

# 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!

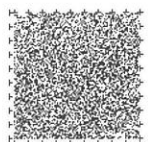
カメラを持って散歩しよう!  
街歩きマップ



イラスト:桜井ココロ



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30年2月  
喜多見地区健康マップ編集委員会  
世田谷区総合支所健康づくり課  
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駒澤大学経営学部の学生と一緒に作成しました。

## 📷 #喜多見地区で撮影したい8スポット

### 多摩川と野川の大パノラマコース

#### #1 多摩川遊歩道

晴れた日には雄大な富士山を眺め、緑道に咲く季節の花々を楽しみながら歩くことができる遊歩道。おらかな自然に包まれ、心地よく過ごせます。



#### #2 宇奈根龍王公園

地元の方々に愛されている公園。健康器具が充実し、ちょっとした運動をしながら過ごせます。散歩途中の休憩スポットとして、気軽に立ち寄れる場所です。



#番外編

#### 約2万本のヒマワリ

宇奈根ハンカチ公園近くにある「こうちゃんちの野菜in世田谷」では、夏、約2万本のひまわりが広がります。太陽に向かって元気に咲くひまわりの風景は驚きです!

### 野川の野鳥と寺社の散策コース



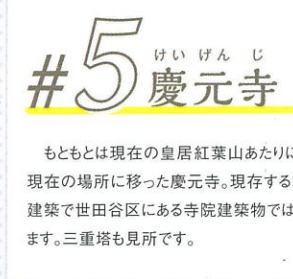
#### #3 喜多見公園

緑が豊かで子どもが遊ぶ遊具がある喜多見公園。緑にさし込む光を撮影するなど、自然の美しさをどう表現するかがポイントです。



#### #4 喜多見水川神社

740年の創建という言い伝えもあるほど古い歴史のある喜多見水川神社。風情ある風景が続く参道は、歩くだけで背筋が伸びるスポット。長い歴史が生む威厳ある風景をお楽しみください。



#### #5 慶元寺

もともとは現在の皇居紅葉山あたりに建立され、その後現在の場所に移った慶元寺。現存する本堂は1716年の建築で世田谷区にある寺院建築物では最古と言われています。三重塔も見所です。



#### #6 次大夫堀公園 #7 次大夫堀公園民家園

世田谷区の農村風景の典型的なイメージと昔ながらの小川を復元した次大夫堀公園。江戸時代後期から明治時代初期にかけての農村風景を再現している民家園。「生きている古民家」をテーマに囲炉裏には毎日火が焚かれ、自由に見学できます。



#### #8 さたみふれあい広場

小田急線の電車車庫の上にある人工地盤の公園。地上10メートルの高さにあるため見晴らしがよく、天気の良い日は富士山や丹沢の山々が望めます。野川緑道とともに、散歩に最適です。

## ! #いい写真撮影のポイント

「いい写真を撮るため」のコツを大公開! SNS用写真にも使えます。

- 写真は視点を下げると迫力が出やすい。
- 縦位置の写真は視点が真ん中に集中するため撮りたい対象を明確にしやすい。
- 全景を写すだけではなく、それが何かわからないくらいアップに寄って撮影してみると写真としてはおもしろくなる。
- 緑の多い場所では、時間帯によって変わる光の表情をどう活かすかがポイントになる。

### SNS用

- ♥風景だけではなく足元にも気を配って歩いてみる。かわいい花や模様に出会うかもしれません。
- ♥カラフルな撮影スポットを探してみる。
- ♥フラッシュは使わず、自然の光をできるだけ使う。
- ♥手前にある対象物にビントを合わせるなど、どうすれば奥行きができるか考えてみる。

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。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

【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<sup>※</sup> × (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。

### 歩くことで実感! 喜多見の多彩な魅力!



緑豊かな国分寺崖線をのぞむ、この喜多見や鎌田、宇奈根のあたりは、多摩川と野川に沿って平坦で歩きやすい遊歩道が整備されているなど、徒歩で巡るのに最適なエリア。「水辺の野鳥を観察する」、「季節の花を楽しむ」、「家族でのんびり散歩する」、「友達同士で会話をしながら歩く」、「歴史散策を楽しむ」など、楽しみ方が多彩。ぜひ、カメラやスマートフォンを持って、写真撮影を楽しみながら、思い出も、SNS映える写真も増やしましょう。

### 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。

《喜多見地区版》

Setagaya Walking Map

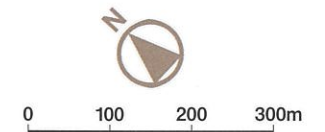
## マップ上の記号

- コースの見どころ
- 撮影スポット
- 100 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
- 休憩所
- お寺
- 学校
- 健康器具
- だれでもトイレ
- バス停
- 郵便局
- 交番・駐在所
- 神社
- 公園・緑地
- 鉄道

※喜多見複合施設…喜多見まちづくりセンター、社会福祉協議会喜多見地区事務局、喜多見あんしんすこやかセンター、喜多見東地区会館、喜多見図書室

## #Bus Access

二子玉川駅と多摩川土手コース付近をバス移動する場合は、【玉04・玉05・玉06・07】に乗りしてください。



### 野川の野鳥と寺社の散策コース

喜多見氷川神社や慶元寺など喜多見の歴史を感じることができる風情あるエリアを歩くコース。季節ごとの美しい風景を堪能できる公園や、数多くの野鳥が飛来する野川の自然を楽しむことができます。日本の旧き時代の暮らしを知ることができる古民家など見どころ満載です。

### #喜多見の歴史や風情を感じながら巡る



### 野川の野鳥と寺社の散策コース



### 多摩川と野川の大パノラマコース



## #地元の子と一緒にお散歩しました。

今回のお散歩コースは、地元にある駒澤大学の学生と、カメラとスマートフォンを持って巡りました。カメラマンと一緒に「いい写真の撮り方」を学びながら、学生が撮影した写真の一部を紹介します。どこの風景が見つけられるかな？



## 多摩川と野川の大パノラマコース

多摩川の土手、緑道や公園、そして、歴史ある史跡を巡り、野川の潤いある風景へと辿り着く散歩コース。天気がいいと多摩川土手では、富士山ビュースポットになり、空気の澄んだ冬場の朝などは特にオススメです。大パノラマが楽しめます。

