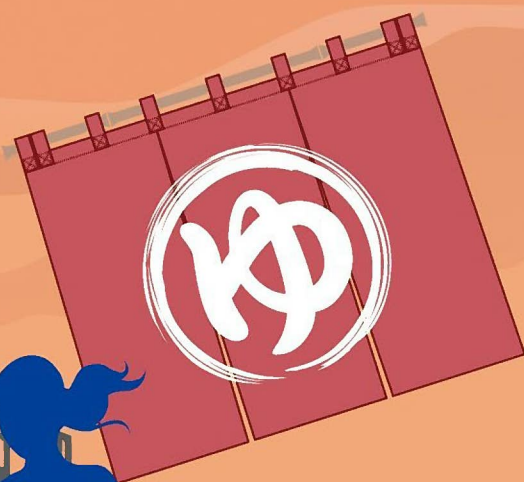


走ろう!! かつしか  
歩こう!! かつしか

葛飾区

ウォーキング

ランニング  
ステーション  
コースマップ

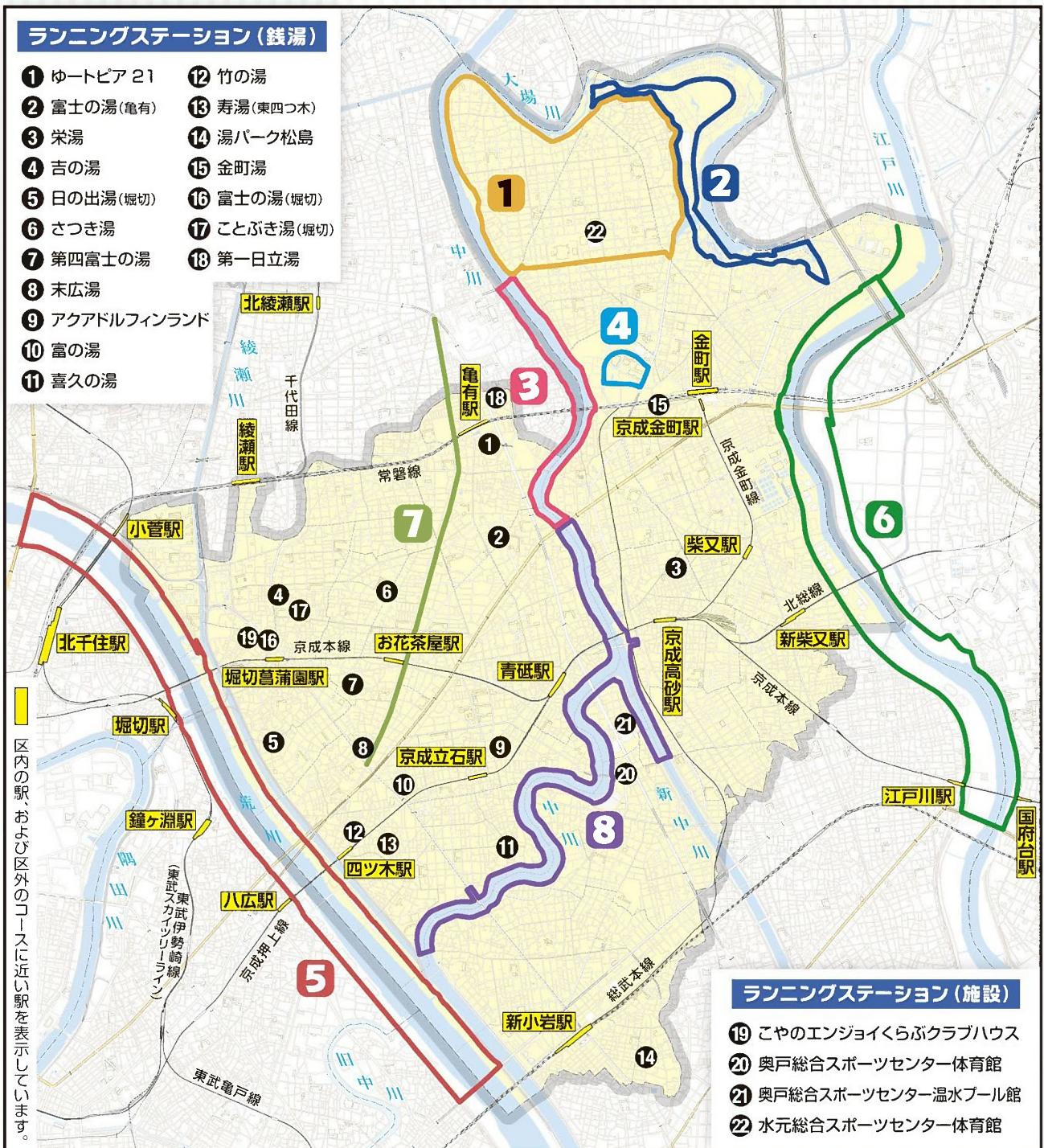


葛飾区教育委員会事務局生涯スポーツ課

# 全域図&コースインデックス

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| <b>1</b> 大場川～水元公園コース (7.3km)   | <b>5</b> 荒川河川敷コース (14.5km)    |
| <b>2</b> 水元公園コース (8.0km)       | <b>6</b> 江戸川河川敷コース (14.0km)   |
| <b>3</b> 中川上流コース (5.6km)       | <b>7</b> 曳舟川親水公園コース (4.2km片道) |
| <b>4</b> にいじゅくみらい公園コース (1.1km) | <b>8</b> 中川下流コース (14.2km)     |

