



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

KOTO WALKING MAP



江東区ウォーキングマップ



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。

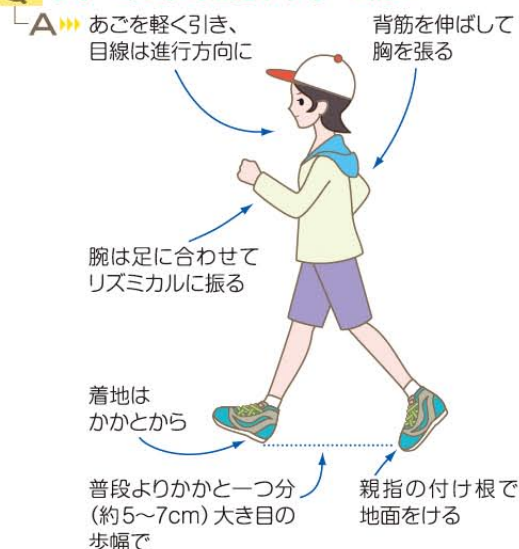
「江東区ウォーキングマップ」を片手に、江東区を歩いてみましょう。



ウォーキングFAQ

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 しっかりとか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で消費カロリーは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。



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。

ウォーキングFAQ		P1
目次		P3
コースIndex		P4
コースガイド		P5
玄武 1 下町亀戸ご利益・グルメ満喫		記事 P5 地図 P15
玄武 2 緑と花の川沿いウォーキング		記事 P5 地図 P17
青龍 3 自然がいっぱい四季折々満足		記事 P7 地図 P19
青龍 4 運河・自然満喫		記事 P7 地図 P21
青龍 5 季節の草木を楽しみながら歩く		記事 P8 地図 P23
青龍 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
朱雀 7 センタープロムナード		記事 P9 地図 P25
朱雀 8 有明(お台場)青海		記事 P10 地図 P25
朱雀 9 埋立地の緑をめぐる		記事 P11 地図 P27
朱雀 10 湾岸にある陸・海・空のスポット		記事 P11 地図 P29
白虎 11 芭蕉の史跡めぐり～芭蕉に会いに行こう～		記事 P12 地図 P31
白虎 12 水辺の散歩道～アオサギに会える道～		記事 P13 地図 P33
白虎 13 深川、歴史と文化の散策		記事 P13 地図 P35
白虎 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 霊獣たち

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)を司る霊獣で、
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。



白虎

豊洲シビックセンター



朱雀

若洲公園



玄武(はね亀)

