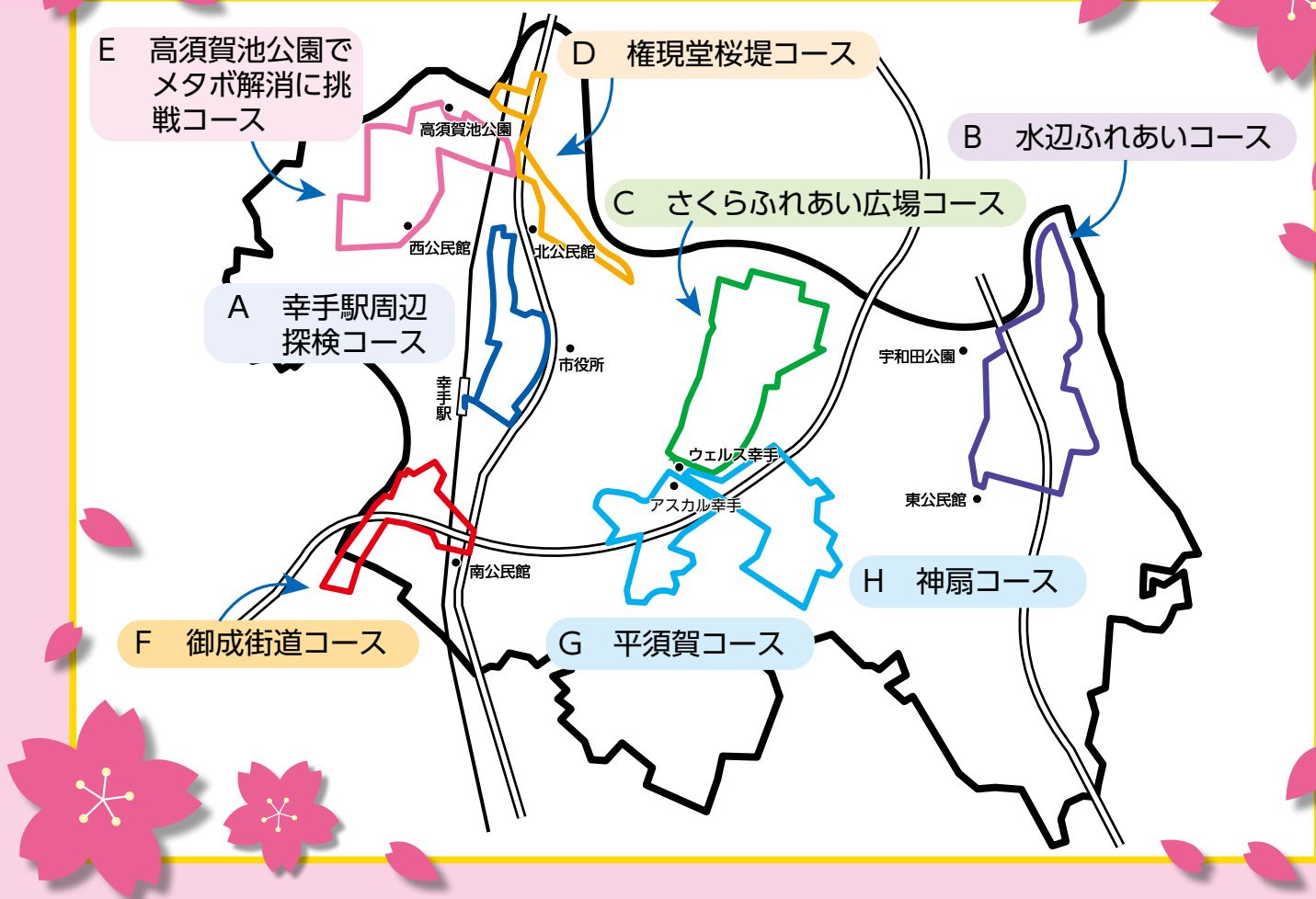


幸手市 幸せロードマップ



◆このウォーキングマップは、平成 20 年（2008 年）に作製した既存のマップである、「幸せロードマップ 1・2」をリニューアルしたものです。平成 27 年（2015 年）から始まった「めざせ！毎日 10000 歩運動教室」（健康長寿埼玉モデル事業）に参加している皆様に有志を募りました。実際にコースを歩き、見どころや名所、危険箇所などを確認し、コースを選定し作製しました。このマップを手にとっていただく方の健康づくりに役立ていただければと思います。