※本ランニングコースは、ランナー専用のコースではありません。歩行者を優先し、広がって走らないでください。また、信号や横断歩道など交通ルールを遵守してください。



# 目次

全域図&コースインデックス	1ページ
目次、凡例	2ページ
ランニング（ウォーキング）の効果	3ページ
ランニング前後のおすすめストレッチ	4ページ
かつしかランニングステーションのご利用方法	5ページ
葛飾区主催のランニング&ウォーキングイベント紹介	6ページ
<hr/>	
<b>1</b> 大場川～水元公園コース	7ページ
<b>2</b> 水元公園コース	8ページ
<b>3</b> 中川上流コース	9ページ
<b>4</b> にいじゅくみらい公園コース	10ページ
<b>5</b> 荒川河川敷コース	11ページ
<b>6</b> 江戸川河川敷コース	12ページ
<b>7</b> 曳舟川親水公園コース	13ページ
<b>8</b> 中川下流コース	14ページ
<hr/>	
ランニングステーション一覧（協力店の銭湯）	15・16ページ
ランニングステーション一覧（区の施設）	17ページ
ランニング（ウォーキング）記録表	18ページ

## 凡例

### ランニングステーション（ランステ）



葛飾区の施設（ランニングステーション）



銭湯（ランニングステーション協力店の銭湯）

### ランニングステーションとは？

ランニングステーションとはランナーが荷物を預けたり、走った後に、シャワーやお風呂を利用したりすることができる施設のことです。

休日や仕事前・仕事後に是非ともご利用ください。

葛飾区の施設（その他）

区内の銭湯（その他）

車イス対応トイレ

公衆トイレ

AEDのある施設

健康遊具がある公園・児童遊園

コンビニ

ガソリンスタンド

## ランニング (ウォーキング) の効果

### 生活習慣病予防

血糖値や血圧を下げる効果があるといわれています。また、「高血圧」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げると言われています。

### 心肺機能の向上

習慣的に有酸素運動を続けると、肺で酸素を取り込む効率向上によって体力アップし、健康的な体づくりにつながります。

### 肥満を防ぐ

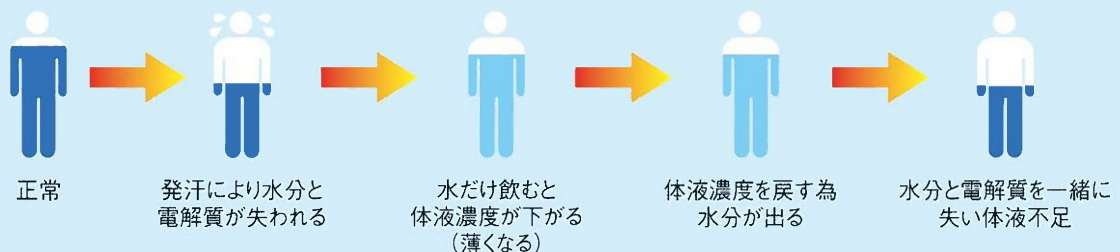
エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重・体脂肪が減りやすくなると言われています。

### ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康向上に役立ちます。

(健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)を参考に作成)

## 脱水時は水分とともに適量の塩分を取ることが重要です



### 熱中症対策

#### 予 防

- 帽子を着用
- 涼しい服装
- 水分をこまめにとる(スポーツドリンク、経口補水液)

#### 症状が出たら

- 風通りの良い涼しい場所(日陰)へ移動して安静にする
- 皮膚に水をかけて、うちわであおぐことで体を冷やしたり保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やす
- 塩分や水分(スポーツドリンク、経口補水液)を補給

### 低体温症対策

#### 予 防

- 気温や雨のほか風の強さも考慮した服装にする
- 濡れたら早めに着替える
- 着替えがない場合は服をかたく絞る
- エネルギー源である糖質をとる
- 過度の疲労や発汗を招くオーバーペースを避ける

#### 寒さによる身震いが起きたら

- 暖かい場所へ移動し暖かい服に着替える
- 体を毛布でくるむ
- 暖かい水分を補給する
- 地面に座る際にはシートなどで断熱する



# ランニング前後のおすすめストレッチ

## 屈伸

少しずつ深くなるように、ひざの曲げ伸ばしを行います。ゆっくりと体を慣らしながら行って下さい。



## 伸脚

片足を外に出して伸ばします。徐々に腰を落としながら行って下さい。



## 上体の前後屈

前屈は上体の力を抜きながら、息を止めずに行います。後屈は、息を吐きながら、ゆっくりと行います。



## 上体まわし

空中に大きな円を描くイメージで、上体を回します。時計回り、反時計回りにそれぞれ行って下さい。



## ふくらはぎ

軽く反動をつけながら、ふくらはぎを伸ばします。リズム良く行うことを心がけて下さい。



## もも前

片ひざ立ちの姿勢から脚を後ろに伸ばして、筋肉が程よく伸びているところで10～15秒程度キープします。



## 手首・足首

ゆっくりとリズム良く回します。時計回り、反時計回りにそれぞれ行って下さい。



## 軽い跳躍

上体の力を抜き、両脚を揃えて飛びます。



## 深呼吸

吸うときは、鼻から空気を吸って、胸を広げます。吐くときは、口から息を吐きながら、背中を丸めます。



## ランニングの正しいフォーム

### 腕の振り

腕を振るよりも肩甲骨を動かすことを意識し、ヒジがカラダの前に出ないようにする。

### 顎

正面に向けてアゴを軽く引き、5～10m先に視線を置く。

### 腹(重心)

ヘソの5cmほど下の筋肉(下腹部)に重心を置くことを意識すると、姿勢が安定しやすくなる。

### 骨盤

骨盤をしっかり前傾させることを意識すると、胴体が安定してムダな力を使わずに済む。

### 足

左右の脚を常に正面に向ける。足を踏ん張ったり地面を蹴ったりしないで軽快な着地を心がける。





## かつしかランニングステーションご利用方法

### 銭湯

- 1 受付に【ランステ利用】と伝える  
※脱衣所では一般客もいるので混雑具合によりランステ利用をお断りする場合があります  
※各浴場のご利用マナーに沿ってランステ利用をしてください
- 2 入浴料を支払い、脱衣所で着替える ※入浴料は銭湯にお問い合わせください。
- 3 脱衣所ロッカーの鍵を受付に預け、番号札をもらい外出 番号札をもらう 5
- 4 ランニング・ウォーキングへ
- 5 外出から戻ったら受付に番号札を返却し、ロッカーの鍵を受取る
- 6 入浴・解散

