅	10m
18	1月20日(土)	第182回定例	東京野鳥公園から京浜運河を歩く	平和島駅	大井町駅	8km
19	3月16日(土)	58回カルチャー	左近川散策と地下鉄博物館見学	西葛西駅	葛西駅	8km
20	3月23日(土)	第183回定例	石神井川の桜鑑賞ウォーク	王子駅	中板橋駅	8km

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。

2023年度ウォーク事業のポイント：

今年の目玉は貸切バスでの「ひたち海浜公園 ネモフィラ見学」と那珂湊港でのグルメです。

例会ウォークは、江戸っ子たちの行楽地・飛鳥山公園の桜、磯の香りが漂う江の島散策、紅葉の町田薬師池公園、コスモスの金山緑地、東京野鳥公園、鬼平犯科帳・桜屋敷等、自然や歴史・文化を取り入れました。

カルチャーウォークは、地下巨大宮殿「首都圏外郭放水路」、陸上自衛隊 朝霞駐屯地「りっくんランド」、再開発中の川崎側と羽田側を結んだ多摩川スカイブリッジ、地下鉄博物館見学を企画しました。

シリーズウォークは、『花』をテーマとし、塩船観音寺のつつじ、山下公園のバラ、百草園と高幡不動尊のあじさい、昭和記念公園と金山緑地のコスモス鑑賞、高尾山の紅葉を全5回に分けて開催します。

人間の体はサボリスト

理事長 近藤 和義

人間 75 歳になると自分なりに感じる場合があります。

先日健康診断で肺活量が 3000ml でありましたと言われました。

二十歳前後はもとより当分の間 6500ml もあったのに、誠に情けない数値でありました。

原因として、たくさんの空気を必要としていない生活を続けていたことによるそうです。

若いころ（言いたくない言葉）は 100 kg 以上の荷物を運ぶのはたやすく、ご承知の方も多いと思いますが、120 kg 前後の体重がありながら、動くことに不自由はありませんでした。重たいものを運んだり動かしたりすることを仕事として行っていました。

50 歳を過ぎころよりほとんどデスクワーク。深い呼吸をしなくても全く影響なく過ごす事務作業の日常。この事によってたくさんの空気がいらなくなり、肺機能はさぼることを覚えだんだんと数値が落ちてきたそうです。

また前述の筋肉を使った肉体労働を行っていた際は、筋肉はしっかりと要望に応え、こんなものまで持てるのかなどと驚かされていました。今その筋肉を使おうとしたときは全くいうことを利きません。

さらにこれまで難なく飛び越えた障害物も、気を付けなければ飛び越えられません。

したがって人間の体は、それらの機能が 100% の能力が必要ではないと判断すると、どんどんサボるようになるのではないかと思います。

皆さんうかうかできませんよ。歩く筋肉だって歩かなければどんどんサボりますよ。昨年行ったインターバル速歩。素晴らしい方法です。そんなにつらくなくでき、続けるのも容易。

サボり癖の付いている方はぜひ試しましょう。歩くことが出来ない弊害はありすぎて書けません。

今年 4 月 29 日定例会は塩船観音の見事な「つつじ」。皆さんを待っています。サボりたい筋肉に打ち勝って皆さんで楽しみましょう



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 54 回カルチャーウォーク

ひたち海浜公園のネモフィラと那珂湊のグルメ 【バス旅行】

開催日時 2023 年 4 月 20(土) 午前 8 時集合厳守

集合場所 新宿センタービル南側

解散場所 新宿センタービル南側 午後 5 頃

歩こう会では 2023 年度事業でひたち海浜公園のネモフィラ見学を計画しました。

ネモフィラは、開花するとニュースなどで取り上げられておりますので、ご存知の方も多いと存じます。

理事会でもたびたび取り上げられましたが、何せ茨城県ひたちなか市、簡単には行けないとともに相当の混雑が想定されておりますので、これまで躊躇しておりました。しかし 2023 年度は思い切って計画を立ててみました。

***既に定員に達したので締切らせていただきました。**

(文:近藤 和義)



第1回 花シリーズウォーク

花と歴史の古刹 塩船観音寺のつつじ鑑賞

開催日時 2023年4月29日(土) 午前9時30分集合
 集合場所 JR青梅線 東青梅駅北口広場
 解散場所 JR青梅線 河辺駅 午後1時頃
 歩行距離 約8km

