



# KOTO WALKING MAP

江東区ウォーキングマップ



ちょっと実行、ずっと健康。

東京都健康づくり推進キャラクター  
ケンコウデスカマン

発行 令和4年8月  
江東区保健所健康推進課 〒135-0016 東京都江東区東陽2-1-1  
TEL 03-3647-5855(代表) FAX 03-3615-7171

製作 株式会社中央ジオマチックス

※表紙写真は「CITY IN THE GREEN」オンラインフォトコンテスト受賞作品

印刷物登録番号(4)30号



## ウォーキングFAQ

# ウォーキングで 健康習慣はじめよう。

江東区の見どころを楽しみながら、健康づくりに取り組んでみませんか。

ウォーキングに日頃から取り組んでいる区民の方々にご協力いただき、魅力あふれる14コースが完成しました。

「江東区ウォーキングマップ」を片手に、江東区を歩いてみましょう。



## ウォーキングFAQ

### ウォーキングのいいところ

#### Q ウォーキングの効果は?

- A ① 生活習慣病予防
- ② 心肺機能の向上
- ③ 肥満を防ぐ
- ④ ストレス解消

※ 慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

(「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)

### ウォーキングスタイル

#### Q ウォーキングの服装は?

- A ① シャツやズボンは吸湿性・速乾性に優れたもの。風よけには軽いウインドブレーカーが適している。
- ② 帽子で直射日光を避ける。
- ③ 夏はサングラス。冬は手袋・マフラー・マスク・ブルゾンなどを着用。

#### Q ウォーキングに適した靴は?

- A ① ひもで調整できるもの。
- ② つま先に足の指が動かせる程度のゆとりがある。
- ③ 靴底に適度な厚さと弾力性があり、動きに合わせてしなやかに曲がるもの。
- ④ しっかりととかとを包み込むもの。

### ウォーキングのカロリー消費量

#### Q 消費カロリーはどれくらい?

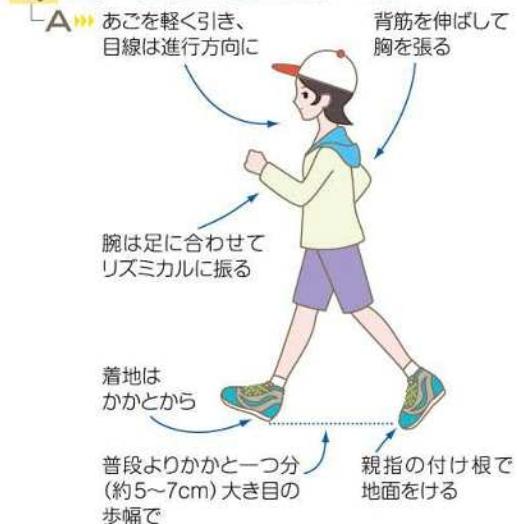
- A ① 10分間のウォーキング=消費カロリーは30kcal(体重60kgを想定)。
- ② ウォーキングのペースは時速4km(歩幅は1歩70cmを想定)。

本書では  
串団子1本=約100kcal  
で表しています。

この串団子で、  
約150kcal分の  
消費カロリーです。

ケガなく、姿勢よく、健康的に――

#### Q ウォーキングの正しいフォームは?



#### Q 水分補給のタイミングは?

- A ① 水分は、ウォーキング前、ウォーキング中、ウォーキング後に、こまめに、喉の渇きを感じる前に補給。
- ② 飲み物は基本的に水でOK。適度にミネラル(塩分など)も補給できると良い。
- ③ 利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は水分補給には不向き。

### ウォーキング前・後

#### Q 歩く前のウォームアップは?

- A ① ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促す。
- ② ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行う。

#### Q 歩いた後のクールダウンは?

- A ① 急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切。
- ② 疲労回復を早め、筋肉痛を防ぐ。

## 目次

ウォーキングFAQ	P1
目次	P3
コースIndex	P4
コースガイド	P5
<b>玄武</b> 1 下町亀戸ご利益・グルメ満喫	記事 P5 地図 P15
<b>玄武</b> 2 緑と花の川沿いウォーキング	記事 P5 地図 P17
<b>青龍</b> 3 自然がいっぱい四季折々満足	記事 P7 地図 P19
<b>青龍</b> 4 運河・自然満喫	記事 P7 地図 P21
<b>青龍</b> 5 季節の草木を楽しみながら歩く	記事 P8 地図 P23
<b>青龍</b> 6 潮風漂う荒川に沿って葛西橋へ「砂町の歴史を探そう」	記事 P9 地図 P23
<b>朱雀</b> 7 センタープロムナード	記事 P9 地図 P25
<b>朱雀</b> 8 有明(お台場)青海	記事 P10 地図 P25
<b>朱雀</b> 9 埋立地の緑をめぐる	記事 P11 地図 P27
<b>朱雀</b> 10 湾岸にある陸・海・空のスポット	記事 P11 地図 P29
<b>白虎</b> 11 芭蕉の史跡めぐり～芭蕉に会いに行こう～	記事 P12 地図 P31
<b>白虎</b> 12 水辺の散歩道～アオサギに会える道～	記事 P13 地図 P33
<b>白虎</b> 13 深川、歴史と文化の散策	記事 P13 地図 P35
<b>白虎</b> 14 深川・豊洲水辺散策	記事 P13 地図 P37
健康づくり応援店	P39
ウォーキングマップ作業部会より	P43
スポーツ会館 / スポーツセンター / 健康センターのご案内	P44
江東区健康スポーツ公社のウォーキング事業	P45
ウォーキングチェックシート	P46

