

11 ますます健康に! 健康遊具を巡るコース 亀有・お花茶屋エリア



スタート 700m 10分 亀有駅北口

01 900m 13分 亀有やわらぎの道

02 900m 13分 砂原第一公園

03 100m 2分 西亀有せせらぎ公園

04 400m 6分 中道公園

05 1000m 15分 普賢寺

06 200m 4分 お花茶屋商店街

ゴール お花茶屋駅

>> 距離 / 4.2km >> 時間 / 1時間3分 >> 消費カロリー / 189kcal >> 歩数 / 6000歩

西亀有せせらぎ公園

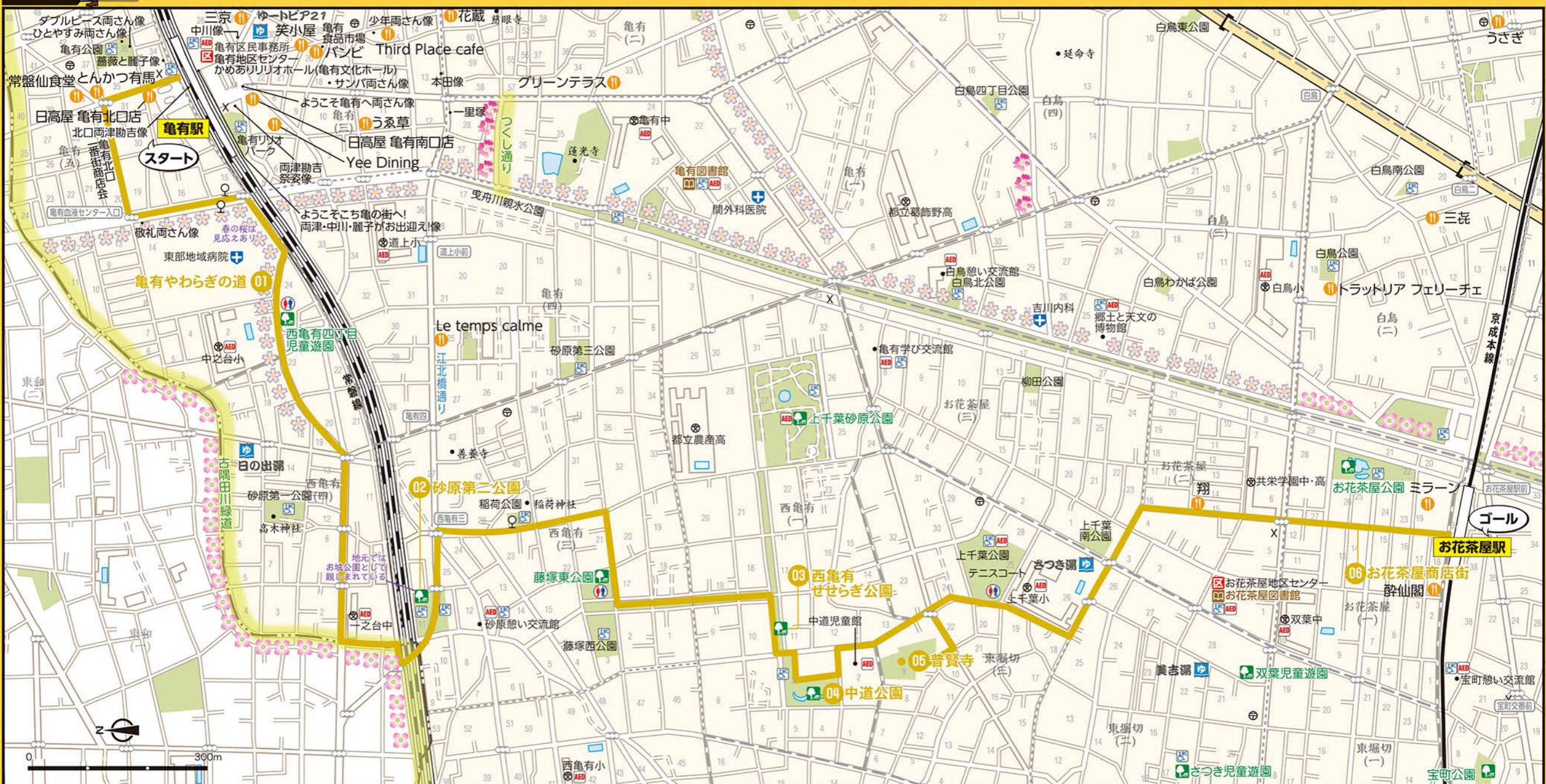
夏は水遊びを楽しむ子どもたちでにぎわい、秋になるとイチョウ並木が鮮やかに色づく。

