

秋の荒川の水辺をのんびり満喫

「北・水辺ウォーク」コースを歩こう!!

「北・水辺ウォーク」は、例年10月頃に開催し、秋の荒川の水辺を子どもから大人までたくさんの方が歩く恒例のウォーキングイベントですが、今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を**中止**します。

そこで、「北・水辺ウォーク」コースのウォーキングを楽しんでいただけるよう、本紙を作成しました。好きなときに自分のペースで歩き、コースの新たな魅力を発見するなど、ウォーキングをお楽しみください。



荒川(旧岩淵水門と岩淵水門) 提供：国土交通省 荒川下流河川事務所

「北・水辺ウォーク」
コースの魅力を
発見しよう!!



荒川(岩淵水門)の日の出
提供：国土交通省 荒川下流河川事務所



赤羽駅東口



足立区都市農業公園

北区ウォーキングアプリ「あるきた」で「北・水辺ウォーク」コース、「桜ウォーク」コースを配信します。

「あるきた」は、歩くだけでポイントが貯まり、貯めたポイントで景品の抽選に応募できる、ちょっとお得な北区の無料ウォーキングアプリです。10月1日(木)から11月20日(金)までの期間に「あるきた」で「北・水辺ウォーク」コース又は「桜ウォーク」コースを制覇した方に、それぞれ制覇ポイント50ポイントに加えて、さらに100ポイントをプレゼントするキャンペーンを実施します。



利用方法

アプリで「イベント」の「あるきたコースチャレンジ」を開き、「テーマコース」の「北・水辺ウォーク」コース内の全拠点で「チェック」ボタンを押すと、コース制覇になります。アプリは以下のQRコードを読み取って、ダウンロードすることができます。



iPhoneの方



Androidの方

安全にウォーキングを行うポイント

- ①発熱や咳等の風邪の症状の有無など、体調をチェックしましょう。
- ②マスク等※を着用して行いましょう。また、ウォーキングの後・公衆トイレの使用後にはまず手や顔を洗いましょう。
- ③人となるべく距離をあけて三密(密閉・密集・密接)を避け、少人数で行いましょう。



スポーツ庁
ホームページ

※マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、少しでも苦しさを感じたら無理をせず休憩し、熱中症に気を付けましょう。

「北・水辺ウォーク」コース

距離 約8km

所要時間 約2時間

途中でコースを折り返すなど、体力に合わせて自由に距離を設定しましょう!

オススメスポット ぶんかざいせつめいばん いわぶちとせんばあと
③ 文化財説明板 岩淵渡船場跡

この辺りに、岩淵宿から荒川を渡り、川口宿に向うための渡船場(とせんば)がありました。



オススメスポット しょうこうじ
② 正光寺

境内に高さ約10メートルの聖観音菩薩青銅像があります。本堂は、平成23年に金剛組という日本最古の宮大工集団によって建立されました。



オススメスポット ほうどういん
① 宝幢院

昔は浮間村西野にあったと伝えられ、その跡は宝幢院屋敷跡と呼ばれていました。門前に道標があり、「東 川口善光寺道日光岩槻道」「西 西国富士道 板橋道」「南 江戸道」と刻まれ、この地が交通の要であったことがわかります。



オススメスポット やくもじんじゃ
④ 八雲神社

境内には区画整理の中、住民が地元の町名を守り抜いた「岩淵町町名存続之碑」があり、また、勝海舟が書いた旗が保存されています。



オススメスポット なかしま
⑤ 中の島

荒川リバーアートコンテスト特賞作品「月を射る」と草刈りの碑が立っています。



オススメスポット きゅういわぶちすいもん あかすいもん
⑥ 旧岩淵水門(赤水門)

