

TXの駅から駅を歩く新ウォーキングスタイル提案

ARUKU

災害時の
帰宅支援情報
付きMAP

駅から駅をむすぶ

全11コース

浅草から千住へ東京の伝統巡り、
流山、柏、つくばの
新しいウォーキングなどを紹介！



Walking

TXは駅から駅を歩く新しいウォーキングを提案します

東京・秋葉原と茨城・つくばを結ぶ全長およそ60kmのつくばエクスプレス、通称TX。

浅草や千住などの歴史ある街と、流山おおたかの森や柏の葉キャンパスなどの新しい街を結んでいます。

そう、TX沿線に行くウォーキングは時空の旅への誘い——。

たとえ、途中で疲れてしまっても、すぐに駅に向かえて安心。自分なりにコースがアレンジできるのも魅力です。

加えて、このコースは沿線に暮らす方々にとって、万が一の災害時にも歩いて帰宅できる安心の道。

さあ、新しいウォーキング・ヴァケーションへ出発です。

1 「心肺・血管強化」効果

酸素摂取量が増えて
心肺機能が向上。
さらに、血管も強化。
持久力が向上します。

2 「メタボ予防・改善」効果

代謝が活性化することで、
内臓脂肪や高血圧、
糖尿病などを予防・改善
することができます。

3 「悪玉追放」効果

悪玉の酸化LDL
コレステロールを減らし、
善玉のHDL
コレステロールを増やします。

ウォーキングにはこんな効果があります。

9 「脳活性化」効果

五感が鍛えられて、
脳を活性化する
ことができます。

8 「免疫力増強」効果

NK細胞を強化し、
がん細胞を抑制する
効果も期待できます。

7 「リラックス」効果

ストレス、不安感などの
“うつ”要素を取り、
精神的なリラックス効果も
期待できます。

9 Body

vacation.

photo:「03 北千住～六町コース」
で歩く千住新橋から望む荒川流域
の風景。晴れた日には左手に富士山
が眺められます。



4

「貯筋・正姿」 効果

筋力がアップして体脂肪が溜まりにくくなるほか、体幹筋力が増えて正姿勢が保たれます。

5

「骨太」 効果

骨密度を高めて骨を丈夫にし、骨粗しょう症などを防ぐことができます。

楽しいウォーキング・スタイル

ウォーキングを楽しむには、動きやすく汗をかいても快適な服装が欠かせません。長距離を歩くため、正しい姿勢も身に付けましょう。

Effect.

6

「快調・快眠・快通」 効果

生体リズム、自律神経のバランスなどが整えられ、大腸が活性化されお通じもよくなります。

上着

寒暖に対応できるような、脱ぎ着の容易なアイテムがベスト。

帽子

日差しや雨を防ぐために、つばが大きいものを選びましょう。

ズボン

通気性や速乾性のある素材で、ひざを曲げやすい伸縮性のあるものを。

小物入れ

小型のリュックサックやウエストポーチなどで、両手を自由にできるアイテムを選びましょう。

靴

ランニングシューズは走るための設計になっているため、ウォーキング用のシューズが最適。

下着

汗をかくため、吸湿性・通気性のよいものが基本です。

Walking Point.

顔をまっすぐ前に向けて、背筋を伸ばした姿勢が基本のスタイル。
腕を曲げながらも力を抜いて、ひざをまっすぐに伸ばしながら足を動かします。



日頃の沿線ウォーキングで災害時に備えましょう。

この冊子で紹介するウォーキングコースは、歩いて楽しいのはもちろん、駅から駅へ向かう便利なコースを選びました。都心から自宅のある最寄り駅まで歩いて実際の距離感や所要時間などを体験しておくことは、大規模災害が発生して、やむをえず歩いて帰宅する場合に大いに役立つはず。なお、ウォーキングの際は下記の3つのポイントをチェックしておくこともおすすめします。

Point1 帰宅ルートを事前にチェック

勤務先や学校から自宅までの経路を歩きながら、危険箇所を把握しておくことは重要なポイントです。以下は、災害時に危険性の増す箇所です。ただ、実際の被災状況により、危険度は変わりますので、歩行の際は十分に注意してください。

ブロック塀



まとまって倒れてくることがあります。十分離れるなど、注意しながら通りましょう。

自動販売機



下部の固定が不十分な場合は、倒れる危険性があるので特に注意が必要です。

ビルの窓ガラス・突出看板



ちょっとした振動でガラスや看板が落下します。頭上注意!