### 体育施設(奥戸・温水・水元)

- 1 受付に【ランステ利用】と伝え、受付名簿(申込書)を記入し提出 ※氏名、緊急連絡先を必ず記入
- 2 利用料金(大人300円・小人100円)を支払い、更衣室で着替える  
※リターンロッカー(100円)を利用 ※小人は中学生以下
- 3 更衣室ロッカーの鍵を受付に預け、番号札をもらい外出 番号札をもらう 5  
※紛失した場合は、弁償していただきます
- 4 ランニング・ウォーキングへ
- 5 外出から戻ったら受付に番号札を返却し、ロッカーの鍵を受取る
- 6 シャワー・解散 ※更衣室では一般客もいるので混雑する場合があります

### こやのエンジョイくらぶクラブハウス

※クラブ開設時間のみ利用可能  
※火曜日、日曜日、祝日はランステ休業日です

- 1 受付に【ランステ利用】と伝え、受付名簿を記入し提出
- 2 利用料金(200円)を支払い、ダイヤル式ロッカーに荷物を預ける ※ロッカーは男女共用です
- 3 ランニング・ウォーキングへ
- 4 外出から戻ったら受付に報告
- 5 着替え・シャワー ※ロッカー及びシャワーは設置数が非常に少ない為、ご利用にお時間を要する場合がございます  
※着替えはシャワー室のみ可能
- 6 受付に退室を報告して解散

## 葛飾区主催のランニング&ウォーキングイベント紹介



### 地区ロードレース大会

毎年10月～3月開催

運動会シーズンの秋から春先にかけて、葛飾区内の全19地区が特色を活かしたロードレース大会や運動会を開催しています！ ※大会参加資格は各地域によって異なります。



### ふれあい駅伝大会

毎年11月開催

荒川河川敷のコースをチームでタスキをつなぎながら各区間を走り抜けます！



### かつしかふれあいRUNフェスタ

毎年3月開催

ファミリーをはじめ、子どもから高齢の市民ランナーや本格的な競技ランナーまで、幅広い層の方が一同に参加できる葛飾区のマラソン大会です！



### かつしかシティロゲイニング

毎年3月開催予定

当日配布される競技用の地図をもとに、葛飾区内の名所などに設定されたチェックポイントを制限時間内に撮影しながら得点を獲得していく新感覚のスポーツです！



### ランニング・ウォーキング教室

毎年10回開催

初心者から上級者向けに区のランニングステーションに設定している奥戸・水元総合スポーツセンター及び公衆浴場を拠点として、ランニング(ウォーキング)の魅力、楽しみ方やトレーニング方法などを学ぶことができる教室です！



### 柴又・水元紅葉ウォーキング

毎年11月開催

柴又公園から都立水元公園にかけて、チェックポイントを巡り楽しくウォーキングをします！ 家族連れから高齢の方まで幅広い年代の方にご参加いただけます。景色を楽しみながら、長い距離のウォーキングにチャレンジしてみたいという方に最適なイベントです！

# 1

## 大場川～水元公園コース (7.3km)

自然環境保全区域に指定されている大場川をスタートし、都立水元公園を経由する全長7.3キロメートルのコースです。



### ■近場のランニングステーション

#### 22区 水元総合スポーツセンター体育館



住所 水元1-23-1  
 電話 03-3609-8182  
 利用時間 9:00～21:00  
 休館日 毎月第2水曜日(7・8月無休)

9台  
 9台  
**375**個  
 375個

7分

金町駅から、京成バス [金62] で「水元総合スポーツセンター」下車すく、または「水元総合スポーツセンター入口」下車徒歩4分  
 亀有駅から、東武バスセントラル [有36] で終点「水元総合スポーツセンター」下車すくまたは [有26・27] で「水元特別支援学校前」下車徒歩7分  
 綾瀬駅から、東武バスセントラル [綾37] で終点「水元総合スポーツセンター」下車すく

#### 18区 第一日立湯



住所 亀有5-48-12  
 電話 03-3605-0532  
 営業時間 16:00～22:00 (詳細は16ページ)  
 休業日 月曜 (祝日の場合火曜)



# 2

## 水元公園コース (8.0km)

都立水元公園の周りを1周する全長8.0キロメートルの中距離コースです。四季を感じながら走れるおススメのランニングコースです。

ショートコース①(4.6km)  
(噴水広場折返し)



### 近場のランニングステーション

#### 22区 水元総合スポーツセンター体育館



住所 水元1-23-1  
電話 03-3609-8182  
利用時間 9:00~21:00  
休館日 毎月第2水曜日(7・8月無休)

	9	台
	9	台
	375	個
	375	個

**アクセス** 金町駅から京成バス[金62]で「水元総合スポーツセンター」下車すぐ、または「水元総合スポーツセンター入口」下車徒歩4分  
亀有駅から東武バスセントラル[有36]で終点「水元総合スポーツセンター」下車すぐまたは[有26・27]で「水元特別支援学校前」下車徒歩7分  
綾瀬駅から東武バスセントラル[綾37]で終点「水元総合スポーツセンター」下車すぐ

