

亀戸スポーツセンター カヌー安全講習会

亀戸スポーツセンターでは、水彩都市江東の特色を活かしたスポーツとして、区内河川を利用したカヌー体験事業を行っています。

体験事業では、センター主催の安全講習会を開催いたします。皆さまのお申込みをお待ちしております。

8月カヌー「安全講習会」

- 日 時 平成29年8月12日（土）13:00～16:00（講義1時間・実地1時間30分）
- 会 場 亀戸スポーツセンターおよび旧中川「ふれあい橋」付近
- 対 象 区内在住・在勤・在学の中学生以上
- 申込み 往復はがきに①カヌー安全講習会②氏名（ふりがな）③住所※在勤(在学)の場合、会社名(学校名)と住所④生年月日⑤電話番号を記入し
〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンターへ
（定員5名。応募が多数の場合は抽選）7月25日（火）必着
当選された方は8月7日（月）までに入金をお願いします。
- 持ち物 着替え一式、飲み物、帽子、筆記具
- 問合せ 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571 FAX5609-9574
- 参加費 3,850円（平成30年3月まで有効の保険料を含む）



深川スポーツセンター カヌー安全講習会

深川スポーツセンターでは、今年度より新たにカヌー事業を開催します。専門の指導員が安全確保を行うため、初めての方でも安心してご参加いただけます。やってみたい！興味がある！という方は、是非この機会に始めてみてはいかがでしょうか。

9月カヌー「安全講習会」

- 日 時 平成29年9月2日（土）9:00～12:00（講義1時間・実地1時間30分）
- 会 場 深川スポーツセンターおよび大横川
- 対 象 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方
- 申込み 往復はがきに①カヌー安全講習会②氏名（ふりがな）③住所※在勤(在学)の場合、会社名(学校名)と住所④生年月日⑤電話番号を記入し、〒135-0044 越中島1-2-18 深川スポーツセンターへ
（定員5名。応募が多数の場合は抽選）8月15日（火）必着
当選された方は8月29日（火）までに入金をお願いします。
- 持ち物 着替え一式、飲み物、帽子
- 問合せ 深川スポーツセンター ☎3820-5881 FAX3820-5884
- 参加費 3,850円（平成30年3月まで有効の保険料を含む）



深川北スポーツセンター改修工事に伴う休館のお知らせ

深川北スポーツセンター（平野3-2-20）は、設備改修工事のため平成29年10月10日（火）から平成30年3月末日（予定）まで、全館休館いたします。

＜改修工事内容＞

空調設備の改修と増設、ボイラー、プール濾過装置等の大型設備運転機器の交換、オーバーホールを行います。

問合せ 深川北スポーツセンター ☎3820-8730 FAX 3820-8731

深川北スポーツセンター平成29年度第2期の教室は、10月7日までの実施となりますので、お申込みの際はご注意ください。

★ 休館日のお知らせ（8月分）★

8/14（月）・8/28（月）

毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。



応援します！あなたの健康づくり
フィットこうとうMINI

公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号

TEL 3647-5402 FAX 3647-5048

ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>



砂町は、旧東京府南葛飾郡に存在した町の呼び名で、現在の北砂、東砂、南砂がその地域にあたります。

砂町地区には、横十間川親水公園や仙台堀川公園があるほか、小名木川沿いに整備されている遊歩道は、ウォーキングやジョギングのコースとしても充実しています。近年、開発が進む砂町ですが、緑豊かな公園や遊歩道を歩きながら、砂町を再発見してみませんか。



今回は、スポーツ会館からスタートし、横十間川親水公園・仙台堀川公園を経由し小名木川の遊歩道を通り、スポーツ会館に戻る約7kmのウォーキングコースを紹介します。

コースを回りながら江戸時代からの水路の歴史に想いを馳せ砂町探検をしてみませんか。

ウォーキングに出かける前には、

快適にウォーキングできるよう準備をしっかりとしましょう。

- 体温調整ができるよう簡単に着れる上着等を用意するほか、なるべく動きやすいものを選ぶようにしましょう。これからの時期、日差しの強い時間帯には、帽子も忘れずに。
- 自分の足に合ったシューズを選びましょう。
- 汗ふきタオルや水分補給用の飲料水も忘れずに持ちましょう。