亀戸駅前公園

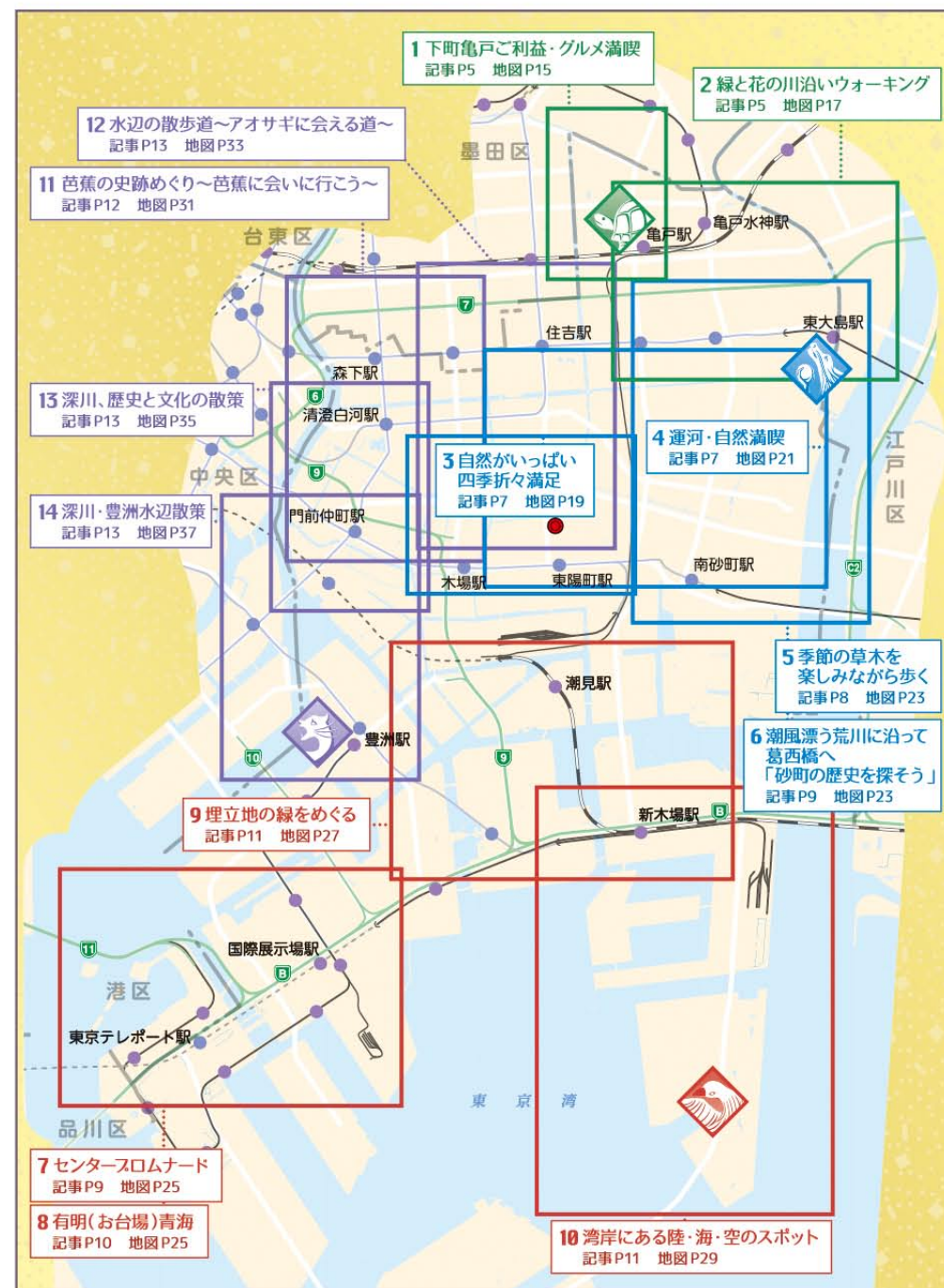


青龍

東大島駅前広場



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 (番号と名称)
気になるスポット	中川船番所資料館 (名称のみ)
スタート	スタート
ゴール	ゴール
駅的主要出入口	北口 1
トイレ	男女
だれでもトイレ	ユニバーサル
AEDのある施設	心臓
健康づくり応援店	1
花のみどころ	桜
	梅
	藤
	紅葉
警察署	⊗ 交番
消防署	⊗ 消防分署・消防出張所
救急病院	⊕
郵便局	⊕
神社	卍
寺院	卍



下町亀戸 ご利益グルメ満喫

1 亀戸梅屋敷



歌川広重の浮世絵をモチーフにした屋敷に、観光案内所やお店、寄席が集う。

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

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)

3 江東天祖神社

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。

下町らしい風景の中を歩くコースです。スカイツリーをながめながら神社をめぐるという新旧のアンバランスが楽しいコースです。

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▶ 亀戸水神社



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。



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。



3 亀戸浅間神社

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



4 ふれあい橋

江東区と江戸川区を繋ぐ鋼製アーチ橋。



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・サザ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)

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。

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」や植輪のレプリカ(!)、ト
テム・ポール(?)に出会えます。

3 木場公園



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」が披露されます。

4 都市緑化植物園



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。

5 河津桜



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
一年を通し恵まれ、
遊歩道が整備された
安全なコースです。

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

帆船の船先を模した展
望台&船の錨のモニユ
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。



5 長州藩大砲铸造場跡

長州藩毛利家の屋敷内で、
幕末に大砲が铸造されていま
した。

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!



