

ウォーキングマップ

健康+プラス

世田谷区

馬事公苑界隈コース編



健康せたがや+1 健康に良いことを「何かひとつ」生活の中に加えてみませんか？

本マップのご紹介

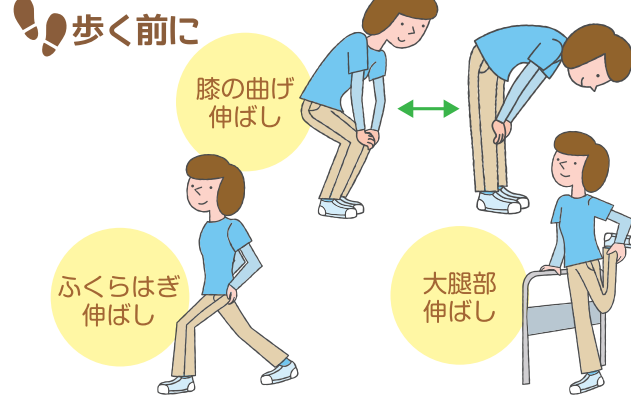
「健康に関心はあっても、なかなか行動できなくて…」そんな方のために、このマップを作りました。興味のあるコースを歩いてみませんか？

- 千歳船橋駅コース①② 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

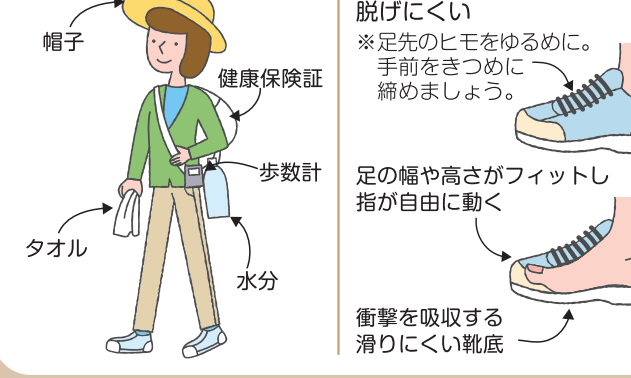


- 用賀駅コース①② 用賀駅～馬事公苑
- 桜新町駅コース①② 桜新町駅～馬事公苑

ウォーキングを始める前に



歩く時のスタイル



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、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、馬事公苑界隈のまちづくりのガイドラインとなる「馬事公苑界隈の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。

界隈の魅力向上に向けた取組みの例



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、区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？