大正13年、隅田川の氾濫を防止するため、荒川と隅田川の分派点に建設されました。現在は歴史的建造物として保存され、赤水門と呼ばれています。



オススメスポット あらかわちすいしりょうかん
⑦ 荒川知水資料館

平成10年3月に開館。荒川を知り、学び、関心を持ってもらうことを目的に国土交通省と北区が管理運営する施設です。



オススメスポット いわぶちすいもん あおすいもん
⑧ 岩淵水門(青水門)

旧岩淵水門の老朽化や水門の高さ不足のため、旧岩淵水門の役目を継いで昭和57年に建造されました。普段は舟運等のために水門は開けられていますが、大雨などで荒川が増水すると水門を閉めて荒川の洪水が隅田川へ流入することを防ぎます。

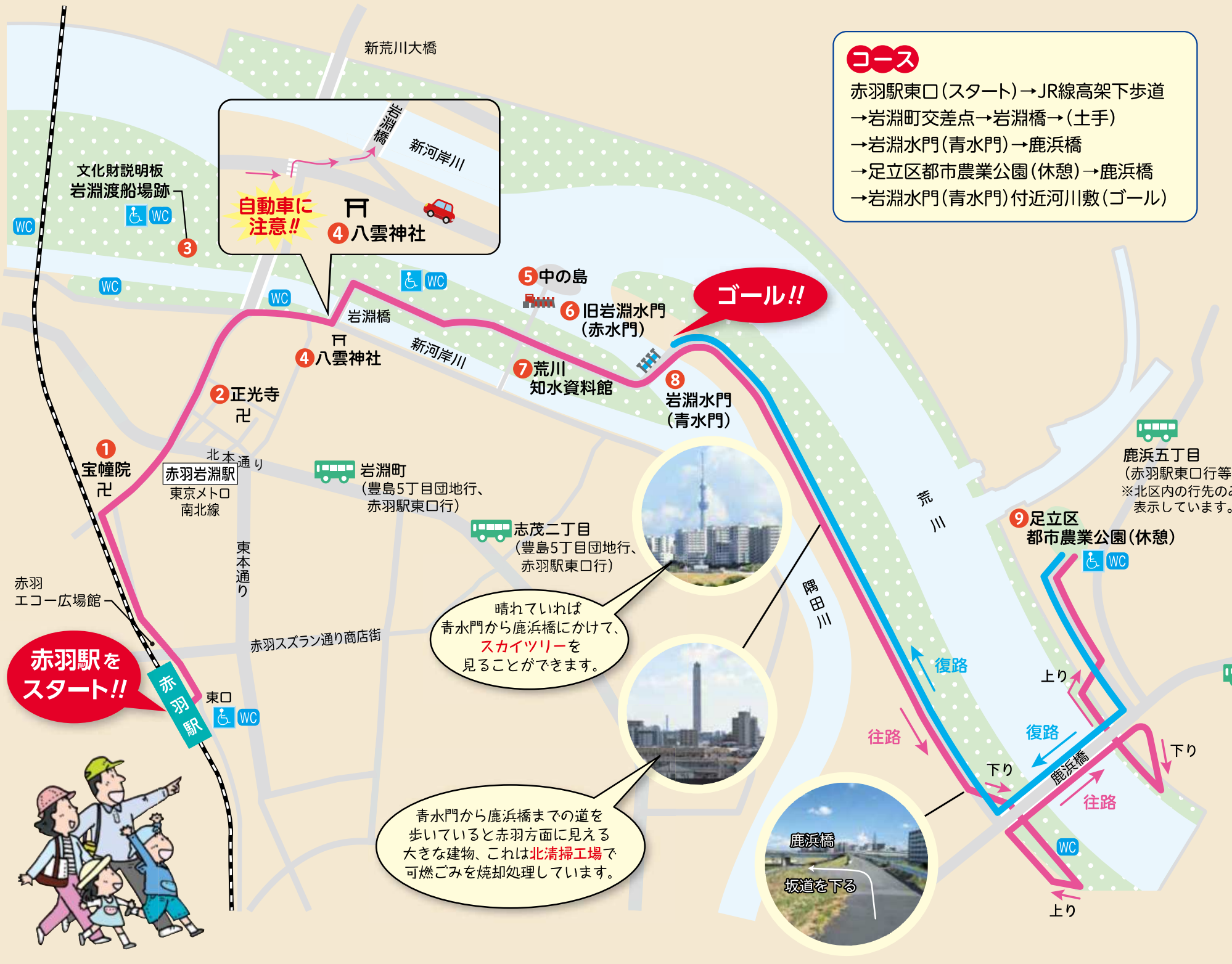


オススメスポット あだちくとしのうぎょうこうえん
⑨ 足立区都市農業公園

農業公園では四季によって色々な花々が見られます。また、自然観察などが体験できます。



※公園内の植物や農作物にはお手を触れないようにお願いします。



コース
赤羽駅東口(スタート)→JR線高架下歩道→岩淵町交差点→岩淵橋→(土手)→岩淵水門(青水門)→鹿浜橋→足立区都市農業公園(休憩)→鹿浜橋→岩淵水門(青水門)付近河川敷(ゴール)



水辺を 120%楽しむポイント

時間帯に
よって変わる
荒川の景色

運が良ければ
見られるかも!?



夕焼けに照らされた旧岩淵水門 提供：国土交通省 荒川下流河川事務所
日中は水面がキラキラと輝く荒川の景色を楽しめますが、日の出や夕焼けに照らされた景色もこのコースの魅力のひとつです。



荒川の川霧の様子 提供：国土交通省 荒川下流河川事務所
荒川に川霧が立ち上っている写真です。川霧とは、夜に冷えた大気が、暖かい川の水に触れて湯気のように上空に立ち上り発生する自然現象で、めずらしい光景です。

＼秋の荒川で見られる動植物／

カワセミ



荒川では主に10月から11月頃に確認しやすいです。