3 仙台堀川公園



「区民の森」をテーマに、砂町運河を埋め立てた親水公園。



季節 の草木を ながら みながら 歩く

仙台堀川公園など、安全に歩ける
コース。四季の草花を楽しむことが
できます。



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。

スタート▶東大島駅(大島口)

距離: 約4.4km

地図: 23ページ

ゴール▶南砂町駅(2a出口)

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。

「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
の狛犬を抱してい
ます。

3 富賀岡八幡宮

天平勝宝元年創建。深川富岡八幡宮の
元宮とも言われており、富士塚もあり。

4 大島稲荷神社(大島神社)



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)



5 宝塔寺

江戸時代より続く「塩舐め地藏」
で商売繁盛、道中安全を祈願!

センター プロムナード



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。

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。

スタート▶国際展示場駅
距離: 約1.8km
地図: 25ページ
ゴール▶東京テレポート駅(A出口)

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)



有明 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。



4 お台場海浜公園

砂浜と「自由の女神像」の
レプリカが目印!

スタート▶国際展示場駅
距離: 約4.8km
地図: 25ページ
ゴール▶東京テレポート駅(A出口)

有明から台場方面の海に向かって
まっすぐのびる眺望のひらけた空間
が満喫できます。

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!



©創通・サンライズ

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!



緑を埋め立てる



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!



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

1 えこつくる江東

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。

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。



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。



「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。

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。

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



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。

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(さいとあん)は、松尾芭蕉の門人・杉山杉風の庵でした。

2 芭蕉俳句の散歩道



仙台東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。

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。

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も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ポイントです。深川地区には多くの歴史・文化が詰まっていることを再発見できます。

1 本邦セメント工業発祥之地碑



明治5年、ここに日本初のセメント製造所(官営工場)が設立されました。



深川・豊洲 水辺散策

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。

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♪

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)

2 紀文稲荷神社

江戸の豪商・紀伊国屋文左衛門が、伏見稲荷神社より御霊を拝受して祀った神社です。



3 法乗院・ 深川ゑんま堂

寛永6年に創建され、古くから「江戸三えんま」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。

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」。

4 アーバンドック ららぽーと豊洲



造船所跡地は約210のショップが集まる大型ショッピングモール。水上バスの発着場も利用できる!



