ウォーキングマップ

世田谷区



馬事公苑界わいコース編

健康せたがやプラス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。
興味のあるコースを歩いてみませんか？

千歳船橋駅コース❶❷
千歳船橋駅～馬事公苑

経堂駅コース
経堂駅～馬事公苑

上町駅コース
上町駅～馬事公苑



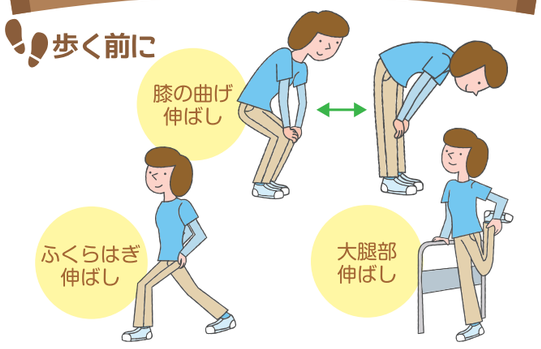
用賀駅コース❶❷
用賀駅～馬事公苑

桜新町駅コース❶❷
桜新町駅～馬事公苑

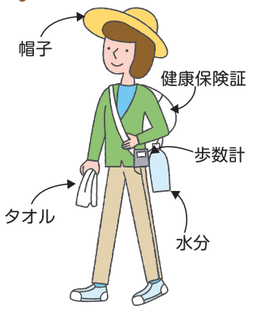
※本マップに記載の地図情報は令和６年８月現在のものです。工事等により、道の通行や施設の利用ができなくなる場合がありますので、ご注意ください。

ウォーキングを始める前に

歩く前に



歩く時のスタイル



靴選びが大切

脱げにくい
※足先のヒモをゆるめに。手前をきつめに締めましょう。



足の幅や高さがフィットし指が自由に動く



衝撃を吸収する滑りにくい靴底



区では、公共施設等に「お休み処」を設置しています。「お休み処」では、施設によって休憩や水分補給ができます。

←黄色の「のぼり」が目印です。

※「お休み処」の開設は例年6月15日～9月30日の各施設の開設日及び開設時間内です。（施設の状況により、「お休み処」を縮小・休止する場合があります。）

バランスのよい食事で体づくり

いろいろな食品を組み合わせてかしこく、おいしく食べよう



運動と食事の関係は、天秤にたとえるとエネルギー摂取＝食事、エネルギー消費＝運動・生活活動などになります。自分に合った食事量と運動量（活動量）のバランスをとり、適正体重を維持しましょう。

エネルギーの摂取と消費



なぜ水分補給が必要？



人の体は60～70%が水分でできています。生活しているだけで毎日およそ2.5ℓの水分が失われます。

また、一日三食の食事からは1.3ℓほどしかとれません。

水は季節を問わずこまめに飲むようにしましょう。

うままちプロジェクト

区では、馬事公苑界わいのまちづくりのガイドラインとなる「馬事公苑界わいまちの魅力向上構想（平成28年3月）」を策定し、39項目に及ぶハード・ソフトのまちなみ整備やレガシーづくりに取り組んでいます。

平成30年度には、これらの取組みに対する寄附金募集を実施し、2,100万円を超える多くの寄附をいただきました。

界わい魅力向上に向けた取組みの例


様々なイベント開催



ＰＲフラッグ掲出


まちの美化活動


視覚障害者誘導用ブロックや段差の補修



ＰＲ冊子の作成「馬事公苑界わいガイド」


サイン整備


「がやリン」ペイントワークショップの開催



オリジナルグッズの製作



道路標識の英語併記化

うままちウォーキング

気軽に馬たちを観ることができる、都内でも稀有な存在である馬事公苑まで楽しく歩いて行けるよう、最寄り5駅（小田急線千歳船橋駅、経堂駅、東急世田谷線上町駅、東急田園都市線桜新町駅、用賀駅）からのルートにサインを設置しました。サインを辿って馬事公苑まで歩いてみませんか。



誘導サイン



うままちプロジェクトへの寄附の記念品として製作したものです。
１枚１枚に寄附者のお名前が刻まれています。



案内サイン

路面サイン


拠点サイン（蹄鉄型ベンチ）

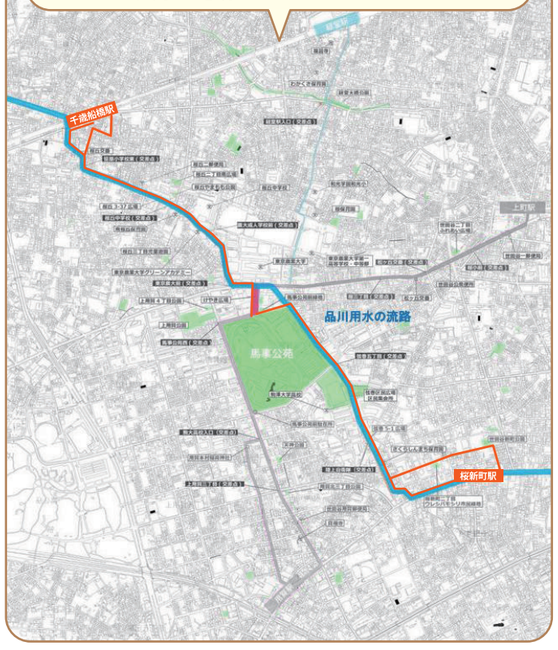
うままちクイズ

千歳船橋駅から桜新町駅までのルートは、品川用水とほぼ同じルートを辿っています。今は水は流れていませんが、かつては世田谷区の北西から南東に向け、区を斜めに横切るように水が流れていました。