## 四神 江東区を守る 靈獣たち

四神とは、中国で古代より伝えられてきた、天の四方(東西南北)を司る靈獣で、

北=「玄武」

東=「青龍」

南=「朱雀」

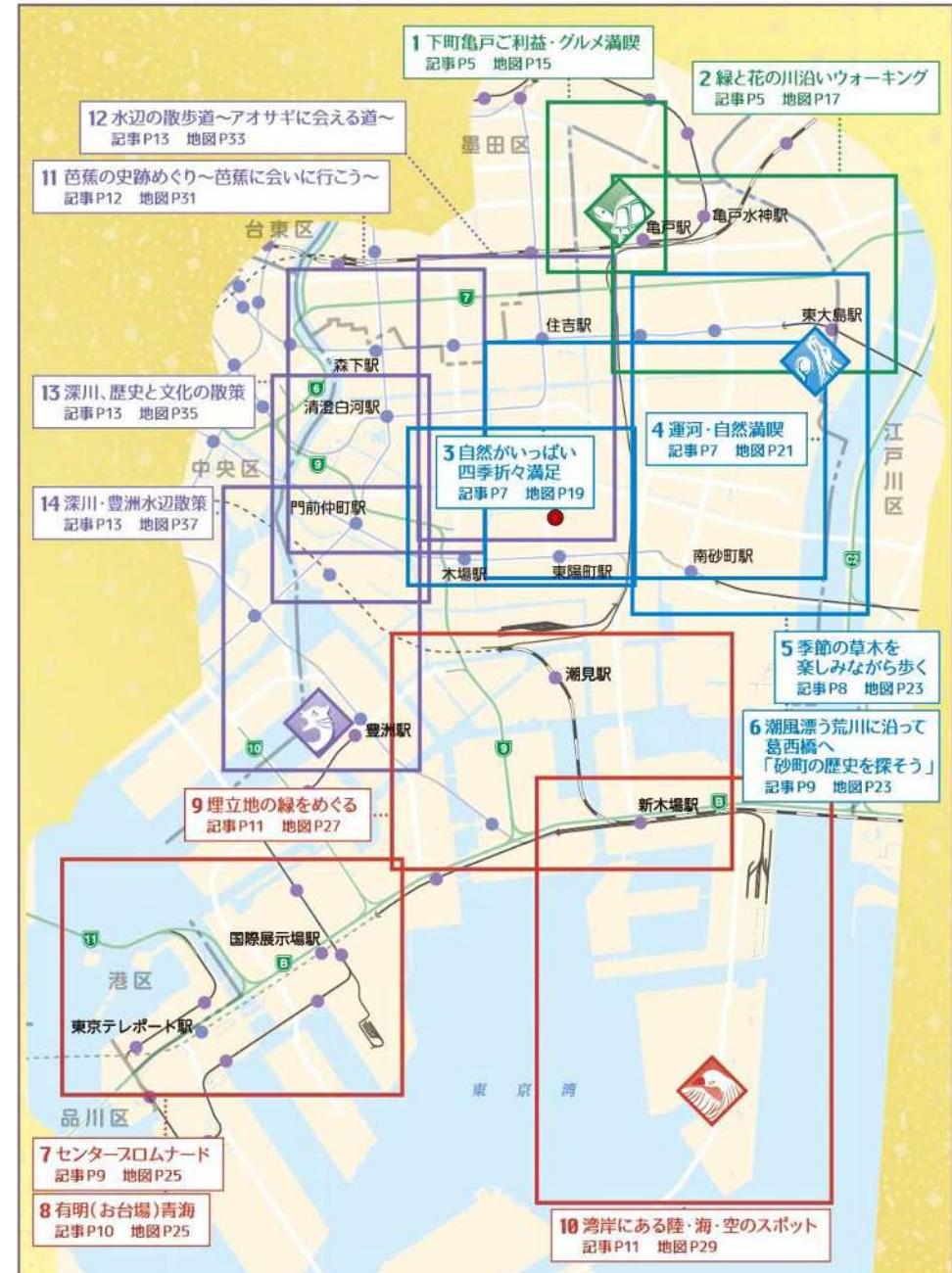
西=「白虎」

とされています。江東区には四神をモチーフにしたモニュメントがあります。



この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平29情使、第1137号)

## コース Index



# コースガイド

ウォーキングコースの原案は、区民で構成された「ウォーキングマップ作業部会」の手によるものです。今回誕生した14コースでは、江東区の歴史や自然、新たな魅力に触れながら、健康づくりが実践できます。  
※各施設の紹介内容は、感染症対策等により、変更になる場合があります。

## 地域ブロック



ウォーキングコース ..... ————— または  
注目スポット ..... ① 亀戸梅屋敷 (番号と名前)  
気になるスポット ..... 中川船番所資料館 (名前のみ)

スタート ..... スタート  
ゴール ..... ゴール  
駅の主な出入口 ..... 北口 1  
トイレ .....   
だれでもトイレ .....   
AEDのある施設 .....   
健康づくり応援店 ..... 1  
花のみどころ 桜 .....   
梅 .....   
藤 .....   
紅葉 .....   
警察署 ..... X 交番 ..... X  
消防署 ..... Y 消防分署・消防出張所 ..... Y  
救急病院 ..... 田  
郵便局 ..... 田  
神社 ..... 丶  
寺院 ..... 丶



## ご下町利益・グルメ満喫



1 亀戸梅屋敷

歌川廣重の浮世絵をモチーフにした屋敷に、観光案内所やお店、寄席が集合。

## 2 香取神社



古くから武道家達の崇敬を受けた神社。今は「スポーツ振興の神」として有名です。



旧柳島の総鎮守

## 3 江東天祖神社

スタート▶亀戸駅(北口)  
距離: 約4.0km  
地図: 15ページ  
ゴール▶亀戸駅(北口)

創建は推古天皇の時代、とのこと。現在の社殿は日本初の鉄骨筋コンクリート製。

## 4 龍眼寺

「江戸名所図会」にも描かれた古寺。鯉&東京スカイツリーのコラボも!



## 5 亀戸天神社

菅原道真公を祀る神社。太宰府天満宮を模した太鼓橋や心字池と藤棚などが見どころ。



亀戸の天神さま

## 緑と花の川沿いウォーキング

スタート▶東大島駅(大島口)  
距離: 約4.2km  
地図: 17ページ  
ゴール▶亀戸水神駅



## 2 さくら大橋

旧中川に架かる歩道橋。北側には「もみじ大橋」もあり。



## 4 ふれあい橋

江東区と江戸川区を繋ぐ鋼製アーチ橋。



## 1 旧中川・川の駅

水陸両用バスや和船、カヌーなどが見られる、水辺に親しむ施設です。



## 3 亀戸浅間神社

富士山の守り神・木花咲耶比売(コノハナサクヤヒメ)を祀り、富士塚もあります。



## 5 亀戸中央公園

スポーツエリアや広場が充実。桜や梅、江東区の花・サンカの名所としても有名。

江東区が緑の多いところだと再認識できるコースです。季節ごとにいろいろな花が楽しめます。



## 自然が いっぱい 四季折々満足

スタート▶東陽町駅(1出口)  
距離:約4.2km  
地図:19ページ  
ゴール▶木場駅(1出口)

### 1 横十間川親水公園



豊砂橋の南側一帯は「生物の楽園」。花菖蒲園、田んぼ、水車と「都会で田舎の趣」を体感♪

### 2 仙台堀川公園



野鳥の島～大横川の間では、「やすらぎの滝」や埴輪のレプリカ(!!)、トーテム・ポール(?!?)に出会えます。

親水公園と木場公園に広がる自然を満喫できるコース。春には木場公園沿いに咲く河津桜も楽しめます。



### 3 木場公園



木場公園の南地区にある無料植物園。帰化植物見本園があります。

3地区を木場公園大橋で結ぶ都立公園。10月には園内の池で、伝統芸能「木場の角乗り」が披露されます。

### 4 都市緑化植物園



茂森橋～沢海橋の大横川沿いは、1月下旬から約1か月間、淡紅色に染まります。

## 運河・ 自然満喫



春は桜、夏は新緑、  
秋冬は紅葉と  
一年を通して恵まれ、  
遊歩道が整備された  
安全なコースです。



### 3 仙台堀川公園

スタート▶スポーツ会館  
距離:約5.4km  
地図:21ページ  
ゴール▶東陽町駅(4出口)



### 1 北砂水上公園

帆船の舳先を模した展望台&船の錨のモニュメントが目印。



### 4 南砂緑道公園

都電跡の散歩道には、都電の車輪が飾られています。



### 2 越中島貨物線

運が良ければレールを運ぶ貨物列車と鉢合わせ!

