

# ウォーキングマップ

世田谷区

## 5地域おすすめコース編



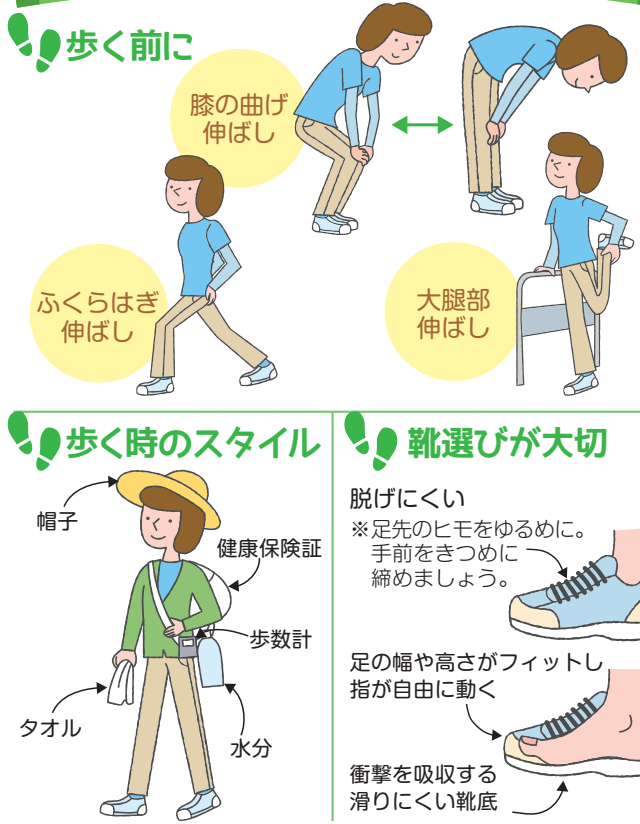
健康せがや+1

### 本マップのご紹介

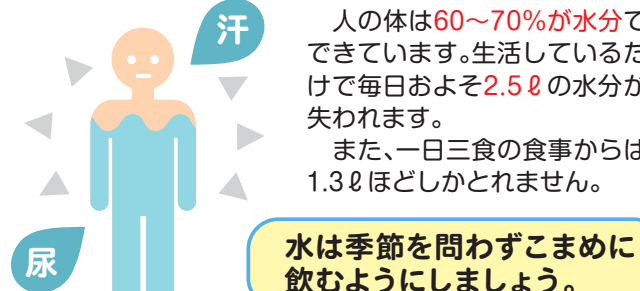
「健康に関心はあっても、なかなか行動できなくて…」  
そんな方のために、このマップを作りました。  
「三軒茶屋」・「下北沢」・「等々力」・「千歳船橋」・「千歳烏山」  
まずは、興味のあるコースを歩いてみませんか？



### ウォーキングを始める前に



### なぜ水分補給が必要？



### 東京都内の色々なコースにチャレンジしよう

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」では、東京都内の自治体で作成した散歩に最適なコースがたくさん掲載されています！  
「区市町村」「主要路線」「歩く時間」などから、自分に合ったウォーキングコースを手軽に検索できます。  
また、本マップに掲載のコースをお手持ちのスマートフォン等に表示してご利用いただけます！

### ちょっと実行、ずっと健康。

#### 健康せがや+1とは？

世田谷区では、「健康せがやプラス1」を合言葉にして、誰でも楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう！」という健康づくり運動の取り組みを進めています。  
皆さんも、さっそく今日から、自分に合った健康づくりにチャレンジしてみましょう！詳しくは、区のホームページをご覧ください！

発行：世田谷区  
協力：世田谷区産業振興公社  
世田谷区保健センター  
編集：令和6年10月改訂  
事務局：世田谷保健所健康企画課  
電話：03-5432-2354

## 1 北沢地域コース

東松原駅→梅ヶ丘駅→下北沢駅 約3.7km

#### ウォーキング

時間：約56分  
消費カロリー：約168Kcal  
歩数：約5290歩  
※算出方法：時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、60kg男性

#### 1 羽根木公園

おおよそ650本の梅が咲き誇る世田谷の梅の名所です。毎年2月に行われる「梅まつり」には、区内外から大勢の人が訪れます。公園内には売店もあり、休憩することができます。

#### 2 保健医療福祉総合プラザ

保健センターや、初期救急診療所、休日夜間薬局、貸出会議室などを備えた複合施設です。1階には「ふれあいカフェ」うめとびあがあります。

#### 3 北沢川緑道

四季の花が咲く散歩道

#### 4 北沢八幡神社

古くから「淡島様」、「淡島の灸」として親しまれている寺です。イチョウを始めとする木々に囲まれた緑豊かな境内は、せたがや百景にも選ばれました。毎年12月8日には、折れ針や古針を供養し処分する行事「針供養」が行われています。

#### 5 森蔵寺

世田谷七澤八社随一の正八幡宮です。例年9月第1土・日に開催される秋の例大祭では、20基を超える神輿が境内に繰り込み、大勢の参拝客でにぎわいます。冬の晴れた日には、境内から富士山が望めることもあります。

