

	第071号	2026 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	

出会いの妙味

理事長 近藤 和義

皆様こんにちは。皆様は最近待ち合わせをしたことがありますか？ スマホのない時の待ち合わせは電話で打ち合わせをし、時間と場所をしっかりと決めて出向いたことと存じます。

広いところでの待ち合わせは、スマホがなければもっと大変で、私の経験では1970年の大阪万国博覧会で、家族と離れ離れになった時には出会うのに本当に大変でした。会えたのは幸運で偶然としか考えられません。

またスキー場での待ち合わせは、リフト乗り場であるとか休憩所の前などと目印を決め、時間を決めておくという状況でした

まだそれほど親しくない間柄の人との待ち合わせはもっと微妙でした。劇場のホールなどでの約束の場合、待ち合わせ時間がきて会えないときは、太い柱があったりすると反対側に回ったりすることもできず、その場所からなかなか動けないのです。

さらに約束の時間が過ぎたときは、どうしたのかな、事故にでもあったのかな、などとどんどん悪い方に考えるなど、人間の弱さを露呈してしまいます。

様々な悪いことを考えているときに会える。やっと会えた！会えた時にうれしいのです。この気持ちは経験しないとわからないでしょう。

付き合いの浅い恋人との出会いだと忘れられない出来事になるでしょう。まさに「出会いの妙味」があると思います。

スマホがあればそんな経験はしません。今の若者にはこの経験はありません。断定してしまいました。約束時間に遅れれば、遅れている方は「ごめん事情で遅れた」、待っている方は「今どこ？、待ってる」これで済んでしまいます。

私たちはこんな小さな現象で心の揺らぎや不安の気持ちを持ってしまいます。この微妙な心の変化をスマホの出現で失くしたのかもしれません。

歩こう会でも緊急連絡先として案内文に電話番号を記載してあります。緊急時など連絡をいただいたり、差し上げたりしています。残念ながら「出会いの妙味」にはなりそうもありません。

でも皆様にお会いできるのは大いなる喜びです。

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206回定例ウォーク 水辺の手賀沼散策

開催日時 2026年10月10日(土) 午前9時30分集合

集合場所 JR常磐線 我孫子駅南口

解散場所 JR常磐線 我孫子駅南口 午後2時頃

歩行距離 約8km

歩行コース JR常磐線 我孫子駅南口・けやきプラザ前広場(スタート)～大光寺～嘉納治五郎別荘跡～天神坂～ハケの道～白樺文学館～志賀直哉邸跡・旧志賀直哉書斎～旧村川別荘～手賀沼親水広場(昼食)「水の館」～「鳥の博物館」～手賀沼遊歩道～手賀沼公園～我孫子駅南口(ゴール)

※白樺文学館入館料 300円 鳥の博物館入館料 300円
70歳以上無料(身分証明書提示必要)

*第206回のウォークは、豊かな水と緑に恵まれた我孫子の名所と手賀沼のほつりを歩きます。

大正時代、白樺派の文豪達はこの地のハケの道を歩き、またある時は手賀沼に舟をこいで集まり、夢を語りあったそうです。手賀沼のほつりには彼らの夢を育んだ景色が今でも数多く残されています。

我孫子駅南口から大光寺に向かって歩き、最初の訪問地は講道館柔道の創始者であり、白樺派の中心人物 柳宗悦の叔父の嘉納治五郎別荘跡(天神山緑地)です。

次に天神坂を下りハケの道を歩き、日本近代芸術全般にわたり先導的な役割を担った白樺派に関する多くの資料を収蔵している白樺文学館を見学します。ここの地下には音楽室があり、柳宗悦の妻で音楽家の柳兼子の歌曲を鑑賞することができます。

その後、志賀直哉邸跡・旧志賀直哉書斎、旧村川別荘を巡ります。昭和30年代までは、今のように住宅が立ち並んでいなくて、窓から手賀沼が見渡せたそうです。

昼食は手賀沼親水広場で致します。ここには、手賀沼の素晴らしさと我孫子の魅力を一度に体験できる緑色の屋根の「水の館」があります。新鮮な地元農産物直売

所、地元食材使用の農家レストラン、プラネタリウム、手賀沼の生き物や歴史を学べる展示室、手賀沼を一望できる素晴らしい展望室などがあります。食後に是非、足を運んでみて下さい。