かなり長めのコースになりますので、体力に自信のない方は、途中のベンチで休憩をとり、ゆっくり楽しみながら歩いてください。



さあ砂町探検に出発しましょう！

平成29年度 第2期教室 応募受付中
申込締切 **7月30日必着**



砂町探検ウォーキングマップ

このウォーキングコースは、横十間川親水公園と小名木川の遊歩道を歩く約7kmのコースです。途中横断歩道を渡らなければならない所もあるので、交通ルールを守って安全で楽しいウォーキングをお楽しみください。

横十間川親水公園は「区民の水辺」をテーマに整備され、延長1.9km、面積5.1ha、「水辺」に象徴されるように、広い水面を活かした貸しポート場や水上アスレチック、野鳥の島、また花菖蒲園や田んぼのある「生物の楽園」など、幅広い年代の方々に楽しんで頂くことができます。

仙台堀川公園は、「区民の森」をテーマに整備され、延長3.7km、面積10.4ha、都内最大の親水公園です。ふれあいの森、果実の森、科学の森、親子の森などの特色ある7つの森や、桜並木が続く、春の桜や新緑、夏から秋の果実や紅葉など、四季折々に目を楽しませてくれます。

START/GOAL

江東区スポーツ会館

スポーツ会館の横から横十間川親水公園へ入り、ウォーキングスタートです。トイレや水分補給は、スポーツ会館で済ませておきましょう。



横十間川の両岸に遊歩道が続いています。途中工事中の箇所があるので、ご注意ください。

横十間川親水公園では、手漕ぎボート・足漕ぎボートの貸し出しもあります。夏休みの時期以外は土日祝のみ9時30分から17時まで、有料で利用できます。
※7/20～8/31の平日は、12時から17時まで



公園内は、案内図が充実していて、迷う心配はありません。案内図には、このページで紹介していないスポットも掲載されていますので、時間があれば立ち寄りてみてください。



和船乗船体験

運行日の10時から14時15分までに海辺乗船場で受付をした方から順番に体験乗船できます。詳しくは、<http://www.city.koto.lg.jp/470601/machizukuri/kasenkoen/shuun/7477.html> をご覧ください。

越中島支線



今では、レール工場からレールを運ぶためだけに使用されていますが、かつては、D51形蒸気機関車なども走っていたそうです。ディーゼル機関車が走っているところを見られたらラッキーかも。

明治通り

丸八通り

予定を変更し、砂町銀座商店街を銀ブラするのも楽しいかも。

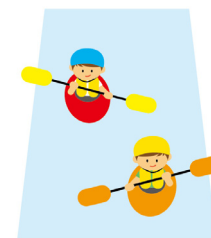


砂町銀座商店街

テレビでもよく紹介される人気の商店街です。お惣菜屋さんや魚屋さん、昔ながらの食堂が人気です。



小名木川の両岸には、遊歩道が整備されていて、川の風を感じながらのウォーキングやランニングが楽しめます。カヌーの練習風景が見られるかも。



中川船番所資料館

大島9丁目1-15
江戸時代からの江東区の水運の歴史を今に伝える資料館です。

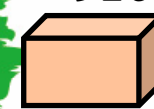


小名木川

小名木川は、江戸時代に物流の大動脈として開発された重要河川で、小名木川と旧中川、新川の合流地点には「中川船番所」が置かれました。中川船番所資料館では、江戸時代の水運の歴史等が詳しく紹介されています。



春には桜の花が素晴らしいこの道ですが、今は葉桜が瑞々しく新鮮な空気が一杯です。気持ち良く歩いてリフレッシュしませんか。



東砂スポーツセンター

コースのほぼ中間の地点に東砂スポーツセンターがあります。冷房の効いた館内で休憩されてはいかがでしょうか



砂町魚釣場

江東区が管理している釣り堀です。竿やエサを持ち込めば、ヘラブナ釣りが楽しめます。※釣った魚の持ち帰りはできません。※用具の貸出はありません。※その他施設利用上の注意をお守りください。

【4月～10月】9:00～16:30
【11月～3月】9:00～15:00
※11月の日曜日は、9:00～16:30

旧大石家住宅

江戸時代に建てられた区内最古の民家です。平成6年3月に江東区の指定有形文化財（建造物）に指定されました。