### ランニングステーション 施設凡例

- 男性用シャワー (台数)
- 女性用シャワー (台数)
- 男性用ロッカー (個数)
- 女性用ロッカー (個数)

# 3 中川上流コース (5.6km)

ランニング初心者でも走りやすいフラットな全長5.6キロメートルの中距離コースです。金町の夜景を横目に走れるおススメのコースです。



## ■近場のランニングステーション 22区 水元総合スポーツセンター体育館

詳細は10ページを参照

- |  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <p><b>1 ユーとぴあ21</b></p>  <p>住所 亀有3-30-12<br/>電話 03-3602-5574<br/>営業時間 16:00~24:00<br/>休業日 土曜日</p> | <p><b>2 富士の湯(亀有)</b></p>  <p>住所 亀有2-5-7<br/>電話 03-3602-3797<br/>営業時間 15:30~22:00<br/>休業日 木曜日</p> | <p><b>3 栄湯</b></p>  <p>住所 高砂8-15-12<br/>電話 03-3607-1427<br/>営業時間 16:00~23:00<br/>休業日 月曜日、第2、第4曜日</p> | <p><b>15 金町湯</b></p>  <p>住所 金町5-14-9<br/>電話 03-6326-3805<br/>営業時間 15:30~22:30<br/>休業日 木曜、第4金曜</p> | <p><b>18 第一日立湯</b></p>  <p>住所 亀有5-48-12<br/>電話 03-3605-0532<br/>営業時間 16:00~22:00<br/>(詳細は16ページ)<br/>休業日 月曜(祝日の場合火曜)</p> |
|--|---|---|---|--|

# 4 にいじゅくみらい公園コース (1.1km)

友達や家族と一緒に楽しく走れる全長1.1キロメートルの短距離コースです。  
親子でランニングを始めるきっかけに!



## ■近場のランニングステーション

このコースの最寄りランニングステーションは「水元総合スポーツセンター体育館」(図外) 施設の場所は左ページの中川上流コース図を参照

### 22 区 水元総合スポーツセンター体育館



住所 水元1-23-1  
電話 03-3609-8182  
利用時間 9:00~21:00  
休館日 毎月第2水曜日(7・8月無休)

9 台  
9 台  
375 個  
375 個

**アクセス** 金町駅から、京成バス [金62] で「水元総合スポーツセンター」下車すぐ、または「水元総合スポーツセンター入口」下車徒歩4分  
亀有駅から、東武バスセントラル [有36] で終点「水元総合スポーツセンター」下車すぐまたは [有26・27] で「水元特別支援学校前」下車徒歩7分  
綾瀬駅から、東武バスセントラル [綾37] で終点「水元総合スポーツセンター」下車すぐ

### 15 ゆ 金町湯



住所 金町5-14-9  
電話 03-6326-3805  
営業時間 15:30~22:30  
休業日 木曜、第4金曜

# 5 荒川河川敷コース (14.5km)

葛飾区民ランナーの聖地！  
信号もなくフラットで走りやすい全長14.5キロメートルの長距離コースです。

ショートコース①(6.2km)  
(堀切橋折返し)  
ショートコース②(9.1km)  
(四ツ木橋折返し)



## ■近場のランニングステーション

### 19区 こやのエンジョイくらぶクラブハウス



住所 堀切4-60-1  
電話 03-6662-9500  
開設時間 12:00~16:00  
ランステ休業日 火曜日、日曜日、祝日

アクセス 堀切菟圃駅から、徒歩3分

### 4 ゆ 吉の湯



住所 堀切6-33-5  
電話 03-3604-1401  
営業時間 14:00~22:00  
休業日 火曜日

### 5 ゆ 日の出湯(堀切)



住所 堀切1-15-7  
電話 03-3697-3610  
営業時間 15:30~19:00  
休業日 金曜日

### 10 ゆ 富の湯



住所 立石2-19-6  
電話 03-3693-7809  
営業時間 15:00~22:00  
休業日 月曜日

### 11 ゆ 喜久の湯



住所 東立石2-21-16  
電話 03-3691-3981  
営業時間 15:00~23:00  
休業日 金曜日

### 12 ゆ 竹の湯



住所 四ツ木1-16-10  
電話 03-3697-5317  
営業時間 15:30~23:30  
休業日 水曜日

### 13 ゆ 寿湯(東四ツ木)



住所 東四ツ木4-19-14  
電話 03-3697-4497  
営業時間 15:10~23:30  
休業日 金曜日

### 16 ゆ 富士の湯(堀切)



住所 堀切4-58-26  
電話 03-3602-2754  
営業時間 15:30~22:00  
休業日 金曜・土曜



### 17 ゆ ことみき湯(堀切)



住所 堀切6-8-6  
電話 03-3602-3586  
営業時間 14:30~22:00  
休業日 水曜、第1/第3土曜

# 6

## 江戸川河川敷コース (14.0km)

葛飾区民ランナーの聖地！  
信号もなくフラットで走りやすい全長14.0キロメートルの長距離コースです。

ショートコース①(5.6km)  
(新葛飾橋折返し)  
ショートコース②(7.2km)  
(矢切の渡し折返し)