2023年度シリーズウォークは花をテーマに企画しました。第1回は花と歴史の古刹・塩船観音寺のつつじ鑑賞ウォークです。当事業は2019年4月に実施しましたが、会員の皆さまより塩船観音寺の見事に咲くつつじを是非もう一度観たいとの要望があり、再度、実施することにしました。

東青梅駅北口広場をスタート。市役所六万通りから霞川沿い・城山通りを東へ進むと「吹上しょうぶ公園」に到着。同公園の魅力は250品種、約10万本の花菖蒲と緑濃い里山風景の取り合わせにあり、多くの観光客を魅了しています。(見ごろは6月上旬頃)

休憩後、城山通りから穏やかな上り路・観音寺通りを進み本日のメイン塩船観音寺に到着。

約20,000本もの咲き乱れる「ツツジ祭り」で有名な「塩船観音寺」は、京都市伏見区の醍醐寺を総本山としますが、総本山に準じた待遇を受ける特別な寺院です。茅葺の仁王門や本堂、阿弥陀堂は平安時代の作で国指定重要文化財です。本堂に祀られている木造千手観世音菩薩像や多くの像は都指定文化財、境内の薬師堂その他建築物は市指定文化財で、仁王門の脇にそびえる幹回り7.8m 高さ約38mの夫婦杉も都指定天然記念物です。



昼食後、咲き誇るツツジの花や、由緒ある建造物を、ゆっくりご覧ください。またツツジ園の最上部に位置する塩船平和観音立像からの眺めは圧巻で、富士山や、奥多摩の山々も見渡せます。

午後、塩船観音寺を後にしてまっすぐゴールの河辺駅に向かい本日のウォークは終了とします。

会員の皆さま、見事に咲き誇るツツジの花や、由緒ある古刹「塩船観音寺」をご堪能ください。

花シリーズウォークは全5回行い完歩者には表彰状や素晴らしい景品が贈呈されます。完歩を目指してください。

歩行コース 東青梅駅北口池上/スタート→市役所六万通り→霞川沿い→城前東通り→城山通→吹上菖蒲公園/見学→宗泉寺/カヤの木→観音寺通→塩船観音寺/昼食休憩(ツツジ祭り・夫婦すぎ・仁王門・薬師堂・阿弥陀堂・招福の鐘・平和観音像等)→神明社→吹上中→吹上小→青梅街道→河辺駅/ゴール

(文：元木 満生)

第2回 花シリーズウォーク

県立歴史博物館見学と山下公園のバラ鑑賞

開催日時 2023年5月13日(土) 午前9時30分集合
 集合場所 JR根岸線 関内駅 南口駅前広場
 解散場所 みなとみらい線 元町・中華街駅
 12時頃
 歩行距離 約5km

第2回花シリーズは、多くの西洋文化(レストラン・教会・牛乳屋・近代競馬場・理容師・クリーニング屋等)が伝わった開港都市横浜を、潮風を感じながら歩き、山下公園のバラ鑑賞をします。

関内駅 南口をスタート、馬車道に入り、ネオ・バロック風建築物の神奈川県立歴史博物館(エースのドーム)を見学。館内は収蔵する資料が5万点を超える規模でかなり広く、神奈川県の歴史を古代から近世まで4テーマに分けて展示してあり学びが多い博物館です。

見学後日本丸メモリアルパークへ。途中2021年4月22日開業の世界最先端の都市型循環式ロープウェイ YOKOHAMA AIR CABIN(桜木町駅~運河パーク駅 全長1,260m 最高高さ 約40m 8人乗り・36台 片道料金:1,000円とのこと)が見られます。日本丸メモリアルパークで小休憩後(WC)、軌道の跡が残る**汽車道**から国の保税倉庫として1911年と1913年に竣工した**赤レンガ倉庫**へ。**横浜三塔**(昭和初期に外国船員がトランプのカードに見立てて呼んだことが由来とされている)の**横浜税関**(クイーンの塔=1934年竣工 イスラム寺院風)、**神奈川県庁本庁舎**(キングの塔=1928年竣工 五重塔をイメージさせるスタイル)、**開港記念館**(ジャックの塔=1917年竣工 時計塔・八角ドームを配置 2月14日実踏時は改修中)まで歩を進め、**山下公園**に入ります。



