

# Tohode

せたがやを、徒歩で。巡ろう、出かけよう。

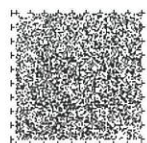
素敵な景色と健康づくりの魅力が満載!

カメラを持って散歩しよう! 街歩きマップ



## 健康せたがや+1

今日からあなたも「こころと身体をHAPPYにするプラス1」生活を始めませんか?



編集・発行

平成31年4月  
船橋地区健康マップ編集委員会  
世田谷区立総合支所  
保健福祉センター健康づくり課  
電話 03-3483-3161  
FAX 03-3483-3167  
令和2年4月一部改定

※音声コードがついています。専用の装置で読み取り、音声で聴くことができます。

このマップは地域の方と世田谷福祉専門学校の学生と一緒に作成しました。

## 📷 船橋地区で撮影したい10スポット

### 船橋の豊かな野草や花木を巡るコース

#### 1 船橋観音堂

世田谷城城下の吉良成高が15世紀後半に船橋にあった「浄徳庵」を宮坂に移し、常徳院とした代りに建立したと伝えられています。境内には、以前、植えられていた大きな銀杏の木の切り株のテーブルや椅子があります。  
※敷地内への立ち入りは禁止。写真を撮影する際は敷地に立ち入らず、車の往来にご注意ください。



#### 2 船橋地区会館

弧を描いた曲面の片流れ屋根は立体的で豊かな内部空間を作り出しており、コンクリート打ち放しの壁に青いタイルがポイントで使用されるなど、特徴的な外観になっています。1階にはロビーいっぱい広がる木のテーブルや公園を望む縁側があり、建設から30年経った現在も多くの人に利用されています。



#### 3 船橋三丁目能勢公園

お茶の師範であった能勢氏から寄贈され、地域の方々との検討を経て、平成21年4月に開園。庭の木々や植栽、門、井戸、灯籠、大谷石など、当時の能勢邸の面影を伝えています。世田谷区地域風景資産に選定され、地域住民による自主的な管理運営、ピオトープづくり等が行われています。  
※石灯籠のある周辺への立ち入りは禁止。



#### 4 ふなばし小径

水路跡を土の道として整備した遊歩道。昔ながらの土の道には野草が多く、春には桜が舞います。船橋小径の会の方々が、ボランティアで美しい風景を守り育てています。村上春樹著「ねじまき鳥クロニクル」のイメージ舞台としても知られています。

#### 5 桜小路

烏山川緑道に沿って桜が植えられており、春には桜を見ながら散歩できます。円形広場には桜の花びらが烏山川を流れている様子が、子どもぶんか村の子どもたちが手作りのタイルで表現されています。烏山川緑道は、烏山川を暗渠化して整備した遊歩道であり、所々、橋の名称が残っているので探しながら歩くのも楽しみのひとつです。



#### 6 希望丘公園

せたがや百景にも選ばれている、昭和52年に開園した洋風づくりの公園。レンガ造りの壁泉や、時計台、アーチ橋、ウォーキングコースなどがあります。壁泉から水が流れる様子は、周囲の風景とともに、清涼感を得ることができます。



#### 7 谷内六郎画伯の壁画「芽生え」

有名雑誌の表紙のイラストを創刊時から26年間描きつづけた谷内六郎画伯が、当時、この近隣に住んでいたことから、開校のお祝いのために寄贈した壁画。千歳台小学校を建設する前の遺跡調査で発見された「千歳台遺跡」をモチーフに、水のほとりて古代人の家族が穏やかに暮らしている様子が描かれています。



#### 8 廻沢稲荷神社

千歳台のかつての地名である「廻沢」を今に伝える神社。廻沢は、昔は施沢、巡沢とも書きました。このめぐり沢の名は地形から付けられたものとされています。御祭神は倉稲魂命(うかのみたまのみこと)で、菅原道真を祭る天神社を合祀しています。境内には、イチヨウ、ケヤキ、クロマツなどの大木が見られます。

#### 9 宝性寺

ホオノキと世田谷名木百選に選ばれたスイリュウヒバが出迎えてくれます。玉川八十八ヶ所霊場のひとつであり、創建は不明ですが、その歴史は古く室町時代にさかのぼると考えられています。境内にはトチの大木があり、トチノキ寺とも呼ばれていました。鐘楼や四季折々の風情を楽しむことができます。