### 近場のランニングステーション

#### 3 ゆ 栄湯



住所 高砂8-15-12  
電話 03-3607-1427  
営業時間 16:00~23:00  
休業日 月曜日、第2・4火曜日

#### 15 ゆ 金町湯



住所 金町5-14-9  
電話 03-6326-3805  
営業時間 15:30~22:30  
休業日 木曜、第4金曜

# 7

## 曳舟川親水公園コース (4.2km片道)

亀有から四つ木にかけて南北に渡る曳舟川親水公園沿いを走る片道4.2キロメートルの中距離コースです。四季を感じながら、ランニングやウォーキングをしてみませんか？



### ■近場のランニングステーション

#### 1 ゆーとぴあ21



住所 亀有3-30-12  
電話 03-3602-5574  
営業時間 16:00~24:00  
休業日 土曜日

#### 2 ゆ 富士の湯 (亀有)



住所 亀有2-5-7  
電話 03-3602-3797  
営業時間 15:30~22:00  
休業日 木曜日

#### 6 ゆ さつき湯



住所 東堀切3-27-9  
電話 03-3602-1447  
営業時間 15:15~23:00  
休業日 月曜日

#### 7 ゆ 第四富士の湯



住所 宝町2-11-8  
電話 03-3697-1925  
営業時間 15:30~20:30  
休業日 金曜日

#### 8 ゆ 末広湯



住所 宝町1-2-30  
電話 03-3693-3310  
営業時間 16:00~23:00  
休業日 火曜日

#### 9 ゆ アクアドルフィンランド



住所 立石7-16-3-101  
電話 03-3693-2641  
営業時間 15:00~23:30  
休業日 木曜日

#### 10 ゆ 富の湯



住所 立石2-19-6  
電話 03-3693-7809  
営業時間 15:00~22:00  
休業日 月曜日

#### 18 ゆ 第一日立湯



住所 亀有5-48-12  
電話 03-3605-0532  
営業時間 16:00~22:00  
(詳細は16ページ)  
休業日 月曜(祝日の場合火曜)

# 8 中川下流コース (14.2km)

奥戸総合スポーツセンター体育館をスタートし、中川の下流エリアを周回する全長14.2キロメートルの長距離コースです。途中の橋を利用して、自身に合った距離を走ることができます。

## ■近場のランニングステーション

- 3 ゆ 栄湯**  


住所	高砂8-15-12
電話	03-3607-1427
営業時間	16:00~23:00
休業日	月曜日、第2・4火曜日
- 9 ゆ アクアドルフィンランド**  


住所	立石7-16-3-101
電話	03-3693-2641
営業時間	15:00~23:30
休業日	木曜日
- 10 ゆ 富の湯**  


住所	立石2-19-6
電話	03-3693-7809
営業時間	15:00~22:00
休業日	月曜日
- 11 ゆ 喜久の湯**  


住所	東立石2-21-16
電話	03-3691-3981
営業時間	15:00~23:00
休業日	金曜日



**20 区 奥戸総合スポーツセンター体育館**

住所	奥戸7-17-1
電話	03-3691-7111
利用時間	9:00~21:00
休館日	毎月第4水曜日

バス台: 6台 | 自転車台: 160個  
 自転車台: 6台 | 自転車台: 136個

アクセス: 電有駅、新小岩駅から[新小58]に乗車  
 金町駅から[新金01]に乗車(土日祝のみ)  
 「スポーツセンター」下車すぐ

---

**21 区 奥戸総合スポーツセンター温水プール館**

住所	高砂1-2-1
電話	03-3695-9911
利用時間	9:00~21:00
休館日	毎月第3水曜日(7・8月無休)

バス台: 8台 | 自転車台: 190個  
 自転車台: 8台 | 自転車台: 150個

アクセス: 電有駅、新小岩駅から  
 京成タウンバス [新小58]に乗車  
 「奥戸運動場」下車すぐ

# ランニングステーション (協力店の銭湯)

- ・社会情勢により施設の営業時間が異なる場合がございます。  
また、混雑状況によりお断りする場合がございますので、  
予めご了承ください。
- ・団体で利用される場合、事前に施設へご連絡ください。

## ① ゆ ゆートピア21

亀有

浴室・脱衣場・サウナで音楽が流れているので、ゆったりと和んでいただけます。



住所 亀有3-30-12  
電話 03-3602-5574  
営業時間 16:00~24:00  
休業日 土曜日  
駐車場 なし  
アクセス 亀有駅南口より徒歩2分

駅からすぐの好立地にある銭湯。勤め帰りにひとつ風呂浴びるのにちょうど良い。昭和15年創業で、平成5年に「富士見湯」から「21世紀に向けてがんばろう!」という想いを込めて改名したそう。背景画は男女で左右対称のカップルのモザイクが壁全面に施され、壮観。ミネラル豊富な「麦飯石風呂」も人気。

## ③ ゆ 栄湯

高砂

いつも笑顔で対応! お客さんとのふれあいを大事にしています。



住所 高砂8-15-12  
電話 03-3607-1427  
営業時間 16:00~23:00  
休業日 月曜日、第2・第4火曜日  
駐車場 なし  
アクセス 「高砂八丁目」下車徒歩2分

高砂駅を北へ徒歩7分。駅前の商店街が落ち着きを見せ、住吉小学校を越えると思える。昭和31年に開業、59年に中普請し、カーテン付きのシャワーボックスを設置した。脱衣場と浴室を区切る横溝の板ガラスは創業当時のものだそう。浴槽は四角と丸型の二つあり、後者は底が少し深く、超音波風呂となっている。男女立ちシャワー6基ずつあり。

## ⑤ ゆ 日の出湯

堀切

男湯は金閣寺と舞妓さん、女湯は西洋風のお城をモチーフにしたタイル絵があります。



住所 堀切1-15-7  
電話 03-3697-3610  
営業時間 15:30~19:00  
休業日 金曜日  
駐車場 なし(駐輪場10台分)  
アクセス 「堀切二丁目」下車徒歩8分