5 がすてなーに ガスの科学館

ガスとエネルギー、地球環境について紹介。

川沿いが多く、ウォーターフロントを感じる気持ちいい、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

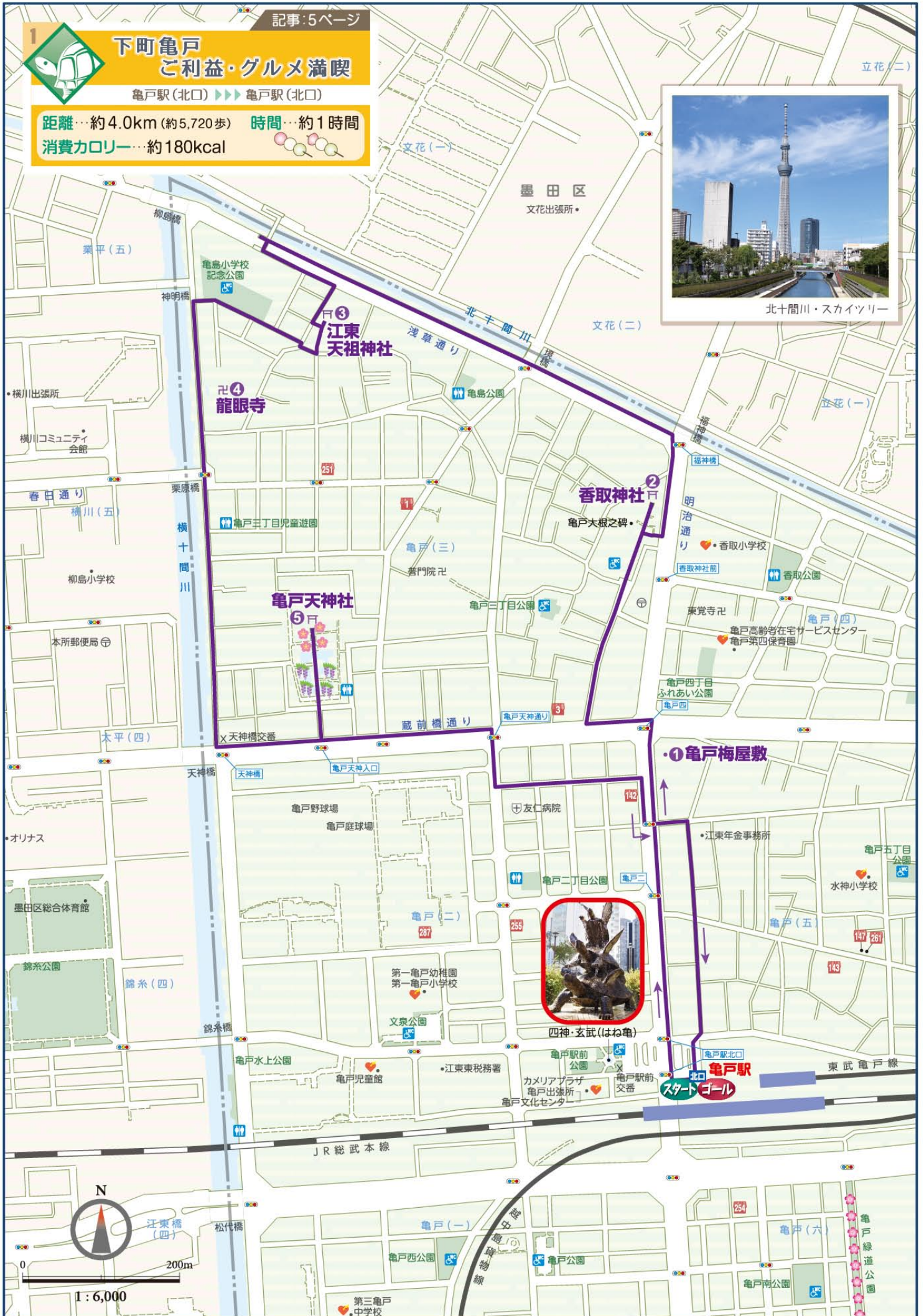
地図：37ページ

ゴール▶豊洲駅 (7出口)

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。







緑と花の 川沿いウォーキング

東大島駅(大島口) ▶▶▶ 亀戸水神駅

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



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



木場公園



運河・自然満喫

スポーツ会館 ▶▶▶ 東陽町駅 (4 出口)