品川用水の水は何に利用されていたでしょうか？

①飲料水
②農業用水
③工業用水

ヒント：江戸時代から昭和初期のこの界わいの風景を想像してみましょう。



品川用水流路

※正解は裏面下部

世田谷の魅力を発信する観光情報サイト「エンジョイ！SETAGAYA」

Enjoy! SETAGAYA Fun!

世田谷区内のイベント情報、観光スポット、まち歩きコースなど、世田谷の魅力を発信する観光情報サイトです。

※多言語（英語、中国語繁体字・簡体字、ハングル）にも対応。

各種観光パンフレットやマップもダウンロードできます。

まずは、アクセス！
https://www.kanko-setagaya.jp/



エンジョイ　世田谷

三軒茶屋 観光案内所 SANCHA³ サンチャキューブ

各種マップ・パンフレットをご用意しています

公益財団法人世田谷区産業振興公社が運営する観光案内所「SANCHA³（サンチャキューブ）」は東急電鉄世田谷線三軒茶屋駅の改札口前の招き猫がお出迎えする案内所です。区内の観光情報やおすすめのスポット・まち歩きコース等をご紹介しています。ぜひお立ち寄りください。

- **開所時間：10:00 ～ 18:00**
- **休　業　日：年中無休（年末年始を除く）**

世田谷みやげ

世田谷区内のさまざまなお店から、世田谷にゆかりのあるお店自慢の逸品を募集し、「世田谷みやげ」として指定しています。

パンフレットは、観光案内所「SANCHA³」、図書館等で配布しているほか、デジタルブックでも公開しています。

世田谷区は

アメリカ合衆国のホストタウン・共生社会ホストタウンです。

東京2020大会におけるアメリカ選手団のキャンプ地として区立総合運動場が選ばれたことをきっかけに、アメリカ合衆国のホストタウンとして登録されました。

文化やスポーツに関するイベントを通じて、区民とアメリカ合衆国との交流を推進しています。



SETAGAYA
Host Town USA

世田谷区オリジナルのホストタウン・共生社会ホストタウンロゴです。



ホストタウンとは

東京2020大会をきっかけに、スポーツ、文化、教育分野などの交流イベントなどを通して多文化や多様性への理解を進めるとともに、地域の活性化をめざす自治体のことです。（平成28年6月登録）

共生社会ホストタウンとは

ホストタウンのうち、パラリンピアンとの交流をきっかけとした「障害理解の促進」や「ユニバーサルデザインのまちづくり」などに取り組み、共生社会の実現を推進する自治体のことです。（平成29年12月登録）

馬事公苑で眠った ウラヌス号

馬事公苑は、1932（昭和7）年のロサンゼルスオリンピックで西竹一騎手とともに優勝した「ウラヌス」という馬が最期の時を過ごした場所でもあります。

東京麻布生まれ、豪快で天真爛漫な資産家だった西騎手は、大柄で荒々しい奔馬だったウラヌスに惚れ込み、硫黄島の戦いで戦車第26連隊隊長として戦死するまで、ウラヌスのたてがみを懐に入れ、肌身離さず持っていたと伝えられています。


西騎手とウラヌス



馬事公苑界わいを楽しむためのリーフレット紹介！

馬事公苑界わいガイド

馬事公苑界わいガイド

馬事公苑が東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の馬事競技会場になることを踏まえて、改めてまちの魅力を地域内外へ伝えること、まちに住んでいる人とまちを訪れる人の交流がはじまるきっかけになることを目指し作成しました。

馬事公苑界わいの人々の営みや先代が築いてきた街並みや風景、賑わいを楽しんでいただければ幸いです。

馬事公苑界わいガイドには本マップを挟み、セットでお持ちいただけます！

休憩しながら歩きましょう

各コース付近のベンチがある所に、「🪑」マークをつけています。ウォーキング中、疲れたときには無理をせずベンチ等に座って休みましょう。



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、東京都内の自治体が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！

トーキョーウォーキングマップ

健康せたがやプラス1とは？

世田谷区では、「健康せたがやプラス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！

健康せたがやプラス１

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
　　（令和８年２月一部修正）
事務局：世田谷保健所健康企画課
電　話：03-5432-2354

経堂駅から東京農業大学方面に続く、‘ハートフル農大通り’を歩いていると、なんだか気になる、ハート型のかわいらしい石像をちらちらと見かけます。それは「ハートフルファミリー像」といい、よく見ると各キャラクターの名前や説明も書いてあるのです。全部で3か所にあります。農大通りを歩きながら探してみてください。



