



トウキョウの名所を再確認

新緑の江戸城お濠端と

神田・本郷界隈を歩く！

2015年 5月17日(日)・23日(土)

- ★2回開催、両日の都合の良い日に参加してください。
- ★小雨決行。事前申し込みは不要です。お弁当は事前にご用意ください。
- ★初心者ペースで歩きますので初めての方もお気軽に参加ください。

《集合場所》JR 総武線信濃町駅（改札口を出て左側）◆トイレは駅構内で済ませて下さい。
《集合時間》午前9時30分～10時00分 ◆1班 10～15人程度で班ごとに順次出発します。

《コース》 2つのコースからお選びください。当日、コース別に受付をします。
ほとんど平坦な道ですが、歩きやすい履きなれたウォーキングシューズ 又は運動靴でご参加ください。
昼食時間はずれる場合がありますので、小腹を満たせる食物を用意しましょう。

☆短いコース （約 8km 所要時間：休憩・昼食を含め 4 時間程度）

JR 信濃町⇒迎賓館⇒四谷濠や市ヶ谷濠沿いの外濠公園⇒靖国神社⇒千鳥ヶ淵緑道・戦没者墓苑⇒北の丸公園⇒皇居東御苑⇒大手門⇒和田倉噴水公園《解散》

☆長いコース （約 14km 所要時間：休憩・昼食を含め 5 時間半程度）

短いコースに加え、大手門⇒駿河台下⇒ニコライ堂⇒神田明神⇒湯島天神⇒東大赤門・三四郎池⇒不忍池《解散》

《対象》区内在住・在学・在勤で全行程を歩ける方（小学生以下は保護者同伴）

《参加費》無料、但し交通費・傷害保険 30 円（任意）は自己負担

《用意するもの》健康保険証、帽子、雨具、飲み物、お弁当、敷物など



《問い合わせ先》

（公財） 杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 杉並区阿佐谷南1丁目14番2号 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

TEL (03)5305-6161（受付時間：平日9時～17時）

当日雨天時のお問い合わせは、午前7時～9時までに下記携帯へお願いいたします。

(080) 6516-1649（当日のみ）

主催：公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団 後援：杉並区教育委員会

主管：すぎなみ区民歩こう会実行委員会

第92回 春のすぎなみ区民歩こう会

2020年東京オリンピック・パラリンピックに向け、更に変貌しようとしている大都会の中で、変わらぬ緑をたたえ、人々の心の拠り所として静かに佇む神社や旧濠端の緑の公園、そして皇居周辺に生い茂る木立の中を歩きます。

参加者の皆様が都心の名所を再確認し、これから訪れる海外や地方の方々への道案内に少しでもお役に立てばと思います。

☆短いコース

JR信濃町駅を出て準備運動後、駿河橋坂を登り、最初のスポットである、ネオ・バロック様式の西洋建築「赤坂迎賓館」の正門前を通過します。JR四谷駅から濠端の木立の道へ、JR市ヶ谷駅から更に緑の中を進み、途中、靖国神社へ向います。神社を抜けると千鳥ヶ淵の遊歩道、そして戦没者墓苑へ。皇居周回のマラソンランナーを横目に、代官町通から北の丸公園（昼食・休憩）。昨年12月から地上観測地点「東京」となった露場を探し出したら、次は皇居東御苑、天守台へ。広い芝生の広場を通り抜け、大手門を出れば、ゴールの和田倉噴水公園までもう一息です。



☆長いコース

（長いコースは迎賓館から紀之国坂へ。紀尾井ホール、上智大学に沿った木陰の道を進みます）
大手門で、短いコースに別れを告げ、内堀通りを気象庁前、駿河台下と進みます。JR御茶ノ水に向かう坂を登っていき、右手の大久保彦左衛門屋敷跡の碑が見えたら、ニコライ堂へ向います。聖橋から外濠・神田川を見下ろした後は、湯島聖堂横を通り、神田明神境内へ。「銭形平次の碑」を確認後は、境内を出て清水坂を登り、湯島天神に向かいます。湯島天神は菅原道真公よりも前の458年創建、道真公は新入りでした。天神様から春日通りに出て「本郷のかねやす」から東大赤門へ。赤門をくぐり東大構内（旧加賀前田藩邸）に入ったら、三四郎池（心字池）の畔の緑の中で小休憩。東大病院横を通り、鉄門を抜けたら、本郷台地を無縁坂から一気に下ります。大きく空が開け、ゴールの不忍池に到着です。

