

# Tokyo 健康ウォーク 2017

晩秋の東京を歩いて楽しく知ろう  
大腸がん検診の大切さ



東京都がん検診啓発キャラクター  
「モシカモくん」



2017年12月3日(日)に開催しました。  
多くの皆様にご参加いただき、  
ありがとうございました。

- 【主催】 東京都 BRAVE CIRCLE NPO法人 プレイブサークル運営委員会  
 【後援】 厚生労働省、板橋区、北区、公益社団法人東京都医師会、公益社団法人東京都歯科医師会、  
 公益社団法人東京都薬剤師会、公益財団法人日本対がん協会  
 【特別協賛】 OLYMPUS オリンパス株式会社、栄研化学株式会社  
 【協力】 NPO法人東京都ウォーキング協会、公益財団法人東京都予防医学協会、ホットマン株式会社、  
 森永製菓株式会社、フクダ電子株式会社

## 周辺のランドマーク



### 赤羽自然観察公園

自然の回復とふれあいをテーマに開設。田んぼ周辺には趣ある茅葺屋根の古民家がある他、「東京の名湧水57選」にも選ばれている湧水や小川、森林等、豊かな自然に囲まれ、美しい里山のような景色が広がる。



### 国立スポーツ科学センター (JISS)

スポーツ分野における国際競技力向上の研究と支援を、スポーツ医・科学の面から展開。競泳やフェンシング等の専用練習場、サッカー専用競技場の他、一般利用が可能なフットサル・テニスコート等がある。



### 味の素ナショナルトレーニングセンター

我が国におけるトップレベル競技者の国際競技力の総合的な向上を図るトレーニング施設として開所。スポーツ医・科学・情報研究機関であるJISSと一体となった強化活動拠点となっている。



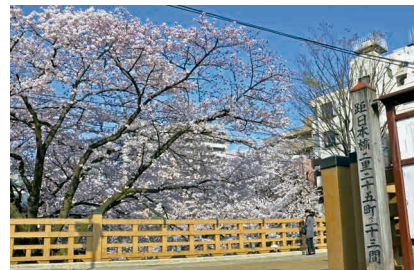
### 加賀公園

江戸時代、21万余坪の地だった加賀藩前田家の下屋敷内庭園にあった築山の跡。明治から終戦までは、この地に火薬を製造する板橋火薬製造所(東京第二陸軍造兵廠板橋製造所)があった。平成29年10月に国の史跡に指定された。



### 板橋 (石神井川にかかる橋)

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。春になると川沿いの桜並木が満開になり桜の名所としても有名。板橋区が指定した「板橋十景」に選ばれている。



### えん きりえのき 縁切榎

江戸時代から板橋宿の名所として名高い縁切榎。皇女和宮が降嫁の際、縁起が悪いとこの場所を迂回したという逸話があるが、「悪縁は切ってくれるが良縁は結んでくれる」と言われ、庶民の信仰を集めていた。



### しむらいちりづか 志村一里塚

国の史跡に指定されている江戸日本橋から数えて3番目の一里塚。当時の姿を残しているのは都内でも2ヶ所しかなく、明治以降多くが消滅する中、2基一対で残っている物は全国的にも大変希少になっている。



### さい どうしょうてん 齋藤商店

櫓を主に扱う原木商として明治22年に創業し、現在は竹材を主に取り扱う。建物全体は、下屋庇を廻したL型平面の入母屋造棧瓦葺の平屋に2階部分を載せた複雑な構造。平成24年度に板橋区の登録文化財となる。



## 正しい姿勢を身につけて ウォーキングを楽しみましょう!

あごを引いて  
目は進行方向を  
見る

普段より早く  
きついと感じない  
スピードで

背筋を伸ばし、  
胸を張る

腕は足に  
合わせて  
リズムカルに  
振る

足の着地は  
かかとから

親指の  
付け根で  
地面を蹴る



いつもより歩幅を広く  
(かかと1つ分《5~7cm》)



マップ内の表記について

..... 6kmコース

—— 12kmコース

● クイズラリーポイント

📍 周辺ランドマーク

🚽 公衆トイレ

♿ 多目的トイレ