5 長州藩大砲鋳造場跡  
長州藩毛利家の屋敷内で、幕末に大砲が鋳造されました。

## 季節のみな草木を 楽しませながら歩く



### 1 中川船番所資料館

江戸時代の川の関所「中川番所」と水運に関する資料を展示。

### 2 小名木川



徳川家康が行徳から江戸へ塩を運ぶために造らせた人工河川。

### 4 旧大石家住宅



区内最古の民家を移築。江戸時代の建物は江東区の有形文化財。

### 3 仙台堀川公園



清洲橋通り～小名木川間では、再整備をしています。

葛西橋へ  
荒川に沿って  
風景漂う  
潮風砂町の歴史を探そう



見どころ満載、  
新たな東砂を  
再発見するこ<sup>う</sup>  
とができます。

水面の高さが違う  
荒川と旧中川は、  
ロックゲートのお  
陰で船が行き来で  
きます。



1 荒川ロックゲート

2 東砂天祖神社



江戸時代初期に、  
深川八郎右衛門  
が開発した八郎右衛門新田の鎮守でした。拝殿前に  
鎮座している左右の狛犬は、子供の狛犬を抱いています。



5 宝塔寺

江戸時代より続く「塩舐め地蔵」  
で商売繁盛、道中安全を祈願!

3 富賀岡八幡宮

天平勝宝元年創建。深川富賀岡八幡宮の  
元宮とも言われており、富士塚もあり。



耕地荒廃や悪疫を除くため、江戸時代に創建されました。

スタート▶東大島駅(大島口)

距離: 約9.0km  
地図: 23ページ  
ゴール▶東大島駅(大島口)

センター  
プロムナード



ウエスト、センター、イーストの3つのエリアの  
プロムナード(遊歩道)から構成される、  
緑と水の癒し空間。

1 パナソニックセンター東京



パナソニックグループのショウ  
ルームです。SDGsの取組展  
示や、ひらめきをカタチにする  
ミュージアムがあります。

2 夢の大橋



最大幅約60mの歩行者専用橋。コンセ  
プトは「祭のにぎわい」。

3 シンボルプロムナード公園



随所で花と緑が見られる、青海・有明・台  
場を結ぶプロムナード(遊歩道)。(写真は  
「CITY IN THE GREEN」オンラインフォト  
コンテスト受賞作品)



青海  
(お台場)



1 そなエリア東京

大地震からの避難方法が模擬  
体験できる防災体験学習施設  
です。



2 東京都虹の下水道館

下水道の役割や水環境の大切さ  
を楽しみながら学べる体験学習  
型施設です。



5 ダイバーシティ  
東京 プラザ

ショップとレストラン、実物大  
ユニコーンガンダム立像が魅力!

3 のぞみ橋



有明西運河にある橋は観光&夜景の人気スポット♪



## 緑埋 を立 めぐる



### 2 辰巳の森海浜公園

マレットゴルフなど8種類のニュースポーツにチャレンジ!

### 3 東京辰巳国際水泳場

東京2020オリンピックでは水泳(水球)が開催されました。

### 4 夢の島熱帯植物館

新江東清掃工場の余熱で暖める大温室は、熱帯雨林の雰囲気。



### 1 えこくる江東

ごみ処理問題や地球の環境問題などについて体験学習できます。

埋立地に作られた公園を中心に、木々の緑と水辺を散策します。

スタート▶潮見駅(西口)  
距離: 約5.6km  
地図: 27ページ  
ゴール▶新木場駅

### 5 夢の島公園

東京2020オリンピック・パラリンピック、アーチェリー競技の会場になりました。



### 1 東京メトロ 新木場車両基地

総合研修訓練センターを併設。訓練線の「模擬ホーム」も!

※一般の方は、新木場車両基地及び総合研修訓練センターに入場することはできません。



「江東シーサイドマラソン大会」のコースに加えて、地下鉄やヘリコプター、ヨットなど「陸・海・空」の世界が一度に見られるコースです。



### 2 東京ヘリポート

ヘリコプター専用空港。警察、消防、民間機が次々と離着陸。



### 3 若洲海浜公園

ゴルフ場、ヨット訓練所、海釣り施設、サイクリングロードがあります。

### 4 東京ゲートブリッジ

平成24年開通。歩道から都心部が一望できるが、若洲側から中央防波堤側への通り抜けは×。



### 5 若洲公園

多目的広場に巨大風車!宿泊キャンプもOK。

## 湾岸にある 陸・海・空のスポット

スタート▶新木場駅

距離: 約6.6km  
地図: 29ページ  
ゴール▶若洲キャンプ場前バス停



写真提供:一般社団法人江東区観光協会



## 芭蕉の史跡めぐり ~芭蕉に会いに行こう~

### 1 採茶庵跡



採茶庵(さいとうあん)は、松尾芭蕉の門人・杉山杉風の庵室でした。

### 2 芭蕉俳句の散歩道



仙台堀川沿いの遊歩道には、芭蕉の句板が並んでいます。

### 3 隅田川テラス

「隅田川テラス」は隅田川両岸にある親水遊歩道の総称。



### 4 芭蕉庵史跡展望庭園

閉園後の夕方5時、芭蕉像は隅田川のほうを向き、ライトアップされます。



### 5 芭蕉記念館

芭蕉俳句の散歩道は川風が気持ち良く、春は桜がきれいです。時間があれば芭蕉記念館もおすすめです。



芭蕉ゆかりの地にあり、俳句文学の各種資料を展示しています。

スタート▶深川北スポーツセンター  
距離: 約3.2km  
地図: 31ページ  
ゴール▶森下駅(A4出口)

# 水辺の散歩道 アオサギに会える道



1

## 野鳥の島

木々が生い茂る川の小島では、さまざま  
な鳥たちが羽を休めています。

スタート▶深川北スポーツセンター  
距離: 約4.2km  
地図: 33ページ  
ゴール▶住吉駅(A3出口)

和船に乗船体験もできて、お子様と一緒にボート遊  
びができる横十間川親水公園、都会のオアシスです。

## 2 和船 希望すれば櫓漕ぎ体験もできます。



## 3 小名木川 クローバー橋

小名木川と横十間川の  
交差点にあり、橋の中  
央には四つ葉のクロー  
バーが描かれています。



## 4 猿江恩賜公園

新大橋通りの北側には  
テニスコート8面と中  
央広場があり、南側には  
野球場2面と日本庭  
園があります。



# 深川、 歴史と文化の散策



とにかく見どころが多いのが  
深川地区には多くの歴史・文化が  
つまっていることを  
再発見できます。

スタート▶清澄白河駅(B1出口)  
距離: 約6.6km  
地図: 35ページ  
ゴール▶門前仲町駅(2出口)

## 1 本邦セメント工業発祥之地碑



明治5年、こ  
とに日本初の  
セメント製造所(官営工場)  
が設立されました。

## 2 紀文稻荷神社

江戸の豪商・紀伊国屋  
文左衛門が、伏見稻荷  
神社より御靈を拝受し  
て祀った神社です。



## 4 成田山深川不動堂



ご本尊は不動明王です。

## 5 富岡八幡宮



江戸時代より続く「深川の八幡様」。

# 水辺 深川・ 豊洲 散策



## 1 古石場川親水公園



テーマは「水辺  
の香り」。水路  
には海水が流れ  
込みます。牡丹  
園もあります。

川沿いが多く、  
ウォーターフロント  
を感じる気持ち良  
い、見晴らしのいい  
ルートです。  
歴史ある深川エリア  
から新しい豊洲エリ  
アへの変化も楽しめ  
ます。

スタート▶門前仲町駅(2出口)  
距離: 約5.6km  
地図: 37ページ  
ゴール▶豊洲駅(7出口)