距離…約 5.4km (約 7,720 歩) 時間…約 1 時間 21 分

消費カロリー…約 243kcal



南砂緑道公園





埋立地の緑をめぐる

潮見駅(西口) ▶▶▶ 新木場駅

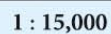
距離…約5.6km(約8,000歩) 時間…約1時間24分

消費カロリー…約252kcal



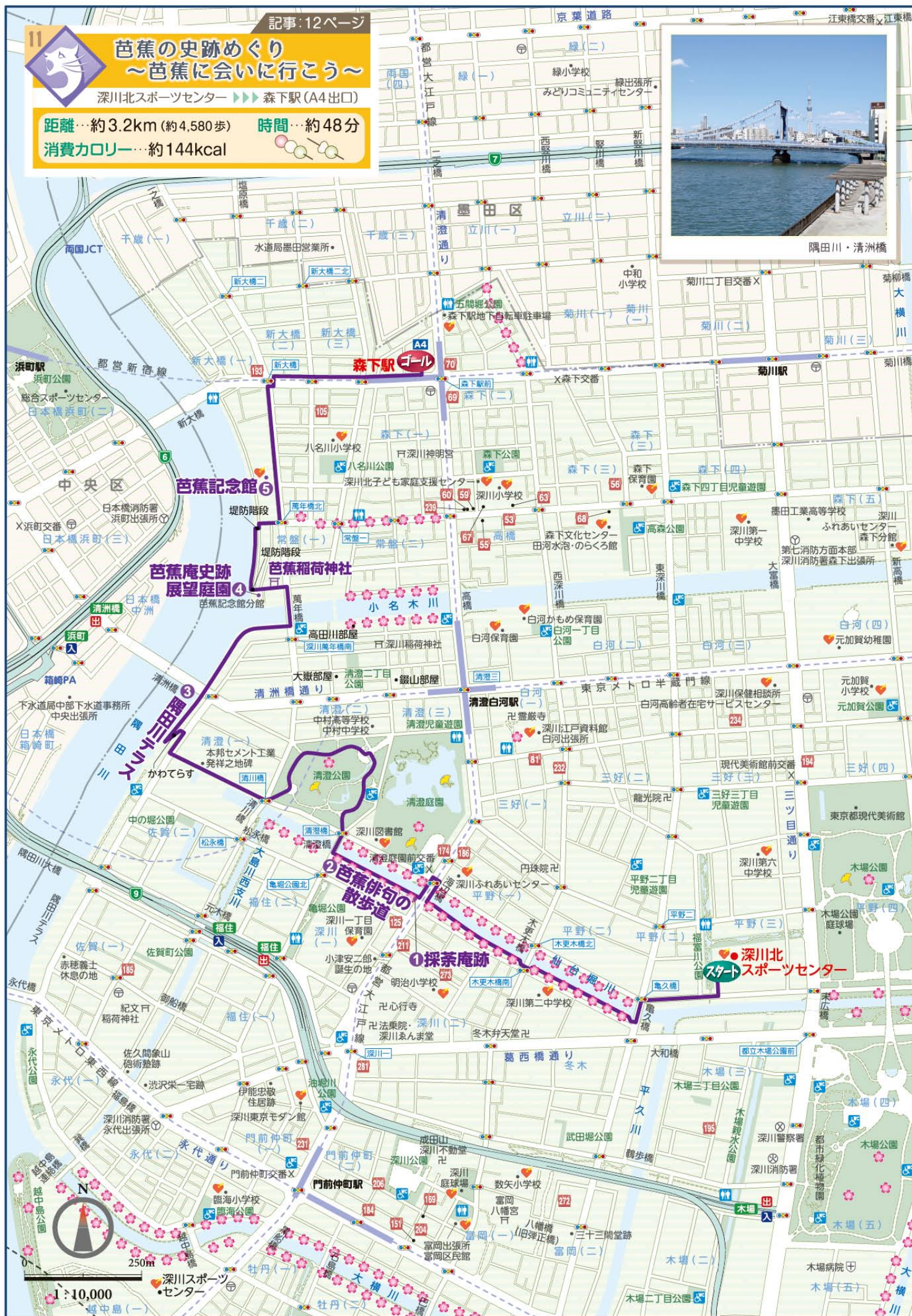
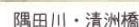
夢の島公園







時間…約48分



12



水辺の散歩道 ～アオサギに会える道～

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



アオサギ・仙台堀川公園



深川、歴史と文化の散策

清澄白河駅 (B1 出口) ▶▶▶ 門前仲町駅 (2 出口)

距離…約6.6km (約9,430 歩) 時間…約1 時間39 分

消費カロリー…約297kcal



隅田川・永代橋





春海橋公園



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。登録されると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	匂香庵 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	斉藤商店	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) センビキャプランニング	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	亜瑠門亭	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 蕎匠	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	ヘアースalon ideal	東陽3-17-13	美容・理容	P19、P21
209	ヘアースalon 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	ヘアースalon 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	クリエイトヘアースalon 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	ヘアアンドメイクモワ	亀戸6-27-1	美容・理容	P16、P17
255	ヘアエステウィズ	亀戸2-32-2	美容・理容	P16、P17
256	ヘアサロン・イシカワ	大島4-10-9	美容・理容	P17、P23
257	BarBer's ASAKAWA	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	齊家	東砂7-17-24 サンライズハイツ1階	飲食	P22、P24
270	たかたまこむぎ	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	たまキャアノ	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	たけのご鍼灸整骨院	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 センタープロムナード
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

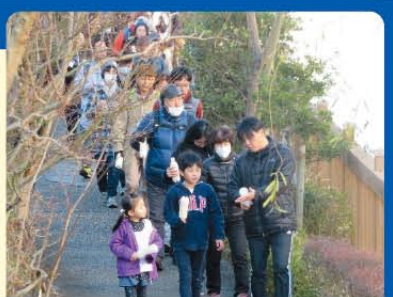


1月
下旬

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、北陸を巡り、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。



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