堀切蒲蒲園駅から徒歩9分。蒲蒲園のほど近く、住宅街にある銭湯。広くどっしりとした構えに大きな煙突が映え、旧き良き昭和の雰囲気を醸し出している。浴室内のタイル装飾が美しく、床にはカニやハマグリなどの造形も。壁面には1センチメートル四方の小さなタイルで造られた見事な絵はとも華やか。

## ⑦ ゆ 第四富士の湯

宝町

格天井、背景画の霊峰富士とオーソドックスな銭湯です。ぜひどうぞ。



住所 宝町2-11-8  
電話 03-3697-1925  
営業時間 15:30~20:30  
休業日 金曜日  
駐車場 なし  
アクセス お花茶屋駅より徒歩6分

昭和28年創業。昔ながらの佇まいで、番台の雰囲気を残したフロントがおもしろい。脱衣場に面して庭があり、ゆったり座れるソファも設置。また女湯側には衝立てが設けられているなどちょっとした心遣いもうれしい。清潔第一と考え、掃除が行き届いているので気持ちが良い。男女の浴室にまたがる富士山は壮麗。

葛飾銭湯はランナーの皆さまを応援します!!

エリア	施設名	コース	エリア	施設名	コース
亀有	① ゆートピア21	3 7	立石	⑩ 富士の湯	5 7 8
亀有	② 富士の湯	3 7	東立石	⑪ 喜久の湯	5 8
高砂	③ 栄湯	3 6 8	四つ木	⑫ 竹の湯	5
堀切	④ 吉の湯	5	東四つ木	⑬ 香湯	5
堀切	⑤ 日の出湯	5	新小岩	⑭ 湯パーク松島	
東堀切	⑥ さつき湯	7	金町	⑮ 金町湯	3 4 6
宝町	⑦ 第四富士の湯	7	堀切	⑯ 富士の湯	5
宝町	⑧ 末広湯	7	堀切	⑰ ことおき湯	5
立石	⑨ アケアドルフィンランド	7 8	亀有	⑱ 第一日立湯	1 3 7

## ② ゆ 富士の湯

亀有

薪でお湯を沸かしています。薪は700度ぐらいなのでお湯が柔らかいんです。



住所 亀有2-5-7  
電話 03-3602-3797  
営業時間 15:30~22:00  
休業日 木曜日  
駐車場 なし  
アクセス 「修徳学園入口」下車徒歩2分

亀有駅南口の商店街を抜け、喧嘩が落ち着いてきた辺りに構える。昭和36年創業で、初代は新潟からこの地にやってきたそう。現在は3代目を中心に家族で切り盛りしている。気さくに話しかけてくれるご主人との会話も楽しい。「ガスで沸かすお湯はカタからね。薪がいいよ」とも。肌に刺激を感じにくい湯をたっぷり。

## ④ ゆ 吉の湯

堀切

男湯は厳島神社、女湯は浦島太郎が描かれた丸谷焼のタイル絵があります。



住所 堀切6-33-5  
電話 03-3604-1401  
営業時間 14:00~22:00  
休業日 火曜日  
駐車場 あり  
アクセス 「堀切六丁目」下車徒歩1分

大正10年創業。バス通りから一本裏に入った路地に構える。以前、堀切には蒲蒲園が5つあり、その中の「吉の園」から命名されたという。年代物の扇風機、大きな鏡、ネジ巻時計など、どれも大切に使われてきたことが一目でわかる。庭には椅子が置かれほてった身体を休めるのにちょうど良い。仕切り壁のタイル絵は必見!

## ⑥ ゆ さつき湯

東堀切

身体が芯から温まる「薬湯」が人気。入浴剤を入れているのでポカポカですよ。



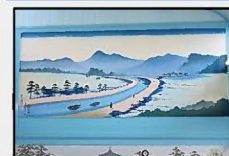
住所 東堀切3-27-9  
電話 03-3602-1447  
営業時間 15:15~23:00  
休業日 月曜日  
駐車場 あり  
アクセス 「上千葉小学校」下車徒歩1分

暖簾をくぐり、入口から「コ」の字を描く動線。男性のみロッカーの鍵を手渡すシステムを取っている。地下110mから汲み上げる地下水で沸かすお湯は柔らか。入湯料で入れるミストサウナが人気で、これを目的に来るお客さんも多いという。またこの浴場の掃除は、障害者就労支援の中間訓練として行われている。

## ⑧ ゆ 末広湯

宝町

木の温もりを感じていただける広い脱衣場で、ゆったりと和んでいただけます。



住所 宝町1-2-30  
電話 03-3693-3310  
営業時間 16:00~23:00  
休業日 火曜日  
駐車場 あり  
アクセス 「四ツ木地区センター」下車徒歩3分

都道308号線から一本入った道すがら、昔ながらの銭湯が見える。昭和32年頃創業。昔、この辺りは花畑だったそう。女湯の円月島の背景画には、小舟で釣りをする2代目のおじいさんが描かれるなど遊び心も。他に家族旅行で行った平等院鳳凰堂の渡り廊下や男湯には歌舞伎の浮世絵のタイルなどが目を楽ませてくれる。



## 9 ゆ アクアドルフィンランド

立石

「平成の新しい銭湯」です。広いのでゆったり・のんびり入っていただきたいですね。



住所 立石7-16-3-101  
電話 03-3693-2641  
営業時間 15:00~23:30  
休業日 木曜日  
駐車場 あり  
アクセス 京成立石駅より徒歩5分

昭和30年創業。以前は木造の銭湯だったが、平成10年に現在の鉄筋造に建て直した。現代の世相にあった広々とした近代的な浴室で、プロボクサーや芸能人のファンもいるとか。露天風呂も人気。待っていてくれるお客さんのために、台風でもがんばって営業するという心意気。名前通りイルカの背景画も楽しませてくれる。

