

Tohode

せたがやを、徒歩で。巡ろう、出かけよう。

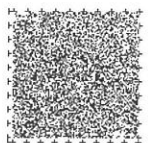
素敵な景色と健康づくりの魅力が満載!



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
祖師谷地区健康マップ編集委員会
世田谷区総合支所
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日本大学商学部の学生と一緒に作成しました。

祖師谷地区で撮影したい8スポット

祖師谷の自然と心弾むスポットに出会えるコース

1 ウルトラマン商店街

ウルトラマンの生みの親、円谷プロダクションの創業の地である祖師谷。祖師ヶ谷大蔵駅を囲む3つの商店街があり「ウルトラマン商店街」と呼ばれています。
駅前広場のウルトラマンシンボル像や街灯、案内板など色々な場所にウルトラヒーローや怪獣がいますので、探してみてください。



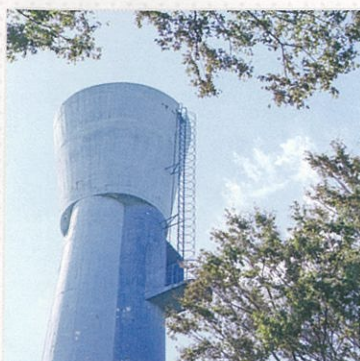
2 ケヤキ並木

公社・祖師谷住宅の大きなケヤキ並木は森のように植えられていて、緑があふれ、心やすらぐ通り。マイナスイオンいっぱいの道を、ゆっくり森林浴しながら歩くと、思わず深呼吸したくなるような気分になれます。



3 給水塔

公社・祖師谷住宅のケヤキ並木からも見ることができる給水塔。昭和30年代に作られた給水塔は、歴史を感じさせ、給水塔を愛する人々にも一目置かれる存在。頭頂部にある点検用のはしごは、らせん状の円に包まれていて、美しさを際立たせています。



4 祖師谷神明社

祖師谷の氏神様として知られ、熊野神社、三峰神社など多くの神社が合祀されており、境内には祠や灯籠、狛犬も数多くあります。一番古い延享元年(1744年)の銘がある石灯籠は、熊野神社にあったものといわれています。



5 つりがね池公園

せたがや百景のひとつであり、入り口からつりがね池までの道は「アジサイ小道」と呼ばれ、6月頃にはアジサイが見ごろを迎えます。つりがね池は、昔は子どもたちが水遊びを楽しみ、暮らしの中で野菜を洗うなど、親しまれ続けてきました。雨が降った後は水が湧き出す様子を見ることができます。



6 神明社御旅所

御旅所(おたびしょ)とは、神社の祭礼において、神様(神輿)が巡幸(じゅんこう)の途中で休憩または宿泊する場所、あるいは神幸(しんこう)の目的地といわれています。この場所は、新編武蔵風土記稿によると、祖師谷神明社に合祀された熊野神社の境内があった場所とも伝えられています。



7 祖師堂

祖師ヶ谷という地名の起こりは、一つには村の谷の近くに地福寺というお寺があり、その境内に祖師堂があったためという説があります。その由来となった地を訪れるのは、その地の歴史に触れた感覚になります。



8 仙川

春は桜並木、夏は新緑、秋には紅葉など、野鳥とともに、四季折々の風景を楽しむことができます。桜の季節は、夜に期間限定のライトアップも行われます。懐かしいわらべ歌と可愛らしいイラストが描かれているイスが所々にあり、川を眺めながら小休憩するのに最適です。



! いい写真撮影のポイント

- ◎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。



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? 体重は健康のバロメーターです。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。

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

《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[※] × (歩いた時間) 時間 × 1.05 = kcal (消費エネルギー)

※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。

健康に貢献! 歩くことの効果!



ウォーキングやジョギングをする人が増えていますが、歩くことってこんなにいいこと尽くして知っていますか?

- ① 足腰の筋力アップだけでなく、脳も刺激され老化を防止
- ② 血行がよくなり、高血圧を予防、さらに新陳代謝も高まる
- ③ 脂肪が燃えるため肥満予防に
- ④ 善玉コレステロールが増えることで動脈硬化を予防
- ⑤ 免疫力や抵抗力が増え生活習慣を予防
- ⑥ 骨が丈夫になり、骨粗しょう症を予防
- ⑦ 気分転換でストレス解消など色々な効果が期待できます。

! 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。



祖師谷地区の楽しみ方

祖師ヶ谷大蔵駅を降りるとウルトラマンが迎えてくれるこの街の魅力は、緑と水の風景が豊かなところ。さらに、野菜の直売所や仙川沿いに点在するベンチに描かれた手あそび唄など、どこか懐かしい風景が広がります。日本の住宅街周辺の原風景をゆっくりと歩いてください。



Tohode

せたがやを、徒歩で。巡ろう、出かけよう。

《祖師谷地区版》

Setagaya

Walking Map

※スマートフォン等で読み取れる動画を発見することができます。



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
- 🗻 富士山ポイント
- 🌸 花のみどころ
- 🌿 緑のみどころ
- 👤 休憩所
- 🐦 野鳥観察ポイント
- 🚶 お寺
- 🎒 学校
- 🏃 健康遊具
- 🚗 車いす利用しやすい
- 🚌 バス停
- 📧 郵便局
- 🏠 交番
- 🏯 神社
- 🌳 公園・緑地
- 🚆 鉄道



祖師谷の自然と心弾むスポットに出会えるコース

ウルトラマンのシンボル像をスタート地点に、大きなケヤキ並木や祖師谷神明社など緑あふれる、のどかな風景を巡ることができるコース。
 せたがや百景に選ばれている「つりがね池と樹林」や「仙川沿いの水辺の潤い」にも出会えます。ウルトラマンや給水塔など、普段は出会えない心弾むスポットに出会えるのも特徴です。



#オアシ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(祖師谷地区版)」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**

祖師谷のウルトラマン

円谷プロ発祥の地であり、ウルトラマンが誕生した地であることから、祖師ヶ谷大蔵駅を囲む3つの商店街を「ウルトラマン商店街」と呼んでいます。ここでは、ウルトラマンのエッセンスが満載。アーチや案内板、車止め、駅構内や発車メロディなど、ウルトラヒーローのモチーフを色々と探してみてください。



そしがやいろはかるた

区立祖師谷小学校の開校70周年(平成24年度)を機に、ますます安全・安心な住まいまちで、子どもたちがのびのびと健やかに育ちますようお願い、作製されました。

ルーツあり 縄文時代の 遺跡発掘

つりがね池 ぼくらのまちの 世田谷百景

おとなが飛ぶ 祖師谷団地の けやきの木

き 桐の木が 駅でみんなに ごあいさつ

せ 仙川で かもの親子が 散歩中

カネゴン像

カネゴン像

ふれあい遊歩道

仙川

ウルトラマン商店街

ウルトラマン商店街

ウルトラマン

ウルトラマン

©円谷プロ