その後「鳥の博物館」を見学します。ここは日本で唯一の鳥類専門の博物館で「人と鳥の共存をめざして」をテーマに鳥の起源から現在まで、手賀沼に住む鳥から世界の鳥まで紹介しています。ここを見学後、手賀沼沿いの気持ちのよい遊歩道を歩き、貸しボート等のある手賀沼公園（我孫子のシンボル）で休憩後、我孫子駅に戻ります。



（文：橋本 彩子）

第207回定例ウォーク

川崎駅から旧東海道・川崎大師へ

開催日時 2026年10月24日(土) 午前9時30分集合
 集合場所 JR川崎駅 中央南改札口
 解散場所 京急大師線 川崎大師駅 午後2時30分頃
 歩行距離 約9km
 歩行コース JR川崎駅／スタート～ 砂子通り ～ 六郷の渡し碑 ～ 稲毛神社（稲毛公園 WC）～ 富士通スタジアム川崎（トイレ休憩）～ 医王寺 ～ 大師公園（WC）～ 「瀋秀園」- 芝生広場で昼食～ 川崎大師 - 大山門（自由時間）- 西解脱門 ～ 京急大師線川崎大師駅 / ゴール

*今回のウォーキングの最終目的地、大本山川崎大師平間寺は、真言宗智山派の大本山の寺院のひとつです。平安時代末期、無実の罪で生国を追われ、諸国流浪の果てに川崎にたどり着いた平間兼乗は、厄年のとき、夢のお告げに従い、海中の光り輝く場所に網を投じて木像を引き揚げました。そして、この木像こそが御本尊・厄除弘法大師尊像だったと伝えられます。

では、JR川崎駅前から出発して、砂子通りを歩きましょう。ここが昔の東海道、旧川崎宿の中心部で、江戸時代の面影や歴史を感じさせる案内板が随所に見られます。

多摩川に架かる六郷橋の袂に残る「六郷の渡し（多摩川渡し跡）」は、かつて東海道における江戸の玄関口で、多摩川を渡る渡し場として栄えました。明治元年、明治天皇東京行幸にあたり23隻による舟橋が架けられたとか。なんととも壮大な景観だったでしょう。

次の目的地、稲毛神社は、川崎を代表する古社の一つで、旧御社殿は昭和20年の空襲で灰燼に帰しましたが、樹齢千年の大銀杏は今も残ります。

富士通スタジアム川崎（旧川崎球場）、天台宗の古刹 医王寺を経て、東へ20分ほど歩くと広大な大師公園です。川崎市と中国の瀋陽市の姉妹都市提携5周年を記念して中国・瀋陽市から贈られた中国自然山水庭園「瀋秀園」を散策、異国情緒あふれる景観を眺めた後、芝生広場で昼食です。

川崎大師へ移動後、大山門で自由時間とします。仲見世通りで買い物、大本堂参拝、境内散策、など、ご自由にお過ごしください。その後、大山門に集合して西解脱門へ向かい、京急大師線川崎大師駅で解散します。



（文：藤原 照子）

第73回カルチャーウォーク

焼きいもフェス中野2026

開催日時 2026年11月7日(土) 午前9時30分集合
 集合場所 JR中央線 阿佐ヶ谷駅南口 駅前広場
 解散場所 中野駅北側 四季の森公園
 焼きいもフェス会場 12時頃

歩行距離 約6km

歩行コース 阿佐ヶ谷駅南口広場(スタート)～桃園川緑道～杉並学園前～桃園川緑道～高南通り～氷川小橋跡～西山谷小橋～環状7号線～桃園川緑道～谷中橋跡～宮園橋～中野5差路～三味線橋下～紅葉山公園下～紅葉山公園～中野駅～四季の森公園（ゴール・解散）

*今回は阿佐ヶ谷から桃園川緑道をめぐり、焼き芋フェスタ開催の中野四季の森公園まで歩きます。

桃園川緑道は、旧桃園川に蓋をし、暗渠の上を整備された杉並区と中野区にわたって連なる花や緑あふれる緑道です。

桃園川は天沼3丁目にある「天沼弁天池」（現在は天沼弁天池公園として開園）を水源の一つとした小川でした。阿佐ヶ谷、馬橋、高円寺付近を東に流れ神田川に合流します。

川沿いは新田開発され、その後宅地化が進む中、大雨の都度反乱を繰り返すため、周辺に被害をもたらしました。そこで昭和42年より暗渠化され河川としての使命は終わりました。

現在でも36の橋の名が残されています。桃園の名称は、江戸時代初期に近くにある「高圓寺」の境内の周辺に桜の木が多くあったことから、将軍より地名を「桃園」とするようにとの沙汰があったことに由来します。