## 2 越中島公園



隅田川テラスの  
公園は、ウォ  
ーキング・ジョ  
ギングの定番コ  
ース。桜や夜景  
のスポットとし  
ても人気♪

## 3 晴海橋梁

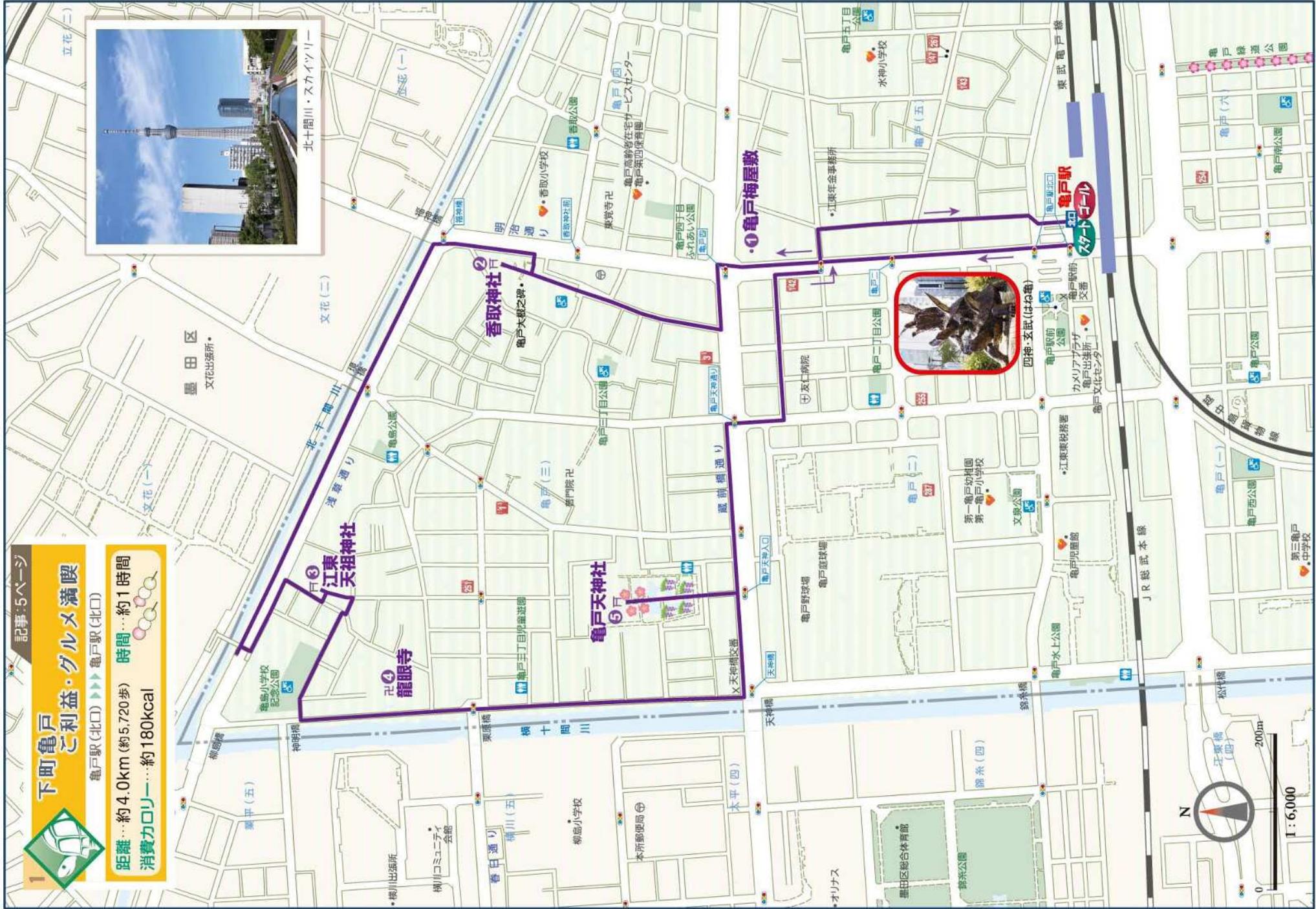
貨物専用の臨港鉄道晴海  
線の遺構である晴海橋梁  
は、昭和32年に完成しま  
した。赤茶色のアーチが  
特徴的ですが、廃橋のた  
め通行はできません。