くちばし
オス(写真)…くちばし全部黒
くちばし
メス…下のくちばしが赤い

ハンノキ



荒川は、重要種(文化財として保護すべきもの、もしくは絶滅の恐れがある植物)が生育する貴重な環境になっています。その中には、ハンノキなど自然回復のために植えられた重要種も多く見られます。

ご紹介した以外にも、荒川では、様々な動植物が見られます。調べて観察してみましょう。

北区健康推進課では他にもこんな事業を行っています！

●北区ウォーキングコースガイドの配布

北区内のおすすめウォーキングコースなどをご紹介します「北区ウォーキングコースガイド」を発行しています。



●体操動画の配信

ご自宅やお仕事の休憩時間でも簡単に取り組める体操動画をご紹介します。

① さくら体操

「北区のうた」に合わせて手軽に適度に体を動かせる北区オリジナルの健康体操です。CDの配布やDVDの貸出しも行っていきます。



② 運動不足解消！ 自宅で身体を動かそう

身体の部位ごとにストレッチやトレーニングを紹介しているので、気になる部位の体操だけでも気軽に行うことができます。

●おうちで食育体験！

理科で食育 with お茶の水女子大学

お子さんと一緒に、理科の不思議を体験しながら、簡単な調理を楽しんでいただける動画を公開しています。手軽な材料を使い、ご自宅のキッチンですぐに真似することができます。

●東京北区マイベジプロジェクト

～毎食、自分らしく、野菜をプラス！～

区民の皆さまの野菜摂取を応援するため、味の素(株)と連携し、簡単でおいしい野菜メニューのレシピや、毎食の野菜摂取量アップのポイントを紹介するメニューブックとレシピ動画を作成しました。詳しくは10月7日以降に北区ホームページ等をご覧ください。



※ご紹介した事業の詳細は、北区ホームページをご覧ください。また、動画はYouTube北区公式チャンネルでもご覧いただけます。

問合せ：北区健康推進課健康づくり推進係 TEL 03-3908-9068