36番目の「三味線橋」から北へ進み、紅葉山公園へ向かいます。

公園には滝や池もありそろそろ紅葉も始まっているでしょうか。またC11蒸気機関車が展示されています。

ここで小休止をとり、中央線の南側を中野駅に向かいます。中野駅周辺は再開発の真最中で景色は日々変わり、新しい駅舎の姿もだいぶ見えてきました。

駅西側ガードをくぐり、中野サンプラザを右手に見ながら焼きいもフェス会場の四季の森公園に到着し、解散します。焼きいもフェスは解散後のお楽しみです。

昨年は全国から13の出店がありました。皆様それぞれお楽しみください。

（文：青木 和代）



第3回シリーズウォーク

旧古河庭園から六義園と小石川植物園のイロハモミジ並木

開催日時 2026年11月28日(土) 午前9時30分集合

集合場所 JR京浜東北線 王子駅中央口

解散場所 都営三田線 白山駅 午後2時頃

歩行距離 約7km

歩行コース 王子駅中央口(スタート)～飛鳥山公園～本郷通り～旧古河庭園～駒込駅～六義園／紅葉鑑賞～六義園(昼食)～小石川植物園～白山駅(ゴール)

*今回は、王子駅を出発し、飛鳥山公園・本郷通りを経て、旧古河庭園、六義園及び小石川植物園の季節の花を鑑賞する庭園シリーズウォークとなります。

旧古河庭園は武蔵野台地の斜面と低地という地形を活かし、北側の小高い丘には洋館を建て、斜面には洋風庭園、そして低地には日本庭園を配した特徴のある庭園です。大正初期の庭園の原型を留める貴重な存在であり、2006年1月26日に「旧古河氏庭園」(文化財指定名称)として国の名勝に指定されました。洋風庭園(春と秋にバラが見事な大輪の花を咲かせます)、日本庭園(心字池を中心として、大滝・枯滝・大きな雪見灯籠が周囲の緑に映えてこの庭の風情をいっそう深いものにしています)、大谷美術館(石造りの洋館一別途有料)を巡り、モミジ・イチョウ鑑賞を楽しんでください。



六義園は五代将軍・徳川綱吉の信任が厚かった川越藩主・柳川吉保が元禄15年(1702年)に築園した和歌の趣味を基調とする「回遊式築山泉水」の大名庭園です。明治時代に入って、三菱の創業者である岩崎彌太郎の別邸となりました。その後、昭和13年(1938年)に岩崎家



より東京市(都)に寄付され、昭和28年(1953年)に国の特別名勝に指定された貴重な文化財です。つつじ茶屋(モミジの紅葉が見事です)、滝見茶屋、石柱、藤代峠、ささかにの道、渡月橋、妹山・背山、出汐の湊、内庭大門を散策してサザンカ・ムラサキシキブ(実)・ハゼの木(紅葉)・モミジ(紅葉)をお楽しみください。

昼食は六義園の隣の六義公園でいただきます。

小石川植物園は植物学の研究・教育を目的とする東京大学の附属施設です。約340年前の貞享元年(1684)に徳川幕府が設けた「小石川御薬園」がこの植物園の遠い前身で、明治10年、東京大学が設立された直後に附属植物園となり一般にも公開されてきました。面積は161,588㎡(48,880坪)で、台地、傾斜地、低地、泉水地などの地形を利用して様々な植物が配置されています。園内には長い歴史を物語る数多くの由緒ある植物や遺構が今も残されており、国の史跡および名勝に指定されています。11月は各所で紅葉が見頃です。

白山駅がゴールとなります。

(文：下之園 久)

第208回定例ウォーク

若洲海浜公園から海の森公園散策

開催日時 2025年12月5日(土) 午前9時30分集合

集合場所 JR線・東京メトロ 新木場駅 駅前広場

解散場所 海の森公園バス停 午後2時頃

歩行距離 約10km

歩行コース 新木場駅 駅前広場(スタート)～新木場緑道公園入口(WC)～東京ヘリポート～若洲大橋～若洲海浜公園入口～サイクリングロード(WC)～公園南端(昼食休憩)～東京ゲートブリッジ～海の森公園バス停(ゴール・解散)

*今回のウォークは、新木場駅から潮風が心地よい新木場緑道公園、若洲海浜公園の海辺を経由し、東京ゲートブリッジの空中散歩を楽しみ、緑豊かな海の森公園を目指す、見どころ満載のコースです。