普賢寺

1180年に葛西清重が創建したと伝えられる古刹

お花茶屋商店街

毎日15~19時まで歩行者天国。学校帰りの学生や親子連れなどの買い物客でにぎわう活気ある商店街。



12 水元・柴又エリア～寅さんの柴又帝釈天と水元公園へのみち～



スタート 柴又

01	20m	フーテンの寅像
02	120m / 2分	帝釈天参道
03	150m / 2分	柴又帝釈天(題経寺)
04	640m / 10分	矢切の渡し
05	670m / 9分	金町浄水場の取水塔
06	3000m / 45分	南蔵院(しぼられ地蔵)
07	1000m / 15分	都立水元公園
08	2000m / 31分	水元かわせみの里
09	2500m / 37分	香取神社
ゴール	1900m / 28分	JR金町駅

GO!

>> 距離 / 12.0km >> 時間 / 3時間 >> 消費カロリー / 540kcal >> 歩数 / 17140歩

帝釈天参道

草団子やせんべいの店などが並び、そぞろ歩きが楽しい約200m余りの参道。

柴又帝釈天(題経寺)

庚申の日は特ににぎわう日蓮宗の寺。法華経の説話から作られた胸羽目彫刻が見事。

都立水元公園

都内最大の水郷公園。ポプラ並木、メタセコイアの森、バードサンクチュアリなど四季折々の美しい自然景観があり、魅力たっぷりの空間。



新日本歩く道紀行100選、水辺の道に認定されています。

スタート	220m 3分	01	1180m 17分	02	100m 2分	03	600m 9分	04	300m 5分	05	1500m 23分	06	400m 6分	07	300m 5分	08	500m 7分	ゴール
JR金町駅南口		金町栄通り商店会	新宿交通公園	小岩用水緑道	地蔵菩薩石仏群	金阿弥橋跡	一里塚	亀有食品市場	亀有香取神社	JR亀有駅北口								

GO!

>> 距離 / 5.1km >> 時間 / 1時間17分 >> 消費カロリー / 231kcal >> 歩数 / 7290歩

新宿交通公園



交通ルールを学べるほか、土日祝日には子どもも大人も乗れるミニSL(有料)が園内を駆け巡る。

一里塚



千住宿から一里(約4キロ)地点を示す塚。水戸と江戸を結ぶ旧水戸佐倉道にちなみ、黄門ご一行様の像に。

亀有香取神社



鎌倉時代から続く亀有の鎮守。9月には例大祭が行われる。



14 立石・新小岩エリア

地元の魅力再発見! 史跡や名所を巡るコース



スタート	1000m 15分	01	500m 7分	02	500m 8分	03	900m 14分	04	900m 14分	05	1300m 20分	06	300m 3分	ゴール
お花茶屋駅		葛飾区役所	かつしかシンフォニーヒルズ	中川右岸緑道	東立石緑地公園	平和橋	巽橋跡	新小岩駅北口						

GO!