# 3 法乗院・ 深川ゑんま堂

寛永6年に創建され、古  
くから「江戸えんま」  
の一つとして親しまれ  
ています。現在のゑんま  
座像は平成元年に建立  
されました。





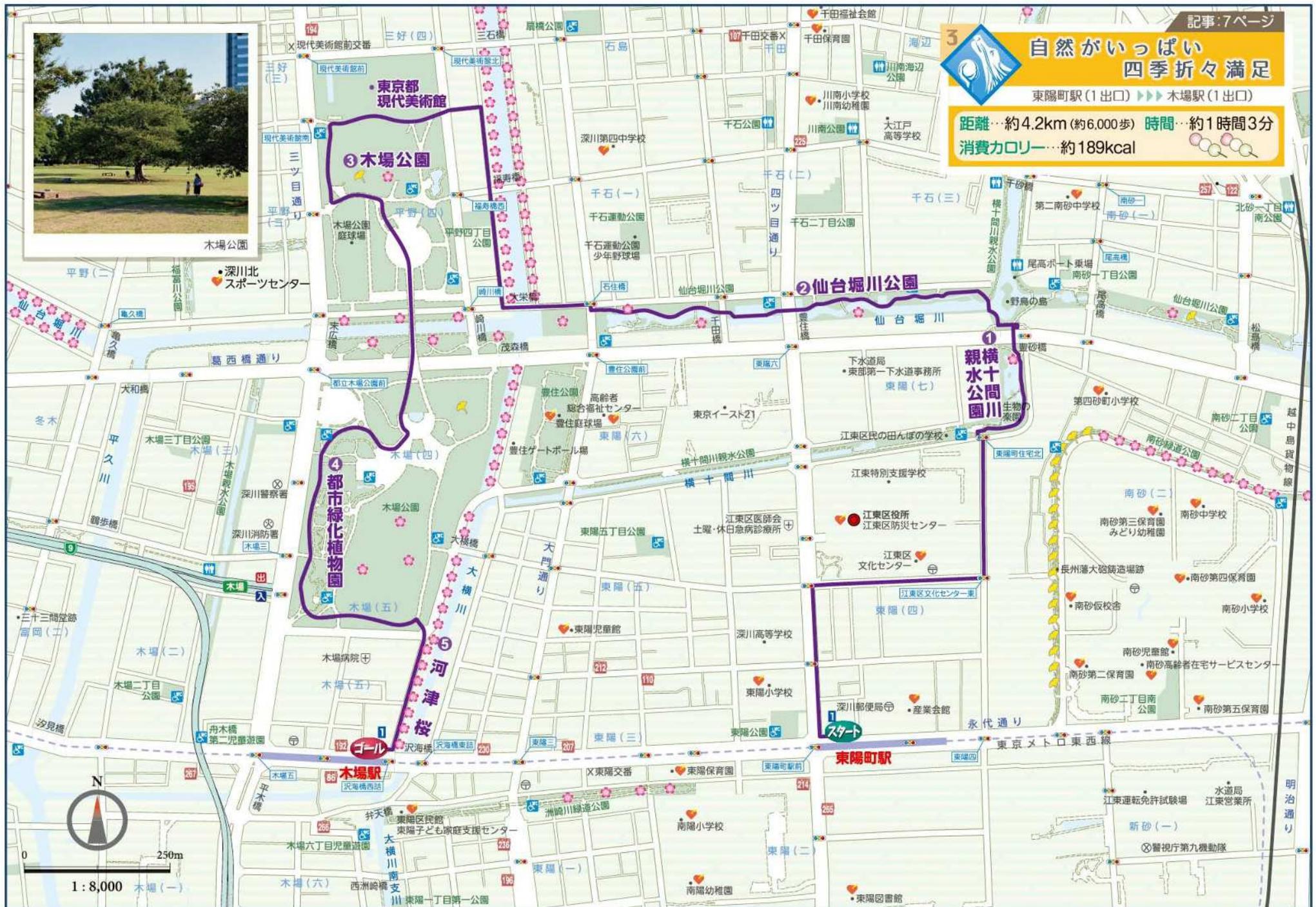


## 自然がいっぱい 四季折々満足

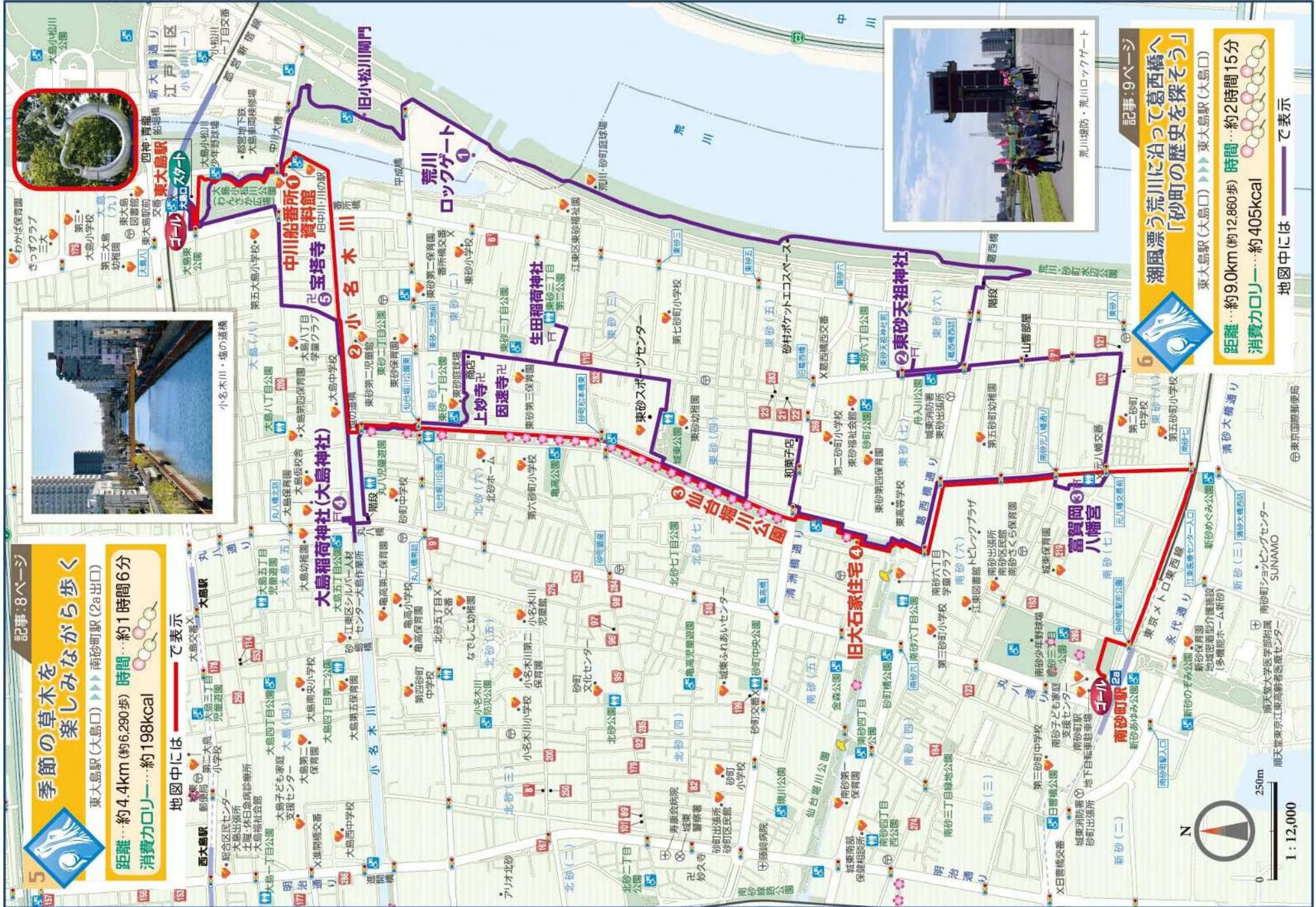
東陽町駅(1出口) → 木場駅(1出口)

距離…約4.2km(約6,000歩) 時間…約1時間3分

消費カロリー…約189kcal















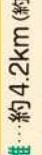
**記事: ふくべ**

**水辺の散歩道～アオサギに会える道～**

深川北バスポートセンター ▶ 住吉駅 (A3出口)

**距離…約4.2km(約6,000歩) 時間…約1時間3分**

**消費カロリー…約189kcal**





深川バスボーッタセンター ▶▶ 住吉駅(A3出口)