出発地点 木場の地名は江戸時代、材木の貯木場が置かれたことに由来、水辺に浮かんだ角材の上に乗り、巧みに操る「木場の角乗り」を思い浮かべます(東京都指定無形民俗文化財)。

駅前の直線道路を東に進み、幅広い新木場若洲線の交差点を渡ると荒川、東京湾に面した新木場緑道公園に着きます。対岸には葛西臨海公園の巨大観覧車、東京ディズニーランドを眺めることができます。また、新木場緑道公園隣接の東京ヘリポートからはヘリコプターの離着陸が眺められるかもしれません。

小休止後南に進み、若洲大橋を渡ると若洲海浜公園に到着。若洲ゴルフリンクスのゴルフ場を中心にキャンプ場、海釣り場、サイクリングロードと施設充実で、都民の人気スポットです。東京湾の雄大な景色を眺めなが

ら、公園南端 東京ゲートブリッジ下で昼食休憩となります。

今回の目玉である、その特徴的なシルエットから「恐竜橋」という愛称で呼ばれている東京ゲートブリッジをエレベーターで 30m 上り、橋を渡ります。全長 2618m とレインボーブリッジの約 2 倍で、橋上からは羽田空港の飛行機の離着陸、都心ビル群、天気良ければ富士山の姿も眺められる、素晴らしい眺望が期待出来ます。



橋を渡ると海の森公園です。令和 7 年 3 月 28 日オープンした、ゴミの最終処分場埋立地を植林等で再整備して作られた東京の新名所です。海の森水上競技場を眺めながら公園バス停広場でゴール、解散となります。皆さん、東京湾岸のゴミ埋立地の新しい姿と、東京湾の素敵な景色を満喫しながら歩いてみませんか。

(文：山本 喬)

第 74 回カルチャーウォーク 神田川地下貯水施設と神田川を下る

開催日時 2026 年 12 月 19 日(土) 午前 9 時 30 分集合
集合場所 東京メトロ 方南町駅
解散場所 京王井の頭線 高井戸駅 14 時 30 分頃
歩行距離 約 6 km



※上記の予定でしたが、「神田川地下貯水施設」の予約がとれないため、楽しみにされていた方々には誠に申し訳ありませんが、見学会は中止とさせていただきます。
別途 他コース及び忘年会のご案内をさせていただきます。

(文：芦田 敏武)

例会ウォーク実施報告

2026 年 6 月 27 日(土)

総会ウォークと 2026 年度通常総会

梅雨前線と台風 7 号・8 号による悪天候のため中止となりました。

2026 年 7 月 9 日(木)

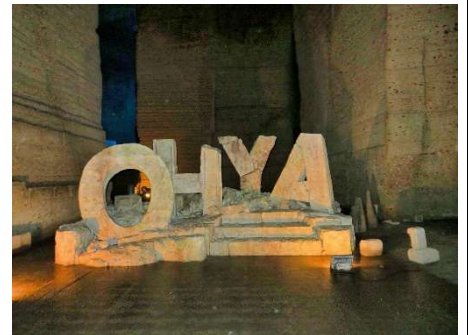
第 72 回カルチャーウォーク(バスウォーク)
大谷資料館見学

新宿センタービル前に朝 7 時 45 分集合。参加者 44 名で宇都宮の大谷石地下採掘場跡「大谷資料館」見学に大型バスで向かいしました。

当日は日差しが強く晴れ。車中で幹事の方が資料館・大谷石の情報をバスマイクで案内され、バスツアー気分ですら楽しかったです。

大谷資料館一階には展示コーナーがありました。昭和 34 年頃迄は手掘り時代で、道具といえばツルハシと石を運ぶ背負子ぐらいしかなく、修理しながら苦労して採掘していたそうで、これらの道具や資料は 2026 年 3 月に「国の有形民俗文化財」に登録されたそうです。

事前に気温が低いと聞いていたので、1 枚羽織って資料館の地下への階段を降りていくと、気温の低さで肌寒く感じました。温度計のある所で確認すると 11℃で



した。地下なのに空気のこもり感もなく、不思議な感じでした。坑内は掘り下げた採掘なので、現在は天井が東京ドーム球場内を見上げるような高さがあり、宮殿と言われたら納得する異世界でした。