山下公園は関東大震災の瓦礫を4年がかりで埋め立てて造られ、昭和5年3月に開園しました。未来のバラ園では約190種・2,650株が咲き誇る病虫害に強い品種の春バラを見学。

約5分でゴールの**元町・中華街駅**に到着、本日のウォークは終了となります。

ゴールは12時を予定していますので昼食休憩はございません。

昼食ご希望の方は横浜中華街 小籠包が非常においしいと評判の『王府井レストラン』を予約してありますので、参加人数確定のため、朝の受付時にお名前を記入してください。

歩行コース 関内駅 南口駅前広場(スタート)～馬車道通り～県立歴史博物館(見学・WC)～日本丸メモリアルパーク(WC 予定)～汽船道～赤レンガ倉庫～横浜税関(クイーンの塔)～神奈川県庁(キングの塔)～開港記念館(ジャックの塔)～山下公園(バラ鑑賞)～元町・中華街駅 (ゴール)
 ※県立歴史博物館 入館料 100 円(65 歳以上)が別途必要です

(文:小松 巧)

第 175 回定例ウォーク

潮風と磯の香が漂う 江の島散策

開催日時 2023 年 5 月 27 日(土) 午前 9 時 30 分集合
 集合場所 小田急線 片瀬江ノ島駅 駅前広場
 解散場所 江の島弁天橋 遊覧船乗降場 12 時ころ
 歩行距離 約 5 km

古代から竜神伝説の地として知られる江の島は年間を通して楽しめる人気の観光スポット。夏場は海水浴客で賑わう片瀬江ノ島海岸はシーズンオフでもサーフィンを楽しむ若者たちでいっぱい。江の島神社を巡る歴史探勝もさることながら、波の浸食により形成された江ノ島岩屋、荒波が造った奇岩、稚児ヶ淵など、海と岩が創りあげる荘厳な風景は見逃せない。



駅前広場をスタート。地下道から江ノ島弁天橋を渡り、江の島の入り口青銅の鳥居を潜ります。参道の両側に飲食店や土産物店が並ぶ「弁財天仲見世通り」を進み朱塗りの鳥居を潜ると竜宮城を模して造られた瑞心門。エスカー(1区)にて江島神社・辺津宮へ。江島神社は、辺津宮、中津宮、奥津宮からなる神社で、3 姉妹の女神が祀られています。奉安殿には日本 3 大弁天のひとつ「裸弁財天(妙音弁財天)・八臂弁財天」が安置されています。また縁結びのパワースポットとして知られる「むすびの樹」があります。その後、エスカー(2区)にて中津宮へ。参拝後、エスカー(3区)で江の島サムエル・コッキング苑へ。庭園を一周後、江の島シーキャンドル(展望灯台)に上ります。展望台からは南に大島、西に富士山、東に三浦半島を望むことができます。御岩屋道通りを抜け奥津宮へ。龍宮信仰の竜宮や八方睨みの亀、龍恋の鐘を見学後、稚児が淵から江ノ島岩屋へ向かいます。長い年月を経て波の浸食でできた岩屋は第一、第二岩屋からなり、様々な展示物から江ノ島歩んできた歴史と文化の一端が感じられます。

見学後、稚児が淵から遊覧船にてゴールのべ

んてん橋へ向かいます。

湘南の観光名所、江の島の歴史と文化、波の浸食によって形成された奇岩や自然が作り上げた荘厳な景観、船上からの風景をお楽しみください。

解散時間は 12 時ころを予定していますので昼食は各自江の島のグルメをお召し上がりください。

歩行コース 片瀬江ノ島駅前広場/スタート→地下道→江の島弁天橋→青銅の鳥居→弁財天仲見世通り→朱の鳥居→瑞心門→エスカー→辺津宮→中津宮広場→エスカー→中津宮→エスカー→亀ヶ岡広場→江ノ島大師→江ノ島サムエル・コッキング苑→江の島シーキャンドル(展望灯台)→御岩屋道通り→奥津宮→稚児が淵→江ノ島岩屋/見学→稚児が淵→遊覧船→弁天橋乗り場/ゴール
 江の島 1 day 周遊券 1,100 円 遊覧船乗船券 400 円が別途必要です