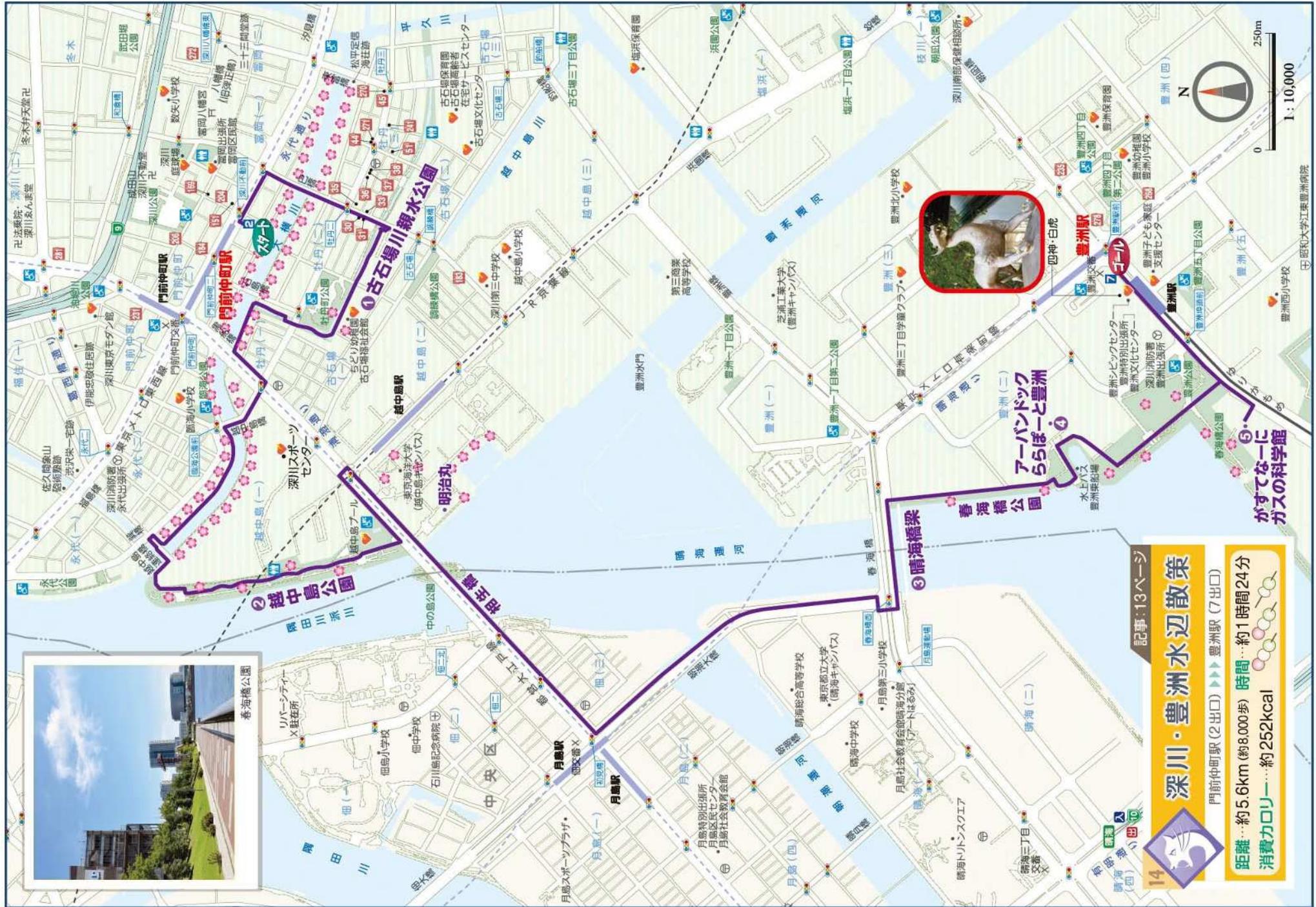
深川北スポーツセンター ▶▶ 住吉駅(A3出口)

距離…約4.2km 約6,000歩 時間…約1時間3分  
消費カロリー…約189kcal



甲子年·仙台堀川公國





# 健康づくり応援店 (令和4年5月31日現在)

健康づくり応援店は、区民の健康づくりを応援しているお店です。健康づくり応援店には、保健所からの健康情報ポスターやパンフレットなどが置かれており、地域の健康づくりの発信場所となっています。

健康づくり応援店には、職種に応じた登録区分があります。登録される江東区のホームページに掲載されるほか、区分に応じた「応援ステッカー」をお店に貼ることができます。



登録番号	店舗名	所在地	職種	掲載ページ
1	旬香庵 前野屋	亀戸3-23-10	日本そば	P15
3	日吉屋	亀戸3-60-23	日本そば	P16
6	大むら	東砂2-11-13	日本そば	P22、P23
7	丸喜屋	東砂6-2-1	日本そば	P22、P24
8	松月	北砂3-14-19	日本そば	P22、P23
9	橋本屋	北砂5-18-9	日本そば	P22、P23
10	あびこ生花店	住吉1-19-1-101	生花	P33
11	菅原乾物店	住吉1-19-1-103	食料品	P33
15	船橋屋	住吉1-19-1-118	和菓子	P33
16	ひなた薬局	住吉1-19-1-119	薬局	P33
18	桑原米店	毛利1-8-1-511	米・弁当	P33
21	マリー薬局	東砂4-15-10	薬局	P22、P24
22	マリー美容室	東砂4-15-10	美容・理容	P22、P24
23	葛西橋	東砂4-16-12	飲食	P22、P24
30	手打そば はなぶさ	牡丹2-2-15	日本そば	P36、P37
31	珈琲園	牡丹2-2-16	飲食	P36、P37
33	男鹿半島	牡丹3-5-1	飲食	P36、P37
35	原澤歯科	牡丹3-6-3	歯科	P36、P37
36	牡丹薬局	牡丹3-7-4	薬局	P36、P37
37	カフェ デザール ピコ	牡丹3-7-5	飲食	P36、P37
38	中華 三幸苑	牡丹3-7-6	飲食	P36、P37
44	アールツーホーム	牡丹3-18-1	建設業	P36、P37
45	平原米店	牡丹3-19-10	米・惣菜・弁当	P36、P37
51	佃屋食品工業	牡丹3-23-1	佃煮・煮豆	P36、P37
53	トイパーク まさみや	高橋8-3	玩具	P31
55	鳥長	高橋9-4	飲食	P31
56	フォトショップ ゴメイ	森下3-10-20-104	写真	P31、P33
59	髪切家 やまぐち	高橋13-14	美容・理容	P31
60	高ばし整骨院	高橋13-15	接骨	P31
63	帽子のマルケイ	高橋14-21	洋品	P31
67	高橋薬局 ファミロード店	高橋14-25	薬局	P31
68	笹井商店	森下3-12-17	タオル	P31
69	森下 伊勢屋	森下2-17-2	和菓子	P31
70	手打そば 京金	森下2-18-2	日本そば	P31

登録番号	店舗名	所在地	職種	掲載ページ
81	深川宿	三好1-6-7	飲食	P32、P35
82	レストラン 菜や	北砂4-8-7	飲食	P22、P24
86	庄や 木場店	木場5-3-4	飲食	P19
89	梅むら	北砂3-30-9	飲食	P22、P23
92	不二家 北砂町店	北砂4-16-12	洋菓子	P22、P23
95	モカドール洋菓子店	北砂5-1-28	洋菓子	P22、P23
96	いわくにや洋品店	北砂5-7-2	洋品	P22、P23
97	飯塚金物店	北砂5-8-12	金物	P22、P23
98	くだもの井口	北砂4-40-9	果物	P22、P23
101	Shoes Studio GLUCK	北砂3-30-11	靴	P21、P23
105	(有)美濃屋	新大橋3-5-4	豆腐	P31
107	豆禅とうふ屋 中むら	千田2-7	豆腐	P20、P34
109	中村屋	住吉2-13-2	豆腐	P33
110	正木屋	東陽3-26-5	豆腐	P19、P21
113	斎藤商店	大島2-39-3	豆腐	P17
114	豊田屋	大島5-5-5	豆腐	P17、P23
117	清津屋豆腐店	大島8-31-12	豆腐	P18
119	TOFU SHOP 豊田屋	東砂3-15-22	豆腐	P22、P23
121	豊田屋豆腐店	東砂8-20-17	豆腐	P22、P24
122	有限会社 いとい食品	南砂1-11-2	豆腐	P20、P21
123	とうふ処小川	南砂3-12-3	豆腐	P22、P24
125	(有)センビキヤプランニング	深川1-9-10	洋菓子	P32、P35
134	グリムハウス みよしや	亀戸5-46-3	パン	P17
137	大黒屋	亀戸5-33-9	日本そば	P17
142	ジュリアンベーカリー	亀戸2-37-8	パン	P16
143	隆乃湯	亀戸5-9-7	公衆浴場	P16、P17
147	亞瑠門亭	亀戸5-21-14	惣菜・弁当	P16、P17
151	遠山薬局	富岡1-9-10	薬局	P32、P36、P37
153	第二福寿庵	大島2-41-15	日本そば	P17、P23
154	有限会社 片柳印章堂	大島3-1-13	印章	P17
156	酒の小柴屋 有限会社	大島2-38-12	酒・食料品	P17、P23
157	伊勢屋	大島2-32-13	和菓子	P17、P23
162	平成薬局	東砂8-8-5	薬局	P22、P24
163	つかさ調剤薬局	南砂7-4-3	薬局	P22、P24
164	吉田薬局	南砂4-15-23	薬局	P22、P24
165	杏林堂薬局 深川店	塩浜2-5-23-101	薬局	P27
167	有限会社 アボス石田薬局	北砂2-14-19	薬局	P21、P23
168	扇橋薬局	扇橋2-1-7	薬局	P21、P34
169	成田堂漢方薬局	富岡1-12-2	薬局	P32、P36、P37
170	漢方けづか薬局	住吉2-10-13	薬局	P33
172	とまと薬局	大島6-9-11	薬局	P17