大谷石はゼオライトを含むため、その効果(浄化作用・消臭・吸音による音響効果)のため坑内は静かな空間で、イベントや撮影の舞台に使われると聞き、ワクワクの見学でした。後日、テレビ放送で資料館が映り、立ち入り禁止区域の奥が結婚式場で神聖な場所であることを知りました。

資料館を出て、アツアツの餃子とロックカレーで昼食を済ませてから、大谷石の岩壁が連なる道を通って、自然の岩壁に掘られた高さ 27m の平和観音に行きました。展望台からは大谷寺はじめ大谷の街を見渡すことができ最高でした。

帰路は、高速の混雑もなく、予定時刻よりも早く新宿に到着できました。

(会員：浅野 知子)

2026年9月19日(土) 第2回シリーズウォーク 向島百花園の萩まつりと浅草散策

台風接近で天候が心配でしたが、東向島駅より少し歩いた所にある東向島北公園に、36名(会員35名、一般1名)が集まりました。

まずは向島百花園へ。金木犀の香りを感じながら向かいます。庭門から足を踏み入ると なたまめ・福祿寿ウリ・へびウリ等 珍しい棚が目に飛び込んできました。やっかい者のくずも棚に仕立てられ、ススキ、女郎花、キキョウ、萩等々 そして29の句碑、池越しの東京スカイツリーと、百花園の名の通り見どころ満載でした。萩まつりのメインの萩の長いトンネルも可愛いピンクと白の花に囲まれて、楽しく歩きました。

絵行灯も各所に置かれており、句を読みつつ秋の夜の庭を思いました。園を後に、スカイツリーを左側に見ながら墨堤通りを進みました。



途中には草餅、言問団子、桜餅の老舗、日本最初の少年野球場(ここで王貞治氏も育ちました)を見ながら隅田川沿いの道へ出ました。

長命寺へ立ち寄り、その後列が二手にわかれてしまいましたが、三囲神社で無事合流。三越のライオンとたれ目のコンコンさんが迎えてくれました。

その後昼食場所である隅田公園に向かいました。牛嶋神社の例大祭という事で街も境内も、提灯、お囃子、神輿と祭りの空気を感じられました。

春の桜まつりの時は人であふれていた公園も今日はゆっくりと昼食をとれました。昼食後は雨が降ってきたため、浅草の散策は中止とし、吾妻橋でなく、すみだリバーウォークを歩き 浅草へ渡りました。今日はここで解散となりました。今日も浅草は人であふれていました。

参加者のみなさまお疲れさまでした。

(会員：青木 和代)

ホームページ情報

[1] 11月度例会案内を9月末に掲載します

[2] 会報第71号を10月初旬に掲載します

[3] ギャラリーを10月初旬に掲載いたします

※例会ウォークの中止・変更等につきましては、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

2026年9月29日現在、新たに入会された方はおられませんでした。

お知らせ

2027年度 ウォーク事業計画(案)提出のお願い

来年度(2027年度)の事業計画作成にあたり、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「2027年度(令和9年)ウォーク事業計画(案)」にご記入のうえ、10月16日(金)までにご提出願います。ご協力よろしくお願いいたします。

《送付先》

〒180-0006

武蔵野市中町 2-21-15 近藤 和義

FAX.0422-52-8100

Mail.konnkazu1020@gmail.com

特に「バスハイク」希望コースのご提案をお願いいたします。



ご 参 考

『健康日本 21』について

皆さんはこの言葉をご存知でしょうか。当歩こう会の「参加登録用紙」上部にも記載されております。

厚生労働省では2000（平成12）年より、一次予防の観点から、健康増進を図るための国民運動「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」を開始しました。

これは、国民全体のさまざまな健康課題に対して目標数値を定め、生活習慣の改善などに計画的に取り組むことで、国民の健康寿命の延伸を図るものでした。「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」「糖尿病」「循環器病」「がん」の9分野について、達成すべき数値目標等を掲げました。

その後、2013（平成25）年度より、健康日本21の取り組み結果を踏まえた「健康日本21（第二次）」が実施されました。

そして、2024年（令和6）年度より「健康日本21（第三次）」が実施されています。計画期間は、2035（令和17）年度までの12年間です。

健康日本21（第三次）は、個人と社会環境の両面から、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指す基本方針のもとに、人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進しています。

また、健康寿命は着実に延伸してきましたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要があります。

「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」という大きな目標に向け、「個人」の行動と健康状態の改善、同時に「社会」環境の質の向上を目指し、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」にも取り組んでいます。

詳細は下記URLに記載されております。

https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/kenkounippon21_3/index