## 11 ゆ 喜久の湯

東立石

男湯・女湯にまたがるペンキ絵は、銭湯背景画絵師「丸山清人」さんにより描かれたものです。



住所 東立石2-21-16  
電話 03-3691-3981  
営業時間 15:00~23:00  
休業日 金曜日  
駐車場 なし  
アクセス 京成立石駅より徒歩9分

京成立石駅から南へしばらく。本田中学校のほど近くの住宅街にある。昔ながらの寺社風の屋根だが、近年改装したらしい新旧が合体した外観。昭和39年創業という。天井も高く、プロペラの扇風機も懐かしい。サウナも併設し、水風呂も完備。湯船はL字型で薬湯や座風呂、4種のジェットバスなどお湯も多彩。

## 13 ゆ 寿湯

東四つ木

昔ながらの銭湯です。年代物の扇風機に体重計、ドライヤーなどもあります。



住所 東四つ木4-19-14  
電話 03-3697-4497  
営業時間 15:10~23:30  
休業日 金曜日  
駐車場 なし  
アクセス 四ツ木駅より徒歩5分

京成押上線の立石駅と四ツ木駅の中間あたりに煙突が見える。四ツ木駅から徒歩6分ほどの年季のある銭湯。脱衣場は意外と天井が高く、子ども用パチンコ台を目隠しにするあたりなど、懐かしさを醸し出す。壁面にはエンゼルフィッシュのタイル絵が。小さい1匹だけ右向きというのもおもしろい。男湯のみ露天風呂もある。

## 15 ゆ 金町湯

金町

2021年に建物をリノベーションしてのリニューアルオープン。



住所 金町5-14-9  
電話 03-6326-3805  
営業時間 15:30~22:30  
休業日 木曜、第4金曜 ※状況により臨時休業等あり  
駐車場 なし  
アクセス 金町駅南口より徒歩7分

JR金町駅南口を右手へ。昔ながらの商店が続く道すがら味のある銭湯が見えてくる。昭和18年創業、今の姿は32年に建替え、現在は4代目が切り盛りしている。2021年9月にリニューアルオープン。水風呂を新設。サウナは隔週で男女入れ替え。古き良き宮造りの銭湯文化を継承した銭湯です。

## 17 ゆ ことびき湯

堀切

お客さんに気持ちよくお湯に入っていただくために清潔第一を心がけています。



住所 堀切6-8-6  
電話 03-3602-3586  
営業時間 14:30~22:00  
休業日 水曜、第1/第3土曜  
駐車場 なし  
アクセス 「堀切六丁目」下車徒歩3分

南綾瀬小学校から、住宅街へ入ってしばらく。昭和20年代の創業で、15年前に浴室を、4年ほど前に脱衣場を改装している。白を基調とした脱衣場で、男湯側にちよっとくつろげるお座敷スペースも。富士山を中央に男女の浴室をコの字型に囲うような背景画は迫力満点。気さくな女将さんのおしゃべりもたのしい。

## 10 ゆ 富の湯

立石

薪で沸かすお湯にこだわっています。高い天井、広い湯船で開放感があります。



住所 立石2-19-6  
電話 03-3693-7809  
営業時間 15:00~22:00  
休業日 月曜日  
駐車場 なし  
アクセス 「葛飾警察署前」下車徒歩2分

昭和38年創業。建物は50年以上の歴史を刻む。「1日に2回来てくださる人や、引越してもうちに通ってきてくださる人もいるのががんばって開けないとね」と店主。大工さんから廃材をもらって薪にして湯を沸かしているという。重油で沸かす設備もあるそうだが、お湯の肌にあたる感覚がまったく違うため使わないそう。

## 12 ゆ 竹の湯

四つ木

サウナは入湯料だけで入ることができます。露天風呂もあり、お客さんに人気です。



住所 四つ木1-16-10  
電話 03-3697-5317  
営業時間 15:30~23:30  
休業日 水曜日  
駐車場 あり  
アクセス 四ツ木駅より徒歩3分

四ツ木駅から商店街をゆき、途中住宅街へ入ると名通り若竹色の銭湯が見えてくる。背景画の富士山といえば、新雪や夏の青々とした姿をよく目にするが、こちらの男湯には赤富士が描かれている。浴室には手すりを取り付けられ、脱衣場には飲料水が用意されているなど、お年寄りに限らずうれしい配慮がそこかしこにある。

## 14 ゆ 湯パーク松島

新小岩

ボディジェット、マッサージ、電気風呂、サウナなど、さまざまなお湯でゆったり。



住所 新小岩3-8-14  
電話 03-3651-2931  
営業時間 15:30~23:00  
休業日 木曜日  
駐車場 あり  
アクセス 新小岩駅より徒歩7分

戦前は蒲田で、戦後は中野、そして昭和25年にこの地で「松島湯」として新たに暖簾を掲げた。平成10年に改装し、翌年から現在の名称となり営業を再開している。いわゆるビル型銭湯で、マッサージ風呂や電気風呂、遠赤外線サウナなど多彩に完備。42℃ほどの湯でゆったりゆっくりに入ることができる。

## 16 ゆ 富士の湯

堀切

鯉がいます。こまめに掃除をしているので気持ちよく使っていただけます。



住所 堀切4-58-26  
電話 03-3602-2754  
営業時間 15:30~22:00  
休業日 金曜・土曜  
駐車場 あり  
アクセス 「堀切五丁目」下車徒歩3分

平和橋通りを南へ行くと右手のマンションの脇に煙突が見える。50年以上は暖簾を掲げているという。昭和59年に改装し、男湯には富士山、女湯にはアルプスを想像させる山々がタイルモザイクで彩られている。フロントのような番台スタイルなので、常連さんも話しやすい。奥様も話し好きでいつも会話に花が咲いている。

