

第96回 春のすぎなみ区民歩こう会



## 神田川沿いの自然と昔日をしのぶ 水と緑と公園の散歩道

2017年4月16日(日)・22日(土)

- ★ 2回開催、都合のよ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。お弁当は各自ご用意ください。
- ★ 初心者ペースで歩きますので初めての方もお気軽にご参加ください。

《集合場所》 JR東中野駅(新宿寄り東口改札を出て北側)

- ◆ トイレは駅構内(中野寄り西口)で済ませてください。

《集合時間》 午前9時30分～10時00分

- ◆ 1班10～15人程度で班ごと出発します。

《コース》 2つのコースから体力に合わせてお選びください。当日、コース別に受付。  
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。

★ 短いコース (約8.5km 所要時間: 休憩・昼食を含め約4時間)

JR東中野駅集合→神田上水公園(スタート)→せせらぎの里→薬王院→  
おとめ山公園→甘泉園公園→新江戸川公園(※1)→江戸川公園→漱石  
公園(※2)→穴八幡宮(ゴール)→東西線早稲田駅へ

★ 長いコース (約13km 所要時間: 休憩・昼食を含め約5時間30分)

短いコースの穴八幡宮から→戸山公園(ゴール)→高田馬場駅へ

《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「区民歩こう会係」

〒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

電話(03)5305-6161(受付時間: 平日9時～17時)

当日雨天時の問い合わせは、午前7時～9時までに下記携帯へお願いします。

(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

# 神田川沿いの自然を間近に感じる社寺、庭園など 昔日をしのぶコースを散策します！

## ① 短いコース

神田上水公園で準備体操後、神田川に沿って落合方面へ。せせらぎの里を過ぎて新堀橋を渡り、ここで一旦、神田川を離れ薬王院へと向う。牡丹を鑑賞後、おとめ山公園へと向います。

その後、目白方面（学習院下）へ向い、JR山手線を超えて明治通りまで進み、豊島高田郵便局前の交差点を横断し更に東へ。南蔵院の前で右折、神田川に架かる面影橋を渡り新目白通り沿いに進み甘泉園公園へと向う。散策後は再び神田川に向い進み、豊橋を渡り、新江戸川公園(※1)へと向い休憩。

後半は神田川沿いに下り、一休橋を渡ったところで神田川と別れて漱石公園(※2)へと向います。

最後は夏目坂を下り穴八幡宮にて解散。

(最寄駅は東西線早稲田駅)



神田川



新江戸川公園(※1)

## ② 長いコース

短いコースの穴八幡宮（ゴール）から更に戸山公園に向い、箱根山（山手線内最高峰 44.6m）の登頂に挑戦します（登頂者には「登頂証明書」が発行されます）。

戸山公園に残る起伏に富んだ地形に往時の面影を訪ねてみませんか。戸山公園にて解散。

(最寄駅は高田馬場駅)



箱根山の入口

※1 平成29年3月18日「肥後細川庭園」へと名称変更。

※2 工事のため公園内は入場禁止。

