

さよなら私のクラマー 聖地巡礼

& 蕨市魅力発見

# 我がまち 蕨の魅力 をみつけよう!

ウォーキングMap



わらび



- 1 塚越稲荷社・機神社
- 2 蕨塚越郵便局
- 3 蕨陸橋・階段
- 4 市民体育館
- 5 蕨高校
- 6 春日公園
- 7 わらびりんご公園
- 8 富士見公園
- 9 歴史民俗資料館分館
- 10 ねむのき公園
- 11 三蔵院
- 12 河鍋暁斎記念美術館
- 13 桜並木遊歩道
- 14 第一中学校
- 15 緑川親水広場(塚越親水公園)
- 16 オレンジの電車
- 17 蕨南高校
- 18 井戸十二支の像

蕨市内一周コース 10.5km 目安歩数 18,750歩 目標歩数 15,441歩

親子でお散歩コース 2km 目安歩数 3,571歩 目標歩数 2,941歩

- 1 蕨市民公園
- 2 子育て支援センター(マックスバリュ内)
- 3 ぼっぴりの
- 4 塚越グラウンド
- 5 塚越稲荷社・機神社
- 6 蕨塚越郵便局
- 7 未広公園
- 8 なかみ勢
- 9 消防署塚越分署

歴史探索コース 2km 目安歩数 3,571歩 目標歩数 2,941歩

- 1 長泉院
- 2 歴史民俗資料館分館
- 3 歴史民俗資料館
- 4 蕨本陣跡
- 5 中山道旧家
- 6 はね橋
- 7 三学院
- 8 和楽備神社

さよなら私のクラマー 聖地巡礼コース 6.3km 目安歩数 11,250歩 目標歩数 9,264歩

- 1 蕨陸橋・階段
- 2 ウエルシア蕨北町店
- 3 蕨高校
- 4 市民体育館
- 5 歩道橋・蕨の森公園
- 6 ぶぎん通り
- 7 NAS蕨
- 8 市立図書館
- 9 第一中学校
- 10 大荒田交通公園
- 11 蕨駅西口

蕨市 × さよなら私のクラマー アクティブプロジェクト

●目安歩数:身長150cmの方の自然歩幅 目標歩数:身長150cmの方の大股歩幅を記載しています。  
●個人宅、学校は敷地外からの見学のみとなります。寺社は、立ち入り制限されている場合があります。

蕨市は面積5.11km<sup>2</sup>と、日本で一番小さく、人口密度が高い市です。まちの魅力を発見しながら1周してみませんか? 事故やケガなどに気をつけて楽しみましょう!

Discover Warabi City

Walking Map



さよなら私のクラマー

©新川園司・講談社/さよなら私のクラマー製作委員会

# 市内の見どころ情報

蕨市は江戸時代には中山道の宿場町として栄え、中世にはお城（館）もありました。今なお残る歴史を探索してみませんか？

### 三学院



金龜山（こんぎざん）経典寺三学院は新義真言宗智山派（しんぎんざんしんしゅうちんぱ）の寺院で、平安時代の創建と伝えられる古刹。市内最大級の寺院で多くの文化財が残されています。また、市内最大の藤棚をはじめ広い庭が整備されていて、季節の花を楽しむことができます。ここにあり地蔵石仏は通称目黒地蔵（めくろみしやう）と呼ばれています。目黒に何を塗ると眼病が治ると言われているのでしょうか。 庄北町3-2-4

### 蕨本陣跡



本陣は大名や公家などの宿泊所として宿場に設けられました。 庄中央5-17-14

### はね橋



用水路で囲まれていた蕨宿は、家の裏手に入出力用の「はね橋」を設けていました。 庄北町3丁目

### 中山道蕨宿・旧家



蕨宿は、江戸から2番目の中山道の宿場町として慶長17年（1612）頃に成立したとされています。町域は幅約10町（約1.1km）、天保14年（1843）の人口は2223人で、宿の周囲が用水路で囲まれているのが特徴です。