#### 10 船橋神明神社

入口に天保十年(1839年)建立の石鳥居があり、主祭神(しゅさいしん)は天照大神(あまてらすおおかみ)で、早くから船橋地区の氏神様として崇拝されてきました。境内にあるクロマツ群は世田谷名木百選のひとつであり、葉が長く長いことや力強さがあることから別名、男松と呼ばれているそうです。



体格指数BMIでわかる

## 健康体重チェック

日頃、運動不足で体重が気になる。そんなことはありませんか? 体重は健康のパロメーターです。まずは自分の適正体重を確認してみましょう。歩くことによる消費エネルギーを知れば、体重管理と健康維持の方法がわかりますよ。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

《BMIによる判定》	日本人の食事摂取基準(2020年版)		
	やせ	ふつう	肥満
18~49歳	18.5未満	18.5~24.9	25以上
50~64歳	20.0未満	20.0~24.9	25以上
65歳~	21.5未満	21.5~24.9	25以上

BMI(Body Mass Index: 体格指数)

(あなたの体重)  kg × 3 ※ × (歩いた時間)  時間 × 1.05 = (消費エネルギー)  kcal

※メッツ: 安静時を1とした、運動の強度を示したもの  
普通歩行(67m/分)で歩いた場合は3メッツ、速歩(95~100m/分)で歩いた場合は4メッツ

[例] 60kgの人が30分歩いた場合:  
60kg × 3 × 0.5時間 × 1.05 = 95kcal

### 歩数の目安・ウォーキングの健康効果



気軽に続けられ、しかも健康効果のある歩数は「いつもの生活にプラス1,000歩」。歩行時間にして約10分です。通勤・通学、お買物などに10分間のウォーキングをすれば、ストレス解消、筋力アップ、心肺機能の向上、体力増進などいことづくし。認知症予防にも効果的と言われています。さらに地球環境にもやさしいエコ運動です。まずは楽しめる範囲から無理せず、気楽に続けてみましょう。

### ! いい写真撮影のPOINT

- ◎フラッシュは使わず、自然光をできるだけ使うのがオススメ。
- ◎カラフルな撮影スポットを探して、鮮やかな雰囲気撮ってみる。
- ◎花や道の模様を見逃さないよう、風景だけでなく、足元にも気を配って歩いてみる。
- ◎食事などは、真上から撮ってみると、SNSで映える写真に。
- ◎どうすれば奥行きができるか考えて、遠近感のある写真にする。

### ! 散歩中や写真撮影時の注意事項

- 暑い日は、水分補給をしっかりと行い、熱中症に気をつけましょう。
- 歩きスマホはやめましょう。
- 景色に夢中になると、周囲の安全確認が不足しがちになります。車や自転車に気をつけると共に、歩行者の通行を妨げないように注意しましょう。
- 立入禁止区域や個人宅などには入らないでください。

# Tohode

せたがやを、徒歩で。巡ろう、出かけよう。

《船橋地区版》

Setagaya Walking Map

## マップ上の記号

- コースの見どころ
- 撮影スポット
- せたがや百景
- 富士山ビューポイント
- 桜
- 花のみどころ
- 緑のみどころ
- お寺
- 学校
- 健康遊具
- 車いす用トイレあり
- バス停
- 郵便局
- 交番・警察署
- 神社
- 公園・緑地
- 鉄道

※希望丘複合施設…希望丘区民集会所、希望丘青少年交流センター、ほっとスクール「希望丘」、希望丘保育園、おでかけひろば「にじ」、希望丘地域体育館

## 船橋の豊かな野草や花木を巡るコース

森繁久彌さんのデヴィエ像に見送られ、桜や昔ながらの土の道など、豊かな花木や野草に包まれた風景の中を穏やかな気分で歩くことができます。希望丘公園ではレンガ造りの壁泉や時計台、千歳台小学校では谷内六郎画伯の壁画にも出会えます。地区の氏神様や、かつての地名を今に伝える神社など、この地の歴史に触れることができるのも特徴です。



