

\\ 石神井川沿いの自然や歴史を満喫! //

「桜ウォーク」コースを歩こう!

「桜ウォーク」は、例年3月頃に開催し、石神井川沿いに咲いた満開の桜の花を楽しみながら、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、区民の皆さんに「桜ウォーク」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。

「桜ウォーク」
コースの魅力を
発見しよう!!



▲ 桜の花びらが流れる石神井川



▲ 川を泳ぐカルガモ



▲ 江戸時代の石神井川

北区ウォーキングアプリ「あるきた」で「桜ウォーク」コースを配信!

「あるきた」は、スマートフォンからダウンロードして利用できる北区の無料ウォーキングアプリです。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ます。北区のおすすめのウォーキングコースを紹介している、あるきたコースチャレンジでは「桜ウォーク」コースのほかにも区内を巡る16コースを配信しています。ぜひチャレンジして、コースの制覇を目指してはいかがでしょうか。
※令和2年度のポイント獲得期間は終了しました。次回のポイント獲得期間は、別途アプリ内等でお知らせします。



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、「桜ウォーク」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。

アプリの
ダウンロードは
こちら



iPhoneの方
(App Store)



Androidの方
(Google Play)

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、ウォーキングから帰宅後にはまず手や顔を洗い、うがいをしましょう。
- 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。

※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ましょう。



スポーツ庁
ホームページ

「桜ウォーク」コース

距離 約6.5km

所要時間 約1時間40分

歩数 約9,300歩(歩幅1歩…70cm)

北区役所をスタートし、石神井川沿い遊歩道(北側)を板橋で折り返し、対岸の遊歩道(南側)を王子方面に戻り、北区役所にゴールします。

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!



コースの中で一段と桜の美しい場所です。



3 板橋
 旧中山道が石神井川を渡る地点にかけられた橋で、板橋の地名の由来となったともいわれている橋です。橋の脇には日本橋からの距離が記されています。

4 加賀公園
 このあたりの一帯は、かつて加賀前田藩の下屋敷跡で、21万余坪の地でした。この公園は、屋敷内庭園にあった築山の跡です。右下の資料は、幕末に描かれたもので、加賀藩が屋敷内で石神井川の水車を動力にして西洋式の大砲を製造している様子がわかります。

「於平尾御屋敷大砲製造之図」(個人所蔵)

5 音無もみじ緑地
 大規模な緑地帯で、かつては江戸名所の一つ「岩屋弁天」がありました。すり鉢状の護岸近くまで降りることができ、魚の群れを間近で見ることができます。自然観察路に指定され、野鳥も飛来します。



JR十条駅方面
 JR埼京線

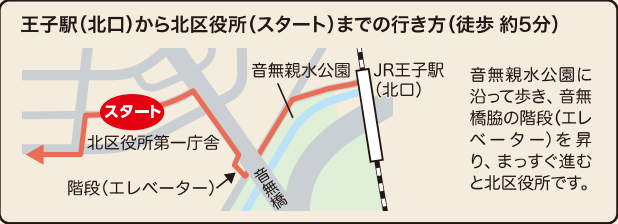


クルマに注意!
 横断歩道を渡りましょう



2 帝京大学板橋キャンパス
 創立は1966年。現在、板橋、八王子、宇都宮、福岡、霞ヶ関と5つのキャンパスを有する総合大学です。平成24年度に北区と包括協定を締結しています。

1 谷津大観音(寿徳寺)
 観音橋の北側にある寿徳寺は、古くから子育てに関する信仰で知られており、谷津子育観音とも呼ばれていました。このことにちなんで2008年12月に観音橋のたもとの石神井川沿いに谷津大観音が建立されました。寿徳寺は新撰組隊長近藤勇と諸隊士の菩提寺であり、門前には近藤勇の肖像碑があります。



6 金剛寺(紅葉寺)
 伊豆で挙兵し破れた源頼朝が上総国に逃れた後、再び兵を挙げて武蔵国に攻め入ったとき、石神井川を渡るために布陣した場所といわれています。また、この付近一帯は江戸時代から紅葉の名所として知られており、金剛寺は「紅葉寺」とも呼ばれ今も親しまれています。

7 音無さくら緑地
 石神井川が蛇行していたころの旧水路につくられた場所です。崖地には地層が露頭しており、12~13年前の東京付近が海底にあったことがわかります。

- ウォーキングには様々な健康効果があります。
- 1 血液の流れがよくなる
 - 2 肥満を防ぐ
 - 3 ストレスを解消する
 - 4 足腰を強化する など

江戸っ子たちの行楽地 石神井川

江戸・東京からほど近い石神井川は、人々にとって格好の行楽地になりました。春の桜や秋の紅葉など、四季を通じて多くの行楽客で賑わいました。かつての石神井川は金剛寺(紅葉寺)付近でU字型に蛇行しており、その崖には松橋弁財天(岩屋弁天)の祠や弁天の滝があり、行楽の中心地でした。

錦絵 桜

現在の音無親水公園のやや上流にかつてあった「王子大滝」付近の桜の時期を描いています。かつては灌漑用の石堰があり、その大きさから王子大滝と呼ばれ、王子の名所になっていました。



▲ 歌川広重 名所江戸百景
「王子音無川堰埭世俗大瀧」唱

錦絵 紅葉

現在の音無もみじ緑地付近の紅葉の時期が描かれています。崖上には金剛寺、崖下には松橋弁財天の鳥居が描かれています。岩屋の中には、弘法大師の作と伝えられる弁財天像がまつられており、岩屋弁天とも呼ばれていました。

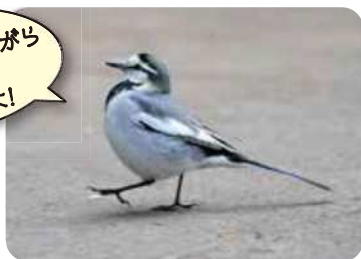


▲ 歌川広重 名所江戸百景
「王子瀧の川」

川沿いの生きものを探してみよう!

コース内の石神井川沿いには、周辺で見られる野鳥・昆虫・植物を紹介する様々な案内板が設置されています。実物大の野鳥の彫刻や、細密絵(セラミックアート)もあり、点字の説明板も設置されています。北区で見られる生きものについて学びながら、川沿いを散策してみてください。

川沿いを歩きながら
食べものを
探しているよ!



▲ ハクセキレイ



▲ 野鳥解説板



▲ 彫刻と点字の説明板

北区健康推進課では様々な健康づくり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配信しています。

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動画でわかりやすくご紹介しています。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。

※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。

● 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を作成しました。北区ホームページでご覧いただけるほか、区内施設の窓口で配布しています。また、メニューブックの中で特におすすめしたい野菜メニューのレシピ紹介動画も公開しています。ぜひお試しください。



お問合せ：北区健康推進課健康づくり推進係 TEL 03-3908-9068