>> 距離 / 5.4km >> 時間 / 1時間21分 >> 消費カロリー / 243kcal >> 歩数 / 7710歩

かつしかシンフォニーヒルズ

国内トップクラスの音響性能を誇るホール。正面入口のモザイク像は、ウィーン市にある像の完全複製。

東立石緑地公園

アスレチック遊具や健康遊具が設置されている。土地の高低差を生かした長さ約30mのローラー滑り台は大人気。

巽橋跡

西井堀にかかっていた巽橋の跡。



スタート 200m 01 100m 02 500m 03 1800m 04 300m 05 600m 06 1200m ゴール

新小岩駅北口

GO!

距離 / 4.7km >> 時間 / 1時間10分 >> 消費カロリー / 210kcal >> 歩数 / 6710歩

西井堀せせらぎパーク



水路を埋め立てた約500mの親水公園。「たつみ」橋にちなみ、あちらこちらに龍が出没。

北沼公園



交通道具の貸し出しのほか、月面歩行気分を味わえるムーンウォーカー(小学生対象)や恐竜の形の遊具などがあるユニークな交通公園。

東用水せせらぎ通り



かつての用水路を整備した、緑あふれる涼しげな小路。



スタート 1100m 15分 01 細田公園
 600m 9分 02 三和橋
 600m 10分 03 八劔神社
 200m 3分 04 宝蔵院
 300m 5分 05 中井堀
 コミュニティ道路
 2000m 31分 06 小松川境川親水公園
 200m 3分 07 於玉稲荷神社
 2500m 37分 08 新小岩公園
 500m 7分 ゴール JR新小岩駅北口

京成小岩駅 GO!

>> 距離 / 8.0km >> 時間 / 2時間 >> 消費カロリー / 360kcal >> 歩数 / 11430歩

八劔神社



例大祭の折に、華麗な衣装とお面をつけて行われる本格的な「舞楽」を奉納演奏している。

小松川境川親水公園



水遊びの時期はもちろん、四季折々の花や充実した遊具があるため一年を通して楽しめる公園。

新小岩公園



噴水、水遊び場(夏季のみ)、ジョギングコース、芝生広場などがある広大な公園。



スタート	970m 15分	01	530m 7分	02	200m 4分	03	800m 12分	04	500m 7分	05	300m 5分	06	400m 5分	07	500m 7分	ゴール
金町駅南口		にいじゅく プレイパーク		地蔵菩薩石仏群		金阿弥橋跡		新宿公園		青龍神社・怪無池		高砂橋		中川右岸緑道公園		青砥駅

GO!