① ハートフルファミリー像





② 世田谷八幡宮



源義家が、後三年の役の帰途、氏神である宇佐八幡宮を勧請して祀ったのが始まりです。後に、世田谷城主の吉良頼康が社殿を再興し、境内で奉納相撲が行われるようになりました。



③ 豪徳寺





世田谷領主・井伊家の江戸の菩提寺です。境内には都指定史跡の井伊直弼の墓所があり、仏殿横の招福殿では招き猫が右手をあげて福を呼んでいます。



④ 世田谷線

三軒茶屋～下高井戸を南北につなぐ東急世田谷線は、戦前から人々に親しまれた「玉電」の趣を残す2両編成の路面電車です。世田谷八幡神社、世田谷城址公園、松陰神社、ボロ市通り、豪徳寺など、史跡巡りにも最適です。

経堂駅コース
経堂駅南口から
- 距離：約1.7km
- 時間：約26分
- 消費カロリー：約78kcal
- 歩数：約2,430歩

千歳船橋駅コース①
千歳船橋駅南口から
- 距離：約1.5km
- 時間：約23分
- 消費カロリー：約69kcal
- 歩数：約2,140歩

千歳船橋駅コース②
千歳船橋駅近く、経堂四丁目さくら広場から
- 距離：約1.6km
- 時間：約24分
- 消費カロリー：約72kcal
- 歩数：約2,290歩

上町駅コース
上町駅から
- 距離：約1.6km
- 時間：約24分
- 消費カロリー：約72kcal
- 歩数：約2,290歩

⑫ 玉石垣と桜並木

今では採掘が禁止されている玉石でつくられた石垣と桜並木の組み合わせは、歴史や地形が感じられる貴重な風景です。

⑤ 世田谷代官屋敷（郷土資料館）

大名領の代官屋敷としては都内唯一の存在であることから都史跡に、また現存する住宅主屋と表門の２棟は国の重要文化財（建造物）に指定されています。代官屋敷前の通称「ボロ市通り」では、毎年12月と1月の15・16日に「世田谷のボロ市」（都指定無形民俗文化財）が開催されます。

緑豊かな砧公園の中にあり、世田谷ゆかりの作家の展覧会から、国内外の美術館・博物館との共催による展覧会まで、幅広い分野の展覧会を開催しています。

⑩ 世田谷美術館

世田谷清掃工場

⑪ けやき広場

馬事公苑前けやき広場は、世田谷区のほぼ中心に位置し、世田谷通りと馬事公苑を結ぶ区道を整備したものです。四季折々の変化が楽しめたり、時にはイベントが催されたりしています。

用賀駅コース①
用賀駅北口から
- 距離：約1.6km
- 時間：約24分
- 消費カロリー：約72kcal
- 歩数：約2,290歩

用賀駅コース②
用賀駅東口から
- 距離：約1.6km
- 時間：約24分
- 消費カロリー：約72kcal
- 歩数：約2,290歩

桜新町駅コース①
桜新町駅北口から
- 距離：約1.9km
- 時間：約29分
- 消費カロリー：約87kcal
- 歩数：約2,710歩

桜新町駅コース②
桜新町駅西口から
- 距離：約1.6km
- 時間：約24分
- 消費カロリー：約72kcal
- 歩数：約2,290歩

⑥ 駒沢給水所の配水塔

1924（大正13）年に世田谷区の多摩川から当時人口が増加していた渋谷町（現在の渋谷区）に安定的に清潔な水を給水するために建てられた水道施設です。「双子の塔」と呼ばれ、まちのシンボルとして地域の人々に親しまれています。

消費カロリー算出方法　時速4km　60kg男性
ウォーキング10分＝30kcal　1歩＝70cm

●マップ上の記号

コースの見所	案内サイン
お寺	誘導サイン
学校	トイレ
病院	交差点
美術館・博物館	ベンチ
神社	

⑨ 砧公園



東京でも、芝生の広がりが際立っているのが砧公園です。もとはゴルフ場だったので、こんな公園ができました。直線状の木立は、むかし農家の防風林だったそうです。

©公益財団法人東京都公園協会

⑧ 用賀プロムナード



用賀プロムナードは、用賀駅から世田谷美術館までの約１kmの道のりをつなぐ遊歩道で、脇を流れる水路や淡路瓦で舗装された「いらか道」には百人一首や水の流れを感じさせる模様が刻まれています。

⑦ サザエさん像



桜新町駅から「長谷川町子美術館」までを結ぶ約500mに広がるのが、‘サザエさん通り’と呼ばれる桜新町商店街。この地に40年ほど暮らして多くの作品を生み出した長谷川町子さんにちなんで、道端や店の軒先などあちらこちらにサザエさんでお馴染みのキャラクターたちの姿を見つけることができます。

表面のクイズ（品川用水の水は何に利用されていたでしょうか？）の答え ②