# 健康づくり応援店

登録番号	店舗名	所在地	職種	掲載ページ
173	サン薬局	亀戸6-12-1	薬局	P17
174	小島薬局	清澄3-3-30	薬局	P32、P35
175	平田薬局	大島9-5-1-105	薬局	P18、P23
177	西大島薬局	大島1-34-21	薬局	P17、P21、P23
178	たんぽぽ薬局大島店	大島5-7-2	薬局	P17、P23
179	柳屋薬局	北砂3-35-21	薬局	P22、P23
183	宝盛庵	越中島2-15-13	日本そば	P36、P37
184	しまだ	富岡1-8-2	日本そば	P32、P36、P37
185	長寿庵	佐賀1-16-2	日本そば	P32、P35
186	(有)長寿庵 蔦匠	平野1-7-2	日本そば	P32、P35
187	宝盛庵	枝川1-2-6	日本そば	P27
192	柳家	木場5-10-12	日本そば	P19
193	そば処 天狗	新大橋1-4-15	日本そば	P31
194	小進庵	三好4-8-3	日本そば	P19、P32、P34
195	(有)せき本そば店	木場3-6-19	日本そば	P19、P32、P34
196	長寿庵	東陽1-16-13	日本そば	P19
199	亀の湯	北砂4-20-25	公衆浴場	P22、P24
200	竹の湯	北砂3-25-8	公衆浴場	P22、P23
203	白山湯	枝川1-6-15	公衆浴場	P27
204	美容室 ジョイ エス アイダ	富岡1-12-10	美容・理容	P32、P36、P37
205	ヘアールーム Makky	東雲1-8-17	美容・理容	P27
206	(株)和楽 ニューパールB.S	富岡1-14-14	美容・理容	P32、P36、P37
207	ヘアーサロン ideal	東陽3-17-13	美容・理容	P19、P21
209	ヘアーサロン ミツワ	大島8-19-17	美容・理容	P18、P22
211	ロダン美容室	深川2-19-1	美容・理容	P32、P35
212	サンデス	東陽5-19-12	美容・理容	P19、P21
214	山下美容室	東陽2-5-18-204	美容・理容	P20、P21
215	ビューティー・ミドリ	住吉2-18-6	美容・理容	P33
218	ビューティーサロン 杏奈	大島2-6-21	美容・理容	P33
219	ビューティ山下	南砂7-9-15	美容・理容	P22、P24
220	遠藤理容室	亀戸7-9-1	美容・理容	P17
221	ヘアーサロン カワサキ	大島8-3-6	美容・理容	P17
222	理容ミリオン	大島3-27-20	美容・理容	P17
223	理容トヨダ	大島7-12-1	美容・理容	P17
225	メンズ・サロン・タシロ	千石2-9-1	美容・理容	P20、P34
228	ひかり理容院	大島3-9-1	美容・理容	P17
229	クリエイトヘアーサロン フクイ	大島7-3-3	美容・理容	P17
230	理容 マスマ	東陽3-6-12	美容・理容	P19、P21
231	タカチヨ理容室	門前仲町1-13-14	美容・理容	P32、P36、P37
232	バーバー柳川	三好1-5-10	美容・理容	P32、P35
234	とこや AOKI	白河3-2-14	美容・理容	P32、P34

登録番号	店舗名	所在地	職種	掲載ページ
235	豊洲理髪館	豊洲4-6-3	美容・理容	P38
236	ヘアーサロン パリー	東陽1-15-6	美容・理容	P19、P21
239	ひらた薬局	高橋13-15	薬局	P31
241	おおはら	牡丹3-21-3	米	P36、P37
249	バーバーシムラ	北砂4-35-10	美容・理容	P22、P24
250	FRIEND HAIR WORKS	北砂3-27-9	美容・理容	P22、P23
251	ヘアーサロンスワン	亀戸3-20-13	美容・理容	P15
252	トキワ	北砂5-15-13	美容・理容	P22、P23
253	理容室カットハウスマチダ	大島5-5-5	美容・理容	P17、P23
254	ヘアーアンドメイクモワ	亀戸6-27-1	美容・理容	P16、P17
255	ヘアーエステウェイズ	亀戸2-32-2	美容・理容	P16、P17
256	ヘアーサロン・イシカワ	大島4-10-9	美容・理容	P17、P23
257	BarBer's ASAOKAWA	南砂1-12-19	美容・理容	P20、P21
261	亀戸五丁目美容館	亀戸5-21-14	美容・理容	P16、P17
265	杏林堂薬局 本店	東陽2-4-26	薬局	P20、P21
266	杏林堂薬局 木場店	木場6-13-12 コーポ千代乃1階	薬局	P19
267	杏林堂薬局 木場駅前店	木場2-21-2 木場スカイハイム1階	薬局	P19
268	杏林堂薬局 豊洲店	豊洲4-4-28 浦島ビル1階	薬局	P38
269	斎家	東砂7-17-24 サンライズハイツ1階	飲食	P22、P24
270	たかたまごむぎ	牡丹3-19-8	パン	P36、P37
271	パティスリーコラージュ	牡丹3-18-11 柴田ビル101	洋菓子	P36、P37
272	深川おどり劇場	富岡2-6-4-701	日本舞踊教室	P32、P36、P37
273	たまキャナノ	深川2-18-12	飲食	P32、P35
274	ダイカツ薬局	南砂3-5-9	薬局	P21、P24
276	仁生堂薬局 本店	北砂5-15-6	薬局	P22、P23
278	日本調剤 豊洲駅前薬局	豊洲4-1-3	薬局	P38
279	日本調剤 江東薬局	亀戸9-11-1	薬局	P18
281	深川姉御家	深川2-6-2 泉屋ビル1階	飲食	P32、P36、P37
282	わかば整骨院	東砂4-23-2 第2菅原ビル1階	接骨	P22、P23
283	cafe kiki	東砂5-4-13-101	飲食	P22、P24
284	花十〇十(ハナトマト)	北砂4-40-13	青果	P22、P23
285	らいおんハート整骨院ひまわり	北砂4-18-11	接骨	P22、P23
286	たけのこ鍼灸整骨院	大島1-39-14-1F	接骨	P17、P21、P23
287	亀戸養生料理 高の	亀戸2-6-1-108	飲食	P16
289	Osteria chivo	南砂3-14-22	飲食	P22、P24

