

第113回 秋のすぎなみ区民歩こう会

杉並から青梅までは
バスで往復



歩いて巡る青梅

将門伝説、昭和レトロな街並や
猫スポットなど楽しさがいっぱい



2025年

11月16日(日)

定員 200名(抽選)

事前申し込み制

参加費 3,700円

(バス代・保険料・税込み)



塩船観音寺



杉並を
バスで出発



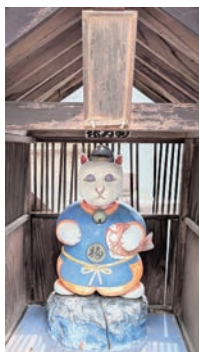
スタート
塩船観音寺



吹上しょうぶ公園



釜の淵公園



住吉神社参道
猫の神様がお出迎え



レトロな街並み
懐かしい映画看板



金剛寺



現在は2代目にあたる
『将門誓いの梅』古木があります



帰路もバスで
ラクラク移動

起伏の大きな個所があります

後援: 杉並区 主管: すぎなみ区民歩こう会実行委員会

主催: 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団 TEL 03-5305-6161 (平日 8:30-17:15) <https://sports-suginami.org/>

募集要項



- 集合 杉並区役所前(中杉通り側) 午前7時10分
 解散 杉並区役所前(中杉通り側) 午後5時頃
 参加費 3,700円 バス代金・保険料・消費税含む
 対象 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける小学4年生以上
 (小学生は保護者同伴)
 定員 200名(抽選)
 歩行スタイル 「歩こう会」スタッフと一緒に、10名程度のグループで歩きます
 持ち物 保険証、弁当、飲料水、雨具、敷物、帽子など
 申込方法 ハガキまたは「杉並区スポーツ振興財団 予約サイト」より申込み
 申込期間 令和7年9月15日(月)～10月14日(火)

ハガキ申込み

通常はがきに(往復ハガキ不可)に下記の内容を
 明記の上、下記宛先へ、10月14日(火)必着

- ①「秋のすぎなみ区民歩こう会」
- ②コース名(長い/短い)
- ③代表者
氏名・フリガナ・年齢・性別・郵便番号・住所・電話番号
- ④参加者全員
氏名・フリガナ・年齢・性別(4名まで同時申込み可)

みほん

秋のすぎなみ区民歩こう会
 長いコース
 (スギナミ タロウ)
 杉並 太郎 50歳 男
 166-0004 東京都杉並区1-1-1
 090-1234-5678
 (スギナミ モモコ)
 杉並 桃子 50歳 女
 (スギナミ ジロウ)
 杉並 次郎 40歳 男
 (スギナミ アルク)
 杉並 歩 30歳 男

WEB申込み

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団「ご予約サイト」より申込み

<https://sports-suginami.resv.jp/>



長いコース 10Km

短いコース 8.5Km

長いコース 約 **10 km** 所要時間 約 4 時間30分(昼食時間含む)

短いコース 約 **8.5 km** 所要時間 約 4 時間(昼食時間含む)

【スタート】塩船観音寺 → 吹上しょうぶ公園 → 勝沼城跡 → 天寧寺 → 勝沼公会堂・
 乗願寺 → 宗徳寺 → 旧青梅街道・住吉神社参道(阿於芽猫祖神) → 雪守横丁 → 釜の淵
 公園・旧宮崎家住宅 → 金剛寺【短いコースゴール】 → 旧稲葉家住宅 → 竹の小径 →
 梅岩寺 → 七兵衛地蔵尊 → 永山公園【長いコースゴール】

- 注 ベビーカー・車いすの通行ができない箇所があります
 注 ポールの使用はご遠慮ください
 注 起伏の大きな箇所があります