(文:元木 満生)

2023 年度総会ウォークと通常総会

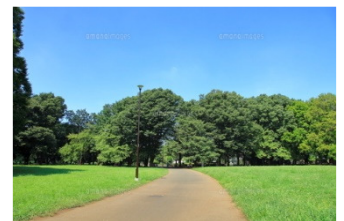
開催日時 2023 年 6 月 3 日(土) 午前 9 時集合
 集合場所 西武線 花小金井駅 南口駅前広場
 解散場所 西久保コミセン 午前 11 時ころ
 (JR 三鷹駅北口より徒歩 10 分)
 歩行距離 約 6 km

2023 年度の総会ウォークは、西武新宿線花小金井駅から水道遊歩道を歩き、小金井公園へ、さらに歩数、歩行速度を図りながら総会会場の西久保コミセンに向かいます。

花小金井駅から 10 分程水道道路遊歩道を歩き、広大な「小金井公園」に入ります。この公園は東西およそ 1.8 km、南北 0.6 km と大きな面積を誇るとともに、様々な施設が点在しています。

この公園を散策し再び水道道路遊歩道に戻ります。

ここでウォーミングアップは終了し、道路に 100m ごとに埋め込んである距離計を使って、100m を何歩で歩けるか、時間はどのくらいかかるかを各自で計ってみることにいたしましょう。計り方などは自由とします。



その後、武蔵境浄水場手前のいなげやに立ち寄り、屋上から武蔵境浄水場を見学し(予定)、その後歩行を続け「西久保コミセン」に向かいます。

到着後下記のように定時総会を開始し、終了後解散いたします。

コロナの影響で 3 月 31 日現在は会場での飲食ができないため、会議のみになります。

歩行コース 花小金井駅～水道道路遊歩道～小金井公園～水道道路遊歩道～いなげや～水道道路遊歩

道～井の頭通り～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センター）
 総会:11:30～予定(詳細 後日ご案内)
 (文：近藤 和義)

例会ウォーク実施報告

第3回 花シリーズウォーク

百草園と高幡不動尊の あじさい鑑賞

開催日時 2023年6月17日(土) 午前9時30分集合
 集合場所 落川大宮神社 京王線百草園駅より徒歩5分
 解散場所 高幡不動尊 京王線高幡不動駅まで5分
 歩行距離 約5km

百草園では、四季折々の草花が我々の目を楽しませてくれます。

1月 日本水仙・ロウバイ、2月 梅・福寿草、3月 白木蓮、4月 桜・ツツジ、5月 藤、6月 アジサイ、7月 ヤマユリ、8月 百日紅、9月 曼珠沙華、11月・12月 モミジ とほぼ毎月見頃の花が変わります。

頂上付近の見晴らし台からの富士山、東京スカイツリー、東京都庁の眺めは、素晴らしいです。

高幡不動尊金剛寺は関東三大不動のひとつで、毎年6月初旬から7月初旬にかけて「アジサイ祭り(6月1日～7月初旬)」が開催されます。最近では散策路が整備され、山アジサイ園も拡張されました。

境内約4,000坪、隣接する山林を合わせると3万坪の広大な敷地に、約200種類



以上7,500株余りのアジサイが咲き誇ります。金剛寺には貴重な文化財も多く、室町時代に作られた「仁王門」や「不動堂」、総重量1100Kgを超える巨像で日本一といわれる「丈六不動三尊」などは一見の価値があります。また幕末に活躍した新選組副長土方歳三(日野市出身)の菩提寺としても有名で、今も多くのファンが訪れています。

歩行コース 落川大宮神社/スタート～百草園通り～百草園/アジサイ鑑賞～百草八幡宮～三角点公園～三沢(ここより川崎街道を進む)～高幡変電所前～百草団地入口～高幡(多摩都市モノレールと交差)～高幡不動駅入口～高幡不動尊/アジサイ鑑賞～高幡不動尊/ゴール

(文：下之園 久)



2023年1月7日(土)