※協力：日本ウォーキング協会、幸手市社会教育課

【問い合わせ 幸手市健康増進課 TEL 0480-42-8421】

幸手市ホームページ <https://www.city.satte.lg.jp/>

2018年3月初版
2022年3月改訂

名前：

A 幸手駅周辺 探検コース

— 約6km 約90分 約10000歩

— 約3km 約45分 約5000歩

消費カロリー※ 約285kcal (🍌🍌🍌🍌🍌)

消費カロリー 約142.5kcal (🍌🍌)

※体重60kg 普通速度の歩行の場合 ※醤油せんべい1枚 約80kcal



チェックポイント!

- ①天神神社(天神様)(菅原道真)
- ②満福寺(幸手観音)
- ③幸宮神社(幸手の総鎮守)
- ④雷電神社(田宮庄の総鎮守)
- ⑤身がわりじぞう
- ⑥實持寺(幸手最古の寺の1つ)
- ⑦橋守部の碑(国学者)
- ⑧正福寺(義脈窮鐵の碑
浅間山大噴火後粥の炊き出し)
- ⑨聖福寺(勅使門・芭蕉句碑)
- ⑩浅間神社(安産の神、
初山 赤ちゃんの額に朱印)
- ⑪擔景寺(法林山)
- ⑫常光寺(18羅漢像)
- ⑬神明神社(田蝶不動)・水準点基石
- ⑭明治天皇行在所跡(石柱)
- ⑮一色稻荷神社
(一色氏・古河公方の流れ)



年 月 日 ()
ウォーキング達成!

①~⑮: 見どころ 🚻: トイレ 🏥: 病院 ❤️: AED 🏪: コンビニストア 🚫: 危険箇所

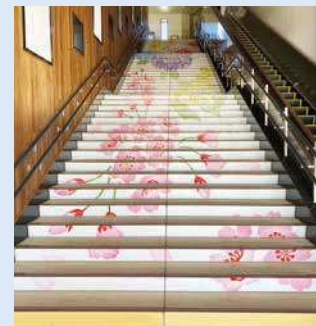
Aコース チェックポイント



幸手駅・新駅舎

新しくなった幸手駅に大注目。東口から西口を行き来することで、もっと歩数を稼ぐことができます。

ステーションギャラリーが展示されていることもあり、休憩しながら鑑賞できるのもポイント。東口と西口の階段の段数は一緒だと思いますか? 気になった人は、ぜひ数えてみてください。



⑧ 正福寺



⑨ 聖福寺



⑩ 浅間神社



Aコースには他にも神社仏閣がたくさんあります。歩きながら探してみてください!

B 宇和田公園関宿関所をめぐる 水辺ふれあいコース

— 約8km 約120分 約12000歩
消費カロリー 約380kcal (🍌🍌🍌🍌🍌🍌)

年 月 日 ()
ウォーキング達成!

チェックポイント!

- ① 本多静六が設計した公園
- ② 桜並木
- ③ 治水の石碑
- ④ 蓮華院
- ⑤ 保食神社
- ⑥ 関宿関所跡
- ⑦ 棒出し跡
- ⑧ 臨川庵(子育て銀杏地蔵)
- ⑨ 江戸川サイクリングロード
- ⑩ 香取神社



①~⑩: 見どころ 🚻: トイレ 🏥: 病院 ❤️: AED 🟩: コンビニストア 🚫: 危険箇所

Bコース チェックポイント



①~③ 宇和田公園

かつての権現堂川(現在の中川)の堤防を用いて整備された公園です。大正6年に林学博士の本多静六氏によって設計されました。



⑥⑦ 関宿関所(江戸川の棒出し跡)

関宿関所は箱根や碓氷などとともに「最重要関所五十三」に位置づけられていました。現在の西関宿にあった棒出し(権現堂川から江戸川に流入する水量を減少させる堤)に置かれ、その管理は関宿藩が行いました。



⑧ 臨川庵(子育て銀杏地蔵)