#### 6 下北沢の街

狭い路地にライブハウス、劇場、書店、古着屋などがひしめきあい、今も昔も若者文化を支えているサブカルチャーの発信地です。近年はカレーの街としても親しまれ、連日人気店には行列ができています。毎年10月にカレーフェスティバルも開催され、下北沢演劇祭、下北沢音楽祭と並ぶこの街を代表するイベントとなっています。

#### 7 北沢八幡神社

世田谷七澤八社随一の正八幡宮です。例年9月第1土・日に開催される秋の例大祭では、20基を超える神輿が境内に繰り込み、大勢の参拝客でにぎわいます。冬の晴れた日には、境内から富士山が望めることもあります。

#### 8 森蔵寺

古くから「淡島様」、「淡島の灸」として親しまれている寺です。イチョウを始めとする木々に囲まれた緑豊かな境内は、せたがや百景にも選ばれました。毎年12月8日には、折れ針や古針を供養し処分する行事「針供養」が行われています。

#### 9 下北沢の街

狭い路地にライブハウス、劇場、書店、古着屋などがひしめきあい、今も昔も若者文化を支えているサブカルチャーの発信地です。近年はカレーの街としても親しまれ、連日人気店には行列ができています。毎年10月にカレーフェスティバルも開催され、下北沢演劇祭、下北沢音楽祭と並ぶこの街を代表するイベントとなっています。



#### 1 羽根木公園

おおよそ650本の梅が咲き誇る世田谷の梅の名所です。毎年2月に行われる「梅まつり」には、区内外から大勢の人が訪れます。公園内には売店もあり、休憩することができます。

#### 2 保健医療福祉総合プラザ

保健センターや、初期救急診療所、休日夜間薬局、貸出会議室などを備えた複合施設です。1階には「ふれあいカフェ」うめとびあがあります。

#### 3 北沢川緑道

四季の花が咲く散歩道

#### 4 北沢八幡神社

古くから「淡島様」、「淡島の灸」として親しまれている寺です。イチョウを始めとする木々に囲まれた緑豊かな境内は、せたがや百景にも選ばれました。毎年12月8日には、折れ針や古針を供養し処分する行事「針供養」が行われています。

#### 5 森蔵寺

世田谷七澤八社随一の正八幡宮です。例年9月第1土・日に開催される秋の例大祭では、20基を超える神輿が境内に繰り込み、大勢の参拝客でにぎわいます。冬の晴れた日には、境内から富士山が望めることもあります。

#### 6 下北沢の街

狭い路地にライブハウス、劇場、書店、古着屋などがひしめきあい、今も昔も若者文化を支えているサブカルチャーの発信地です。近年はカレーの街としても親しまれ、連日人気店には行列ができています。毎年10月にカレーフェスティバルも開催され、下北沢演劇祭、下北沢音楽祭と並ぶこの街を代表するイベントとなっています。

## 2 玉川地域コース

等々力駅→二子玉川駅 約3.4km

#### ウォーキング

時間：約51分  
消費カロリー：約153Kcal  
歩数：約4860歩  
※算出方法：時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、60kg男性

#### 5 二子玉川公園

国分寺産線のみどりと多摩川の水辺に囲まれた場所に位置している自然豊かな公園です。世田谷区立の公園として初の本格的な日本庭園があり、その一部には登録有形文化財である「旧清水家住宅書院」を復元しています。

#### 6 野毛大塚古墳

ちょっとだけ寄り道して...

#### 7 善養寺(善養密寺)

総本山智積院の末寺で、開山は慶安5年(1652年)になります。本堂前に立つカヤの木の迫力に圧倒されます。

#### 8 六所神社(野毛六所神社)

往古より下野毛村の鎮守として祭祀されていましたが、明治31年に村内に散在していた4つの社を合祀して、下野毛村総鎮守として、ひとつにまとめられた神社です。入口階段上の大きな鳥居に出迎えます。



#### 1 ゴルフ橋

等々力渓谷の入口にある橋は、「ゴルフ橋」と呼ばれています。これは、昭和の初めに日下野毛、等々力村に広大なゴルフ場があったことに由来しています。

#### 2 等々力渓谷

谷沢川が浸食してきた、全長約1kmの23区唯一の渓谷です。渓谷一帯は「名勝」として東京都文化財指定されています。

#### 3 善養寺(善養密寺)

総本山智積院の末寺で、開山は慶安5年(1652年)になります。本堂前に立つカヤの木の迫力に圧倒されます。

#### 4 六所神社(野毛六所神社)

往古より下野毛村の鎮守として祭祀されていましたが、明治31年に村内に散在していた4つの社を合祀して、下野毛村総鎮守として、ひとつにまとめられた神社です。入口階段上の大きな鳥居に出迎えます。

#### 5 二子玉川公園

国分寺産線のみどりと多摩川の水辺に囲まれた場所に位置している自然豊かな公園です。世田谷区立の公園として初の本格的な日本庭園があり、その一部には登録有形文化財である「旧清水家住宅書院」を復元しています。

#### 6 野毛大塚古墳

ちょっとだけ寄り道して...

<https://www.kanko-setagaya.jp/>