第173回定例ウォーク

新春 池上本門寺と池上七福神めぐり

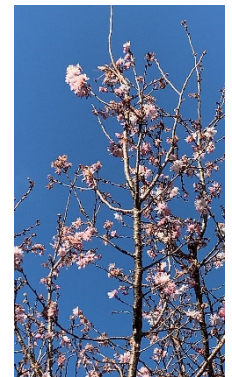
新年7日目も快晴。「雨か雪」の予報をどんとはねのけた老々男女45名。新春を寿ぎ、当会の繁栄と会員の無病息災を祈願し、新入会員1名の参加を祝って、いざ池上七福神めぐりへ。

コースは、①曹禅寺(布袋尊)②微妙庵(毘沙門天)③本光寺(大黒天)④巖定院(弁財天)⑤本成院(福祿寿)⑥妙見堂(樹老人)⑦養源寺(恵比寿天)。

二番目の微妙庵で事件発生。あれっ、毘沙門さまがいない!

ここは徳持神社でした。準備した5円玉が足りないと嘆くことなかれ。ご祭神は誉田別之命(ほんだわけのみこと)。武人・地域鎮護・文化の神様で、拝殿前には健康・長寿のご神徳ある健康歩道があります。歩く力が湧いてきた!ご利益あり。

池上梅園では65才以上無料のトイレを拝借し、梅一輪の開花を発見。池上本門寺では、加藤清正寄進と伝えられる96段の石段を全員が踏破した後は、鬼が支える大香炉では我が脚に入念に煙をまといました。五重塔・力道山の墓所を見学し、ひっそり小道の脇に佇む⑥樹老人へ。ここから下りの石段を降りると寒桜咲く⑦養源寺。恵比寿さまは、お宅の玄関をくぐり抜けた先に鎮座されていました。7キロウォーキングはここで解散、12時40分。皆さま、お疲れさまでした。



(会員：小滝 静子)



2023年2月11日(土)

第4回シリーズウォーク

玉川上水をくだる【三鷹駅から上北沢駅】

※前日の降雪の影響で、ウォークは中止となりました。

*シリーズ完結のため2023年8月に実施することになりました。(日程は別途ご案内)

2023年3月11日(土)

第5回シリーズウォーク

玉川上水をくだる【上北沢駅から四谷大木戸跡】

今回で玉川上水シリーズは最終回となった。最高気温が22℃と予想されるなか9時50分 上北沢公園を47名(お子さん1名含む)でスタート。

甲州街道を渡り、玉川上水緑道へ。玉川上水第二公園から緑道はきれいに整備され、歩きやすく感じた。ポケの花、白のコブシ、黄色のミモザが咲き誇っていた。玉川上水第三公園で小休憩。永泉寺緑地を過ぎ、手入れの行き届いた約7,300坪の広大な墓苑 浄土真宗 築地本願寺和田堀廟所で小休憩。ここには佐藤栄作、瀬島龍三、古賀政男、海音寺潮五郎、渡辺淳一、横綱 照国・吉葉山 等数多くの著名人の墓があるとのこと。

桜並木の名所でもあるが、開花にはやや早かった。

明治大学正門堀近くの江戸から明治時代までおかれた「塩硝蔵地跡」の説明板をみて、甲州街道の京王線ガード下を通過、11時過ぎに ゆずり橋から玉川上水緑道へ。

笹塚駅から玉川上水第二緑道を進み、代々木大山公園で昼食休憩。この時間帯になると気温がぐ~っと上がり、暑さを感じるようになった。



歩行距離も10kmを超え、皆さん大分お疲れモードとなったため、ゴールの四谷大木戸水番所跡まではカットして、初台を過ぎた文化服装学院前で解散式を行った。

久しぶりの長丁場コースに参加された皆様、大変お疲れさまでした。

(理事:小松 巧)

ホームページ情報

- [1]2023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13日(土)第2回花シリーズウォーク 『山下公園のバラと横浜中華街』
 - 5月27日(土)第175回定例ウォーク 『潮風と磯の香が漂う江の島散策』
- [3]会報第57号を4月初旬に掲載します。
- [4]ギャラリーを4月初旬に掲載します。

※例会ウォークの変更・中止等につきましては、インフォメーション欄に逐次掲載してまいります

会員ニュース

2023年3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)

西東京市 329 山王堂 美代子

西東京市 330 新井 ヨウ子

武蔵野市 331 氏家 和歌子

2023年度 年会費納入のお願い

2023年度(2023年4月1日~2024年3月)の年会費未納の方は、早急に納入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