茨城と埼玉の狭間にある臨川庵の銀杏地蔵は幹の中に地蔵尊が彫られている珍しいイチョウです。ひざ下に赤子が衣にすがる姿があったことから「子育て地蔵」とも呼ばれ、イチョウの成長と共に地蔵も成長することから、子宝に恵まれない人、子どもの健康を願う人がお参りに訪れます。



⑨ 江戸川サイクリングロード

天気の良いと、西に富士山・東に筑波山・北に男体山(日光連山)の山々が見えることもあります。

C さくらふれあい広場コース

— 約6.5km 約90分 約10900歩
消費カロリー 約285kcal (🍌🍌🍌🍌🍌)

— 約3.5km 約55分 約5900歩
消費カロリー 約171kcal (🍌🍌🍌)

N
4
+



Cコース チェックポイント



2 浄誓寺 (将門の首塚)

愛馬が運んできた将門の首が葬られていると言われています。また、付近には将門の血が木を赤く染めたことから、「赤木」という地名が残ります。



6 桜並木

桜並木がたくさんあるので、春の季節はとも美しいです。



7 遊歩道

夏場疲れたときは、さわやかな風をうけ、元気を取り戻せるような気分になります。



9 庚申塔

庚申の日には、青面金剛を祀って、長寿を願って、夜寝ないですごすという習わしがあり、講中の人々により造立された。

※講とは…民俗宗教における宗教行事をおこなう集団



11 本因坊 烈元の墓

囲碁の本因坊三代<伯元・察元・烈元>のうちの一つ、烈元の墓石があります。

D 権現堂桜堤満喫コース

— 約6km 約90分 約10000歩
消費カロリー 約285kcal (🍌🍌🍌🍌🍌)

N 4 十

行幸湖の周りも 遊歩道になっています!

チェックポイント!

- 1 高須賀大杉神社
- 2 日光街道道しるべ
- 3 順礼の碑
- 4 権現堂河岸場跡
- 5 水神社
- 6 大日堂
- 7 マリア地蔵
- 8 熊野神社
- 9 ナンジャモンジャの木 (4月下旬開花)

スタート 北公民館

国道4号線

東武鉄道日光線

県道加須幸手線

行幸橋

権現堂調池 行幸湖

外野橋

横断注意

上船渡橋

令和橋

徒歩ポイント (750m)

年月日()
ウォーキング達成!

①~⑨: 見どころ 🚻: トイレ 🏥: 病院 ❤️: AED 🛒: コンビニストア 🚫: 危険箇所

8

Dコース チェックポイント



権現堂の桜堤
四季折々の花を楽しむことができます。公園内にはヤギもいます。



2 日光街道 道しるべ
日光街道と筑波道が分かれるところに建てられたものです。昔の旅人にとって、街道を歩くときに頼りになった大切なものです。

3 順礼の碑
順礼の母が、権現堂堤の決壊から、自ら人柱となり、幸手を守ってくれたという悲しい言い伝えがあります。



7 マリア地蔵
江戸時代の隠れキリシタンの信仰ではないかと考えられています。



8 熊野神社
権現堂の地名発祥の神社です。

9

E 高須賀池公園でメタボ解消に挑戦コース (四季の自然観察にもアタック)

— 約 6.2 km 約 90 分 約 10300 歩 消費カロリー 約 285 kcal (🍌🍌🍌🍌)