## 18 ゆ 第一日立湯

亀有

丹精込めて育てているツツジやツバキが咲く庭は自慢です。



住所 亀有5-48-12  
電話 03-3605-0532  
営業時間 16:00~  
男湯/最終入店21:30-閉店22:00  
女湯/最終入店21:00-閉店21:45  
休業日 月曜(祝日の場合火曜)  
駐車場 なし  
アクセス 亀有駅北口より徒歩6分

環七通りから脇道へ。幹線道路の傍とは思えない静かな路地にある。正面外観の青いタイルのグラデーションは趣があり深い。昭和20年創業で、現在は3代目が切り盛り。高い天井と掃除が行き届いた脱衣場は明るくて気持ちいい。大きな渓流と雪の山脈がタイルで施された背景画の下には円形のジェットバスがあり印象的。

# ランニングステーション(区の施設)

## 19 区 こやのエンジョイくらぶクラブハウス

小学校跡地を利用した、スポーツを通じたまちのコミュニティです。



住所	堀切4-60-1(旧小谷野小学校敷地内)	コース	5
電話番号	03-6662-9500		
開設時間	12:00~16:00		
ランステ休業日	火曜日、日曜日、祝日		
駐車場	なし		
アクセス	堀切菖蒲園駅より徒歩3分		
利用料金	200円		
公式ホームページ	<a href="http://koyano-ec.jimusho.jp/">http://koyano-ec.jimusho.jp/</a>		



こやのエンジョイくらぶでは、スポーツを通じた「まちのコミュニティ」を活動理念として、子どもから高齢者まで、身近な地域で気軽に、スポーツや文化活動を、自由に楽しみ、あらゆる世代が、出会い、ふれあう、地域に根ざしたスポーツ環境づくりを展開している。

## 20 区 奥戸総合スポーツセンター体育館

多岐にわたる屋内スポーツ場とトレーニングルームがある総合体育館です。



住所	奥戸7-17-1	コース	8
電話番号	03-3691-7111		
利用時間	9:00~21:00		
休館日	毎月第4水曜日		
駐車場	94台(7:00~22:00)		
アクセス	亀有駅、新小岩駅から[新小58]に乗車 金町駅から[新金01]に乗車(土日祝のみ) 「スポーツセンター」下車すぐ		
利用料金	大人300円 / 小人100円		

1階にはバスケットボール・バレーボール・バドミントンなどができる大体育室、柔道などができる畳敷の第一武道場、剣道などができる第二武道場、エアライフル場などがある。2階には小体育室と弓道場がある。3階にはアーチェリー場がある。更衣室・温水シャワーを完備している。

## 21 区 奥戸総合スポーツセンター温水プール館

屋内・屋外の多種のプールと、屋内スポーツ・屋外スポーツができる施設です。



住所	高砂1-2-1	コース	8
電話番号	03-3695-9911		
利用時間	9:00~21:00		
休館日	毎月第3水曜日(7・8月無休)		
駐車場	125台(7:00~22:00)		
アクセス	亀有駅、新小岩駅から 京成タウンバス [新小58] に乗車 「奥戸運動場」下車すぐ		
利用料金	大人300円 / 小人100円		

温水プール館には、屋内に一般用温水プール(25m)のほか初心者用プール(15m)が、屋外には親水プールや流水プールもある。隣接する「エイトホール」内には、バレーボール・バドミントンなどができる体育館と土俵がある。また、屋外には野球場、テニスコートも併設されている。

## 22 区 水元総合スポーツセンター体育館

平成28年3月に開館した、新しい総合スポーツ施設です。



住所	水元1-23-1	コース	1 2 3 4
電話番号	03-3609-8182		
利用時間	9:00~21:00		
休館日	毎月第2水曜日(7・8月無休)		
駐車場	111台(7:00~22:00)		
アクセス	金町駅から、京成バス [金62] で「水元総合スポーツセンター」下車すぐ または「水元総合スポーツセンター入口」下車徒歩4分 亀有駅から、東武バスセントラル [有36] で終点「水元総合スポーツセンター」下車すぐ または [有26・27] で「水元特別支援学校前」下車徒歩7分 綾瀬駅から、東武バスセントラル [綾37] で終点「水元総合スポーツセンター」下車すぐ		
利用料金	大人300円 / 小人100円		

様々なスポーツを楽しめる総合運動施設。1階にはプール・武道場、2階にはメインアリーナやトレーニングルーム、3階にはフィットネススタジオや会議室がある。奥戸の総合スポーツセンターとともに区の2大スポーツ拠点として、ふさわしい施設を整備し、快適なスポーツ環境やレベルの高いスポーツに触れる機会を創出している。

# ランニング(ウォーキング)記録表

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。ランニングを楽しく継続させることで、より効果が高まります。

コース名	ランニング年月日			メモ
<b>1</b> 大場川～水元公園コース (7.3km)	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	
<b>2</b> 水元公園コース (8.0km)	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	
<b>3</b> 中川上流コース (5.6km)	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	
<b>4</b> にいじゅくみらい公園コース (1.1km)	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	
<b>5</b> 荒川河川敷コース (14.5km)	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	
<b>6</b> 江戸川河川敷コース (14.0km)	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	
<b>7</b> 曳舟川親水公園コース (4.2km片道)	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	
<b>8</b> 中川下流コース (14.2km)	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	
	. . .	. . .	. . .	

発行年月 平成31年3月 初版  
令和 2年8月 第2版  
令和 4年6月 第3版  
所在地 〒124-0022 葛飾区奥戸 7-17-1  
電話 03-3691-7111  
制作 株式会社 武揚堂  
印刷 勝美印刷株式会社



リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。