ふなばし小径



桜小路



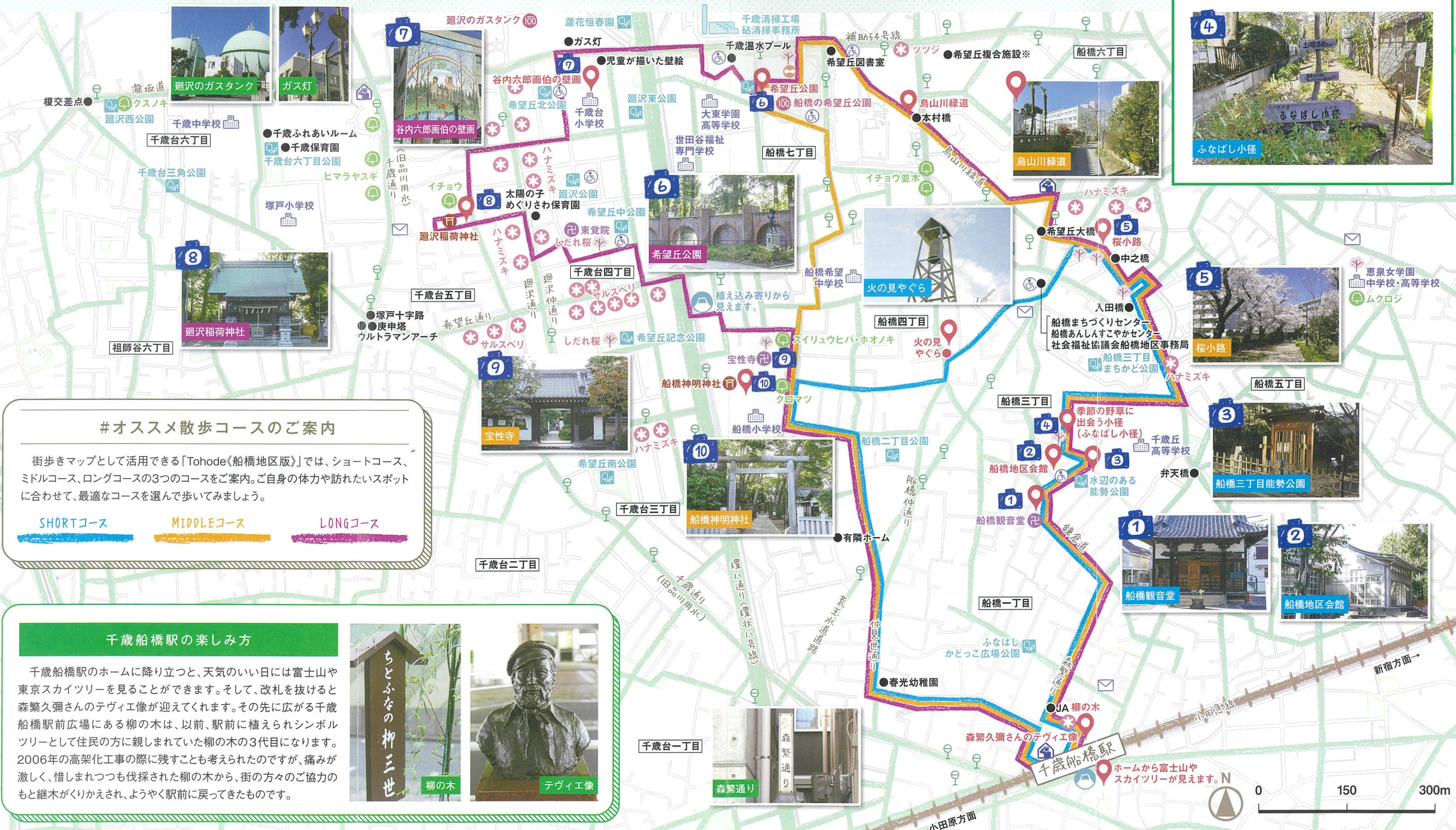
船橋三丁目能勢公園



船橋観音堂



船橋地区会館



## #オススメ散歩コースのご案内

街歩きマップとして活用できる「Tohode《船橋地区版》」では、ショートコース、ミドルコース、ロングコースの3つのコースをご案内。ご自身の体力や訪れたいスポットに合わせて、最適なコースを選んで歩いてみましょう。

SHORTコース

MIDDLEコース

LONGコース

## 千歳船橋駅の楽しみ方

千歳船橋駅のホームに降り立つと、天気の良い日には富士山や東京スカイツリーを見ることができます。そして、改札を抜けると森繁久彌さんのデヴィエ像が迎えてくれます。その先に広がる千歳船橋駅前広場にある柳の木は、以前、駅前に植えられシンボルツリーとして住民の方に親しまれていた柳の木の3代目になります。2006年の高架化工事の際に残すことも考えられたのですが、痛みが激しく、惜しまれつつも伐採された柳の木から、街の方々のご協力のもと継木がくりかえされ、ようやく駅前に戻ってきたものです。



柳の木



デヴィエ像



森繁通り