### 蕨城跡（城址公園）



中世の城では、足利氏の一宗、赤川氏が館（蕨城）を構え、市（いち）も開かれていました。江戸時代の初期には幕府の陣の休息地として利用されました。 庄中央4-21-29

### 和楽備神社



明治44年（1911）に、蕨の地区ごとにあった12の神社を合併して出来た神社。万葉名を用いた社名は、本居豊前守の遺徳によるものです。また、境内の榊は、明治神宮の森を採った本は多清大博士の指図によります。 庄中央4-20-19

### 塚越稲荷社・機神社



明応年間（1492-1501）の創建と伝えられています。社殿は6mほどの塚のうしろにあり、「塚越」の地名の由来になった家とされています。機神社は機織りが祀られています。その機神様にお参りするの「機まつり」の起源です。 庄塚越3-2-19

### 河鍋晩斎記念美術館



江戸時代末期から明治前期に活躍した絵師「河鍋晩斎」の下流や画風類などが展示・展示されています。 庄南町4-36-4

### 歴史民俗資料館



蕨宿と蕨の博物館に関する情報を中心にご紹介しています。 庄中央5-17-22

- 入館無料
- 開館時間：9:00～16:30
- 休月曜（4/29・11/3を除く）、年末年始

### 歴史民俗資料館分館



明治時代に蕨物の買取商をしていた建物を公開しています。庭園は四季折々の景色を楽しめます。 庄中央5-19-3

- 入館無料
- 開館時間：10:00～16:00
- 休月曜（4/29・11/3を除く）、年末年始

### その他の見どころ

- 緑川潮水広場（塚越緑水公園） 庄塚越5-25-13
- 桜並木遊歩道 庄南町2 南小横
- 回廊越6 塚越コミュニティ通り

## 蕨市の公園とちびっこ広場

蕨市には46の公園と17のちびっこ広場があるのをご存知ですか？今回は特徴のある公園をご紹介します。お気に入りの公園を探して歩いてみませんか？

- 郷南（ごうなん）公園** 芝生の広い公園です。屋根もあり、のんびりとお弁当を持って過ごすのにおすすめです。 庄南町2-17
- わらび子公園** 大きな滑り台や健康遊具があり、小さな子供から大人まで楽しく過ごせる公園です。 庄南町6-5
- わらび公園** かわいらしいこの時計やりごっこ型のトイレがあり、芝生の広場や四季の華花を楽しめます。 庄北町1-17
- 北五（きたご）公園** バスケコートが2つあり、市内で唯一ボールを使って遊べる公園です。6時～19時まで営業です。 庄北町5-5
- 野鳥公園** 様々な四季の華花を楽しむことができます。 庄中央2-30
- 城址（じょうし）公園** 蕨城跡 芝生の広場や四季を楽しむ木々、ニュートンのリンゴの木があります。 庄中央4-21
- ふるさと土橋（つちし）公園** 若で川がゆがつかつられており、せせらぎを感じられます。 庄中央6-5
- ねむのき公園** 一本のねむの木を中心に、草花がたくさんあり、立派な枝垂れアジサイがあります。高低差が小さく広い滑り台があり、小さなお子さんが楽しめます。 庄中央2-24