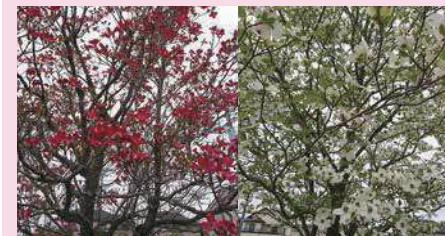


1~10: 見どころ 🚻: トイレ 🏥: 病院 ❤️: AED 📺: コンビニストア 🚫: 危険箇所

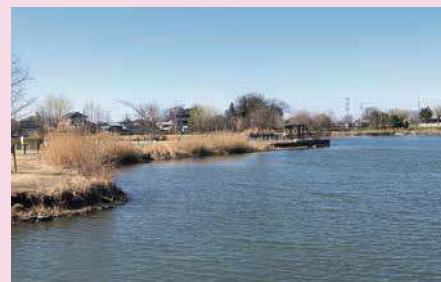
Eコース チェックポイント



1 八重桜
道路両側にある八重桜の並木がきれいです。



3 ハナミズキ並木
歩道も整備されていて歩きやすいです。両側にハナミズキの並木があります。



7 高須賀池公園
緑と水鳥の公園です。トイレ、自動販売機、あずまや (休憩所)、子どもが遊べる遊具があります。



10 高須賀跨線橋
この地区で最も高いところ。天気がよければ南に富士山・北東に筑波山が見えることも。



11 正面に富士山・桜並木 (イメージ図)
ウォーキングの最後の道です。正面に美しい富士山が見えることもあります。季節によっては桜並木もきれいです。

F 御成街道・葛西用水路コース

— 約5km 約90分 約8000歩
消費カロリー 約285kcal (🍌🍌🍌🍌🍌)

— 約4km 約70分 約6400歩
消費カロリー 約217kcal (🍌🍌🍌🍌)



チェックポイント!

- ① 御成街道松並木
- ② 御成街道道しるべ
- ③ 葛西用水記念館
- ④ 琵琶溜井
- ⑤ 神宮寺
- ⑥ 上高野神社
- ⑦ 福正院

年 月 日 ()
ウォーキング達成!

①~⑦: 見どころ 🚻: トイレ 🏥: 病院 ❤️: AED 📺: コンビニストア ⚠️: 危険箇所

Fコース チェックポイント



① 御成街道松並木

日光街道には今もところどころに松並木が残っています。



② 御成街道道しるべ

「右日光 左いわつき道」と刻まれています。



④ 琵琶溜井

一種のダムのようなもので、川を堰き止めてできた勾配を利用し、高低差の少ない低地の水田に水を提供していました。



⑤ 神宮寺

源頼朝が奥州討伐に向かう際に鷹を追って当地を訪れ、薬師如来に戦勝祈願をしたと言われています。帰陣後に当寺を建立したという縁起が伝わっています。



⑥ 上高野神社

上高野地区の鎮守。境内社である天満宮は一色五大神のひとつ。また、境内には稲荷神社もあります。秋は菊花展が行われています。(10月ごろ)