>> 距離 / 4.2km >> 時間 / 1時間2分 >> 消費カロリー / 186kcal >> 歩数 / 6000歩

地蔵菩薩石仏群



道幅拡張工事に伴い、周辺の地蔵や石佛が一か所に集められた。石仏の横にそびえる一本松はかつての旅人の目印。

青龍神社・怪無池



自然豊かな池の脇にある小さな神社。怪無池には池の半分を覆う蓮の葉と、伝説があるらしい。

高砂橋



中川と新中川が分岐する様が俯瞰できるパノラマビュースポット。美しいフォルムの橋に、スカイツリーがよく映える。



18 癒しの宝庫。花と緑のふれあいコース 金町・高砂エリア



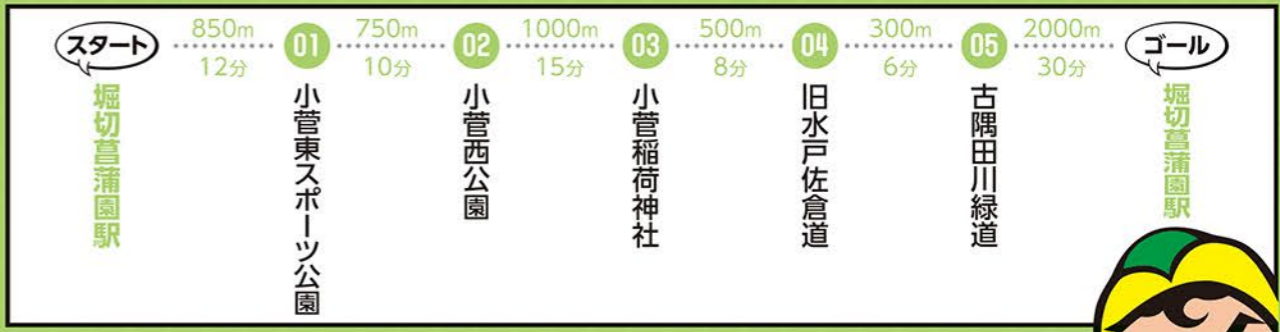
19 癒しの宝庫。花と緑のふれあいコース 小菅エリア



>> 距離 / 2.7km >> 時間 / 41分 >> 消費カロリー / 123kcal >> 歩数 / 3860歩

中央図書館
 ヴィナス金町プライトコート3階にあるワンフロアでユニバーサルデザインを取り入れた図書館。年末年始も開館している。

ときわ花小路
 四季折々の花と緑がいっぱいの小路。



>> 距離 / 5.4km >> 時間 / 1時間21分 >> 消費カロリー / 243kcal >> 歩数 / 7710歩

小菅東スポーツ公園
 噴水や滝、水遊び場(夏季のみ)、自由運動広場、日本庭園など建物の屋上とは思えない緑豊かな公園。

小菅西公園
 建物の屋上にある公園。ロウバイや桜など季節の花が観賞できる。花時計やアスレチック施設も人気。

スタート	550m 8分	01	1250m 17分	02	1000m 16分	03	500m 7分	04	1000m 15分	05	2200m 33分	ゴール
亀有駅		古隅田川緑道		砂原第二公園		上千葉砂原公園		中道公園		古隅田川緑道		綾瀬駅

GO!

>> 距離 / 6.5km >> 時間 / 1時間36分 >> 消費カロリー / 288kcal >> 歩数 / 9290歩

古隅田川緑道



足立区と葛飾区の区境を流れる古隅田川沿いにある緑道。コイやメダカの泳ぐ姿や四季折々の花が楽しめる。

砂原第二公園



カラフルな遊具がある楽しい公園。お城公園の愛称で親しまれている。

上千葉砂原公園



交通公園だけでなく、ポニーに乗ったり、モルモットに触れたりできるふれあい動物広場もあり、子どもから大人まで楽しめる。



ウォーキング記録表

歩いたコースを記録しよう!

日々の運動を記録することが、継続するための励みとなります。
ウォーキングを楽しく継続させることで、より効果が高まります。



番号	コース	距離	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日	メモ
たまには、ぶらり。ご近所お散歩コース										
1	水元エリア	約6.1km								
2	東金町エリア	約7.0km								
3	柴又エリア～七福神めぐり～	約6.8km								
4	亀有・青戸エリア	約8.0km								
5	堀切・お花茶屋エリア	約7.3km								
6	中川沿いエリア	約7.6km								
7	立石・四つ木エリア	約7.3km								
8	新小岩エリア	約7.8km								
ますます健康に!健康遊具を巡るコース										
9	高砂・奥戸エリア	約7.5km								
10	西水元エリア	約5.6km								
11	亀有・お花茶屋エリア	約4.2km								
地元の魅力再発見!史跡や名所を巡るコース										
12	水元・柴又エリア ～寅さんの柴又帝釈天と水元公園へのみち～	約12.0km								
13	金町・亀有エリア	約5.1km								
14	立石・新小岩エリア	約5.4km								
15	新小岩・高砂エリア	約4.7km								
16	細田・新小岩エリア	約8.0km								
癒しの宝庫。花と緑のふれあいコース										
17	金町・青戸エリア	約4.2km								
18	金町・高砂エリア	約2.7km								
19	小菅エリア	約5.4km								
20	亀有・綾瀬エリア	約6.5km								