## イベント協力店舗情報

ウォーキングイベントにご協力いただいた店舗を記載しています。

- なかみ勢** 酒屋 庄塚越4-2-15 ☎441-2775 営業：9:00～21:00 休無し
- サロン・ド・ジュン** 美容室 庄南町3-18-8 ☎442-1787 営業：9:00～18:00 休：火曜・第三水曜
- そば屋 留買** そば・うどん 庄南町4-35-1 ☎441-5640 営業：11:00～19:00 休：木曜
- 八百市商店** 青果物販売 庄中央5-18-2 ☎431-2663 営業：10:00～20:00 休：月曜・第3日曜
- 高沢屋酒店** 酒屋 庄中央5-16-9 ☎431-2449 営業：9:00～19:30 休：月曜
- 船橋屋** 和菓子屋 庄中央5-17-20 ☎431-2465 営業：9:00～17:30 休：水曜
- 手づくりせんべい** 庄南町2-10-8 ☎431-2439 営業：10:00～18:00 休：月曜・第4・5日曜
- 鮮魚・寿司** 庄南町3-7-32 ☎443-6830 営業：9:00～19:00 休：火曜
- 郵便局** 郵便局 庄中央3-14-15 ☎443-3100 営業：平日9:00～17:00 休：土日祝
- 美人服&麻双子権商品** 庄中央3-2-9 ☎445-4305 営業：10:00～19:00 休：水曜
- 茶の市川わらび園** お茶 庄中央3-2-6 ☎431-5856 営業：9:30～19:00 休：日曜
- 須賀家** うなぎ・生そば 庄中央1-2-1 ☎431-2353 営業：11:30～14:00、17:00～20:00 休：月曜
- さくら** クリーニング 庄中央1-11-14 ☎433-8467 営業：平日9:30～19:00 休：月曜
- NAS蕨** スポーツクラブ 庄中央1-13-1 ☎423-8466 営業：平日9:00～19:00 休：月曜
- ルネサンス蕨24** スポーツクラブ 庄中央1-19-11 ☎431-0110 営業：平日9:00～19:00 休：月曜

## さよなら私のクラマー

アニメのシーンに出てくる場所を探してみよう！

記念切手（郵便局）

御朱印・絵馬（和楽備神社）

わらびのりんごサイダー

## ウォーキングのポイント

ポイントを意識してウォーキングをエクササイズにしましょう！

視線は15m先に

肘を後ろに引くことを意識します

あごをひきま

つま先でしっかりと地面を蹴ります

大またで歩きます

歩数の計算

大股歩きを意識してエクササイズ効果を高めよう。

あなたの身長  cm

普通に歩くときの歩幅 身長×0.37=  cm

大また歩きの歩幅 身長×0.45=  cm

身長	150cm	160cm	170cm	180cm	190cm
通常歩幅	56cm	59cm	63cm	67cm	70cm
目標歩幅	68cm	72cm	77cm	81cm	86cm

注意点

- 動きやすい服装や歩きなれた靴
- 前後にストレッチをする
- 水分補給をする
- 無理せずマイペースに

## はじめませんか！ 埼玉県コバトン健康マイレージ

「埼玉県コバトン健康マイレージ」は、県民の方がスマートフォンアプリや歩数計を使ってウォーキングを楽しく続けられ、健康づくりを進めていただく埼玉県の取り組みです。歩数やスポーツ施設の利用などでポイントが獲得でき、ポイントに応じて抽選で賞品が当たります。

●対象となる方 年齢18歳以上で、埼玉県在住または在勤の方（高校生は対象外です）

●申込みや活用方法の流れ

【スマートフォンをお持ちでない方】

- 1 申し込む
- 2 歩数計を受け取る（送料負担）
- 3 歩数計をもって歩く
- 4 タブレット設置場所へ行く
- 5 歩数データを送信する
- 6 ポイントを貯める
- 7 歩数データを確認する
- 8 貯めたポイントで賞品を当てる

【スマートフォンをお持ちの方】

下記の二次元バーコードからアプリをダウンロードください

App Store からダウンロード

Google Play でお申し込み

●参加登録・お問合せは 埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 〒330-9091 さいたま新都心郵便局私書箱159号 ☎0570-03-5810（日・祝日・年末年始はお休み） WEB・お問合せ：//kobaton-mileage.jp 受付時間：月～土 9:00～17:00 ※詳細はホームページをご覧ください。

©新川良明・講談社/さよなら私のクラマー製作委員会