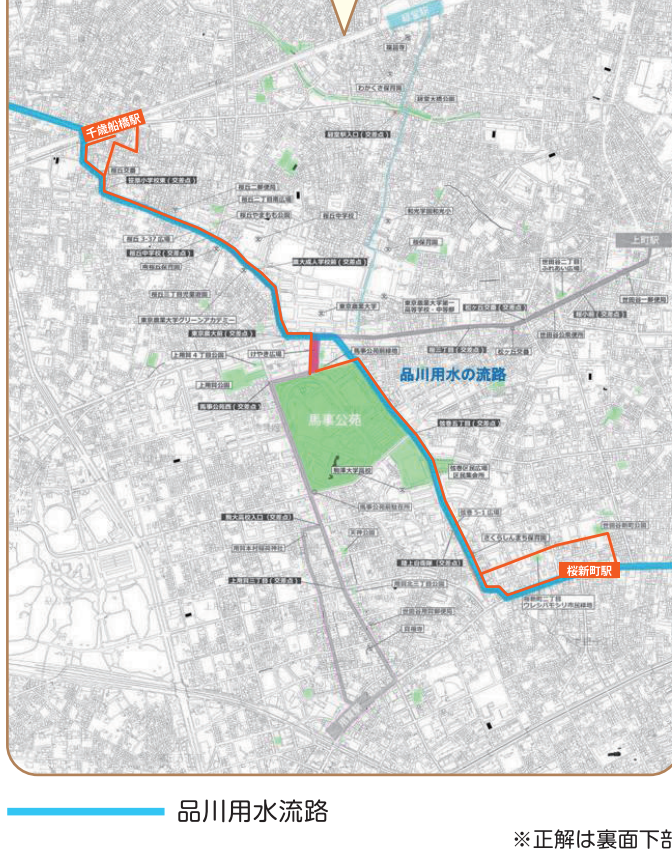
うままちクイズ

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のでしょうか？

- ① 飲料水
- ② 農業用水
- ③ 工業用水

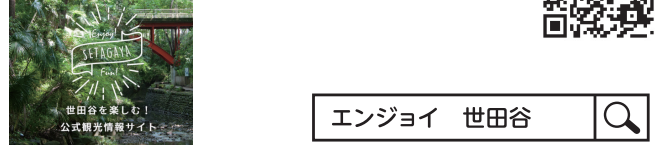
ヒント:江戸時代から昭和初期のこの界隈の風景を想像してみましょう。



世田谷の魅力発信する観光情報サイト「エンジョイ! SETAGAYA」

- 世田谷の多彩な魅力を繋いだ「まち歩きコース」をご用意!
- Instagramとの連携により、ハッシュタグ「#insetagayam」を付けて投稿された写真がホームページに!
- 多言語にも対応!(英語、中国語:繁体字・簡体字、ハングル)
- 各種観光パンフレットやマップがダウンロードできる!

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



三軒茶屋 観光案内所 SANCHIA³

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「SANCHIA³(サンチャキューブ)」は東急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「SANCHIA³」、区政情報センター、総合支所区政情報コーナー、出張所・まちづくりセンター等で配布しているほか、上記のホームページ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。



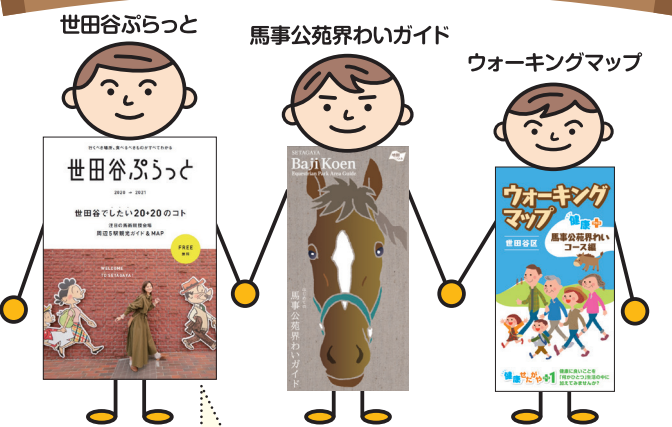
ホストタウンとは

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)

馬事公苑界隈を楽しむための冊子3兄弟!



世田谷ふらっとリニューアル!! (2020年3月発行)
東京2020大会をきっかけに世田谷区を訪れる多くの方に、区の魅力をお伝えするため、観光冊子を作成。2017年2月の発行以来、何度も増刷を重ねるほど大好評を博した「世田谷ふらっと」が大幅リニューアル。2つの特集で世田谷の魅力まるごとご紹介します。

- 世田谷でしたい20・20のコト
いまや観光のトレンドは「モノ消費」から「コト消費」に。世田谷の魅力「体験」という切り口からご紹介する特集です。
- 馬事公苑周辺5駅の特集
馬事公苑周辺5駅(経堂駅・千歳船橋駅・桜新町駅・用賀駅・上町駅)の魅力マップをご紹介します。地域の方たちにご参加いただいたまちの魅力を考えるワークショップであがったスポットを中心に、地元ならではの情報をお伝えしています。



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。



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!

トキョウォーキングマップ



健康せたがや+1とは?

世田谷区では、「健康せたがや+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+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5年3月改訂
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。



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、ポロ市通り、豪徳寺など、史跡巡りに最も適しています。



1 ハートフルファミリー像

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

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。

10 世田谷美術館
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。

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とを結び区道を整備したものです。四季おりおりの変化が楽しめたり、時にはイベントが開催されたりしています。

9 砧公園
東京でも、芝生の広がりや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。

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こちから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。

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



©公益財団法人東京都公園協会

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

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

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