# ウォーキングマップ作業部会より

歩いて作った『江東区ウォーキングマップ』――



『江東区ウォーキングマップ』の14コースは、ウォーキング好きの区民とスポーツセンター職員等をメンバーとする「ウォーキングマップ作成部会」が中心となって、実際にコースを歩きながら原案を作成しました。



## 亀戸グループ

担当コース 1 下町亀戸ご利益・グルメ満喫  
2 緑と花の川沿いウォーキング

川風も気持ち良く、まさに緑と花の川沿いウォーキング日和でした。季節により花の見所があり、いろいろな花が目を楽しませてくれます。新旧の変化に富み、故事来歴にふれ、頭の栄養とお口の楽しみ盛りだくさんでした。

## 東陽グループ

担当コース 3 自然がいっぱい四季折々満足

とても歩きやすい地図になったと思います。桜のマークを目指して歩けたり、トイレの場所を意識して歩けるのはポイント。客観的に見ても、区外から来る人でも歩き易いと思います。

## 北砂グループ

担当コース 4 運河・自然満喫

写真や地図を見た瞬間から、分かりやすく、見やすいので、手に取った人も「見よう！」と思えるようなウォーキングマップになったと思います。

## 東砂グループ

担当コース 5 季節の草木を楽しみながら歩く  
6 潮風漂う荒川に沿って葛西橋へ  
「砂町の歴史を探そう」

普段、身近にありながら、なかなか訪れる機会のない場所を、今回あらためてウォーキングすることで、新しい発見が多くありました。最近出来た相撲部屋や、神社などの歴史を知って、楽しくマップを作ることが出来ました。

# スポーツ会館/スポーツセンター/健康センターのご案内

## スポーツ会館・スポーツセンター――

トレーニング室や体育室などを備え、個人や団体で利用できます。各種教室やイベントなども開催され、初心者でも気軽にスポーツが楽しめます。

施設情報(※スポーツ会館・各スポーツセンター共通)

開館時間……8:30～22:00

休館日……毎月第2・4月曜日(祝・休日の場合は翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)

### スポーツ会館



所在地…北砂1-2-9

電話……3649-1701

FAX……3649-3123

### 深川スポーツセンター



所在地…越中島1-2-18

電話……3820-5881

FAX……3820-5884

### 亀戸スポーツセンター



所在地…亀戸8-22-1

電話……5609-9571

FAX……5609-9574

### 有明スポーツセンター



所在地…有明2-3-5

電話……3528-0191

FAX……3528-0192

## 健康センター――

区民の積極的な健康づくりを応援するための施設です。健康度測定やトレーニング指導、健康教室等を行っています。



### 施設情報

所在地……東陽2-1-1

電話……3647-5402

FAX……3647-5048

開館時間……8:30～21:00

休館日……毎月第2・4月曜日(祝・休日の場合は翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)

### 東砂スポーツセンター



所在地…東砂4-24-1

電話……5606-3171

FAX……5606-3176

### 深川北スポーツセンター



所在地…平野3-2-20

電話……3820-8730

FAX……3820-8731

## 有明グループ

担当コース 7 センターブルームナード  
8 有明(お台場)青海

「有明(お台場)青海」のコースから足を延ばせば、豊洲市場に行くコースになります。

## 深川グループ

担当コース 13 深川、歴史と文化の散策  
14 深川・豊洲水辺散策

改めて歩いてみると、深川地区には多くの文化財があることが分かります。産業の発祥の地でもあり、様々な歴史が詰まった地域であることに加え、水辺の風景も楽しめる魅力の多いエリアでした。

## 深川北グループ

担当コース 11 芭蕉の史跡めぐり  
～芭蕉に会いに行こう～  
12 水辺の散歩道  
～アオサギに会える道～

思っていた以上に、よくできたウォーキングマップになって良かったです。



# 江東区健康スポーツ公社のウォーキング事業

江東区健康スポーツ公社では1年を通し、各センターで楽しくウォーキングができるイベントを開催しています。

9~12月  
(全12回)

## 健歩の達人ライト

区内の緑道や公園を中心に、毎回違うコース(3~10km程度)をウォーキングしながら、正しい歩き方や、ストレッチ方法などを学びます。

- 主催施設……江東区健康センター
- 対象……区内在住・在勤のおおむね40歳以上の方



10月  
3月

## 季節を感じるウォーキング

座学で坂道や階段など変化のある道での歩き方を学んだあと、遊歩道や河川敷等の風を感じ、景観を楽しみながら約5kmのコースをウォーキングします。

- 主催施設……亀戸スポーツセンター
- 対象……区内在住・在勤・在学の中学生以上の方



10月  
下旬

## ARIAKEハロウィンマーチ

西洋のお祭り「ハロウィン」にちなんで、仮装して臨海部約5kmをウォーキングします。

- 主催施設……有明スポーツセンター
- 対象……仮装をして約5kmを歩ける方



1月  
下旬

## ジャガイモウォーキング

ペットボトルに入れた生クリームを振りながら、約6kmを歩きバターを作ります。ゴールで熱々のジャガイモと一緒に召し上がりいただけます。

- 主催施設……東砂スポーツセンター
- 対象……区内在住・在勤・在学の5歳以上の方



# ウォーキングチェックシート～おくのほそ道に思いを馳せて～

松尾芭蕉(1644年~1694年)は、日本の文学史に名を残す俳人です。芭蕉の代表作「おくのほそ道」は、江戸から奥州、北陸を通り、大垣に至るまでの約600里(2,400km)・150日間の旅を綴った紀行俳文で、行く先々で名句が生まれています。

「江東区ウォーキングマップ」で紹介した14コースの総距離は約70kmになり、これは「おくのほそ道」における出立の地・深川から2日目の宿泊地・間々田(現・栃木県小山市)までの距離に相当します。

歩き終わったコースは当日の記録を残し、コースの○を塗りつぶしましょう。



<b>14 深川・豊洲水辺散策</b>					
年 月 日 天気 時間 分 歩 kcal					
<b>13 深川、歴史と文化の散策</b>					
年 月 日 天気 時間 分 步 kcal					
<b>12 水辺の散歩道～アオサギに会える道～</b>					
年 月 日 天気 時間 分 步 kcal					
<b>11 芭蕉の史跡めぐり～芭蕉に会いに行こう～</b>					
年 月 日 天気 時間 分 步 kcal					
<b>10 湾岸にある陸・海・空のスポット</b>					
年 月 日 天気 時間 分 步 kcal					
<b>9 埋立地の緑をめぐる</b>					
年 月 日 天気 時間 分 步 kcal					
<b>8 有明(お台場)青海</b>					
年 月 日 天気 時間 分 步 kcal					
<b>7 センタープロムナード</b>					
年 月 日 天気 時間 分 步 kcal					
<b>6 潮風漂う荒川に沿って葛西橋へ「砂町の歴史を探そう」</b>					
年 月 日 天気 時間 分 步 kcal					
<b>5 季節の草木を楽しみながら歩く</b>					
年 月 日 天気 時間 分 步 kcal					
<b>4 運河・自然満喫</b>					
年 月 日 天気 時間 分 步 kcal					
<b>3 自然がいっぱい四季折々満喫</b>					
年 月 日 天気 時間 分 步 kcal					
<b>2 緑と花の川沿いウォーキング</b>					
年 月 日 天気 時間 分 步 kcal					
<b>1 下町亀戸ご利益・グルメ満喫</b>					
年 月 日 天気 時間 分 步 kcal					