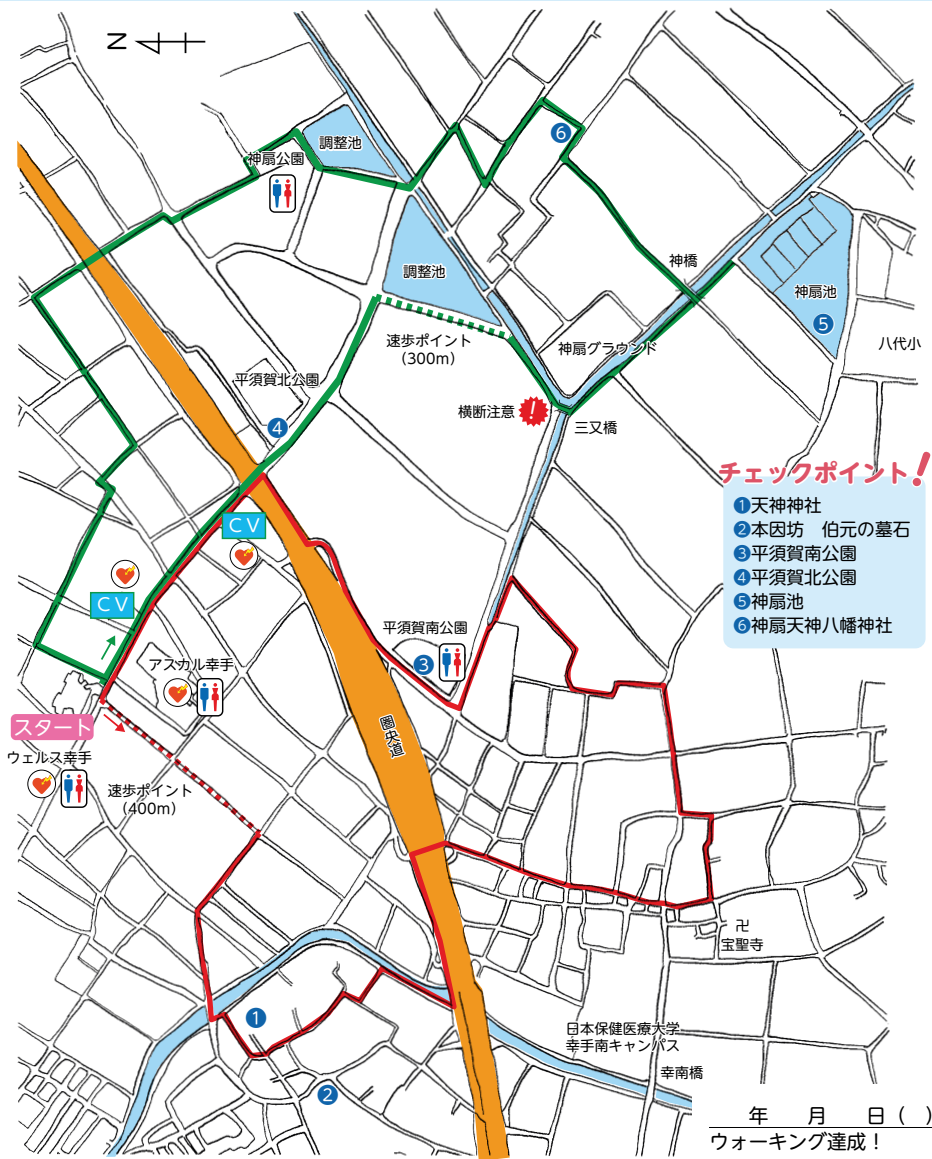


G 平須賀コース

— 約5km 約90分 約8000歩
消費カロリー 約285kcal (🍌🍌🍌🍌🍌)

H 神扇コース

— 約5km 約90分 約8000歩
消費カロリー 約285kcal (🍌🍌🍌🍌🍌)



- チェックポイント!**
- ① 天神神社
 - ② 本因坊 伯元の墓石
 - ③ 平須賀南公園
 - ④ 平須賀北公園
 - ⑤ 神扇池
 - ⑥ 神扇天神八幡神社

①~⑥: 見どころ 🚻: トイレ 🏥: 病院 ❤️: AED 🏪: コンビニエストア ⚠️: 危険箇所

G 平須賀コース チェックポイント



① 天神神社
中世に古河公方の家臣だった一色氏が建てたもので、一帯には塚や土塁が残っています。近くには屋敷跡とされている一角があります。



② 本因坊 伯元の墓石
囲碁の本因坊3代<伯元・察元・烈元>のうちの1つ、伯元の墓があります。



③ 平須賀南公園
遊具、トイレ、休憩所があります。

H 神扇コース チェックポイント



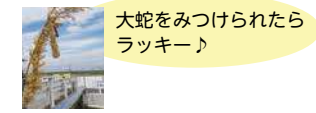
④ 平須賀北公園
健康遊具、休憩所、水のみ場があります。



⑤ 神扇池
へら鮎釣りができます。夏になると、水面に蓮の花がきれいに咲きます。



⑥ 神扇天神八幡神社
毎年5月11日に近い日曜日にはるぎとう春祈禱が行われ、藁で2体の大蛇と草鞋わらじを作り、宮司に祝詞をあげてもらいます。



大蛇をみつけられたらラッキー!

ウォーキングを始める前に確認！

- ◆体調チェック・・・気分が悪かったり、体に痛みがある場合は、無理せずに。
※持病がある方は、必ず主治医に相談を。
- ◆ウォーミングアップ・・・けが予防のために、体を温め、関節の動きをなめらかに。
- ◆水分補給・・・歩く前や、歩いている最中、こまめに飲みましょう。常温で、糖分が含まれていないものがオススメ。
- ◆クールダウン・・・疲労回復のために、歩いた後もストレッチ。

理想的なウォーキングフォーム



シューズの正しい履き方

- ① 靴ひもはシューズを履くときには、ゆるめます。つま先部分に余裕を持たせて履きます。
- ② かかとで軽く地面を叩くようにしてかかとをトントンします。
- ③ そのままゆっくりと体重をつま先へと移動し、つま先立ちになって靴ひもでしっかり固定します。



健康マイレージ タブレット端末設置場所（公共施設）※設置場所は変更になることがあります。

参加者はタブレット端末に歩数計をかざすと、ポイントがもらえます。

- ・健康増進課（ウェルス幸手）
- ・幸手市役所本庁舎
- ・中央公民館
- ・東公民館
- ・西公民館
- ・南公民館
- ・北公民館
- ・B&G海洋センター