放置自転車



すぐ脇を通行中に自転車が倒れてケガをしたり、通れなくなることもあります。

ガケ・石垣



都心部であっても、高い石垣の崩落によって通行不能になる危険性があります。

狭い歩道



大勢の人が狭い歩道に集中すると、転倒したりケガをする危険性があります。

Point2 定期的な休憩ができる場所をチェック

無理をせずに一定時間ごとに休憩をとることは、長距離を歩くために必要なことです。水が飲める場所や休憩できるベンチがある場所を把握しておくのも大切なポイントです。

水飲み場



水や飲料などで水分を適度に補給して、脱水症状にならないよう心がけましょう。

休憩ポイント



長時間の歩行は足に負担がかかります。ベンチなどのある場所でこまめに休憩をしましょう。

Point3 ガソリンスタンド・コンビニなどで情報収集を

学校や下のようなステッカーが貼られているガソリンスタンド、コンビニエンスストアやファストフード店、ファミリーレストランでは、災害時には帰宅支援ステーション・サポートステーションとして可能な範囲で災害情報や水道水・トイレの提供が行われます。



外出中に被災したら

①

まずは身の安全の確保

天井からの落下物、転倒物、火災などから身を守りましょう。

②

むやみに移動せず、安全な場所に留まる

一斉に移動を開始すると、渋滞などを誘発し、復旧の支障になる可能性があります。しばらくは安全な場所に留まりましょう。

③

正確な情報を入手し、安否確認を

ツイッターなどにより、正確で、リアルタイムな災害情報を入手するとともに、災害伝言板、災害伝言ダイヤル171等を利用して家族の安否確認を行いましょう。こうすることで、落ち着いて行動することができます。

④

帰宅(移動)判断

状況が落ち着いたら、目的地までの距離、日没時間、天候、被害状況などを考慮し、帰宅(移動)するかどうか、慎重な判断を心がけてください。

(ご利用にあたって) ●歩道が狭い箇所や、交通量の多いところもありますので十分に注意してウォーキングをお楽しみください。 ●施設見学にあたっては、マナーを守り、所有者や近隣の方に迷惑にならないようにしてください。 ●工事や区画整理などで道路の形状が本書と異なる場合がありますのでご注意ください。 ●災害時に避難場所などへ避難を行う場合には自治体が発する防災マップならびにハザードマップをご確認ください。 ●本書の利用によりいかなる事故・損害が発生しても、当社は一切の責任を負いかねます。 ●距離、所要時間、消費カロリーにつきましては、歩かれる方の体力や年齢、体重などによって実際とは異なる場合がありますので、目安としてご参照ください。 ●所要時間は50m=1分、消費カロリーは1km=46kcalで計算しています。 ●お店や施設の各種データが変更となる場合があります。ご利用の際には、事前にご確認ください。 ●本地図は、平成27年9月から12月の調査に基づき作成されています。 ●地図に掲載している情報は、膨大かつ変化が激しいものです。本書の内容と現地の状況との相違については、なにとぞご了承ください。 ●地図に掲載している施設は、紙面での見やすさを考慮して独自の判断により適宜、取捨選択しています。また、名称、アイコンについても適宜省略していますので、本地図中の表記と現地での表記(正式名称)とが異なる場合があります。

09 柏たなか～守谷→P.21
利根川流域に残された自然と歴史スポットを歩き茨城へ
●距離:約16.5km ●所要:約5時間30分

08 流山おおたかの森～柏たなか→P.19
TX沿線屈指の広大な公園と日本の頭脳が集まる学園都市を巡る
●距離:約13.2km ●所要:約4時間25分

07 南流山～流山おおたかの森→P.17
江戸川沿いの歴史スポットと新タウンを巡る新旧ウォーキング
●距離:約7.2km ●所要:約2時間25分

06 三郷中央～南流山→P.15
悠々と流れる江戸川の土手を歩き流域の素朴な風景に出会う
●距離:約13.4km ●所要:約4時間30分

11 みどりの～つくば→P.25
霊峰・筑波山を遠望しながら世界的な学園都市を目指す
●距離:約17km ●所要:約5時間40分

10 守谷～みらい平～みどりの→P.23
のどかな田園風景が清々しいTX沿線最長のロングコース
前半●距離:約16.4km ●所要:約5時間30分
後半●距離:約11.1km ●所要:約3時間40分



Walking Course Index Map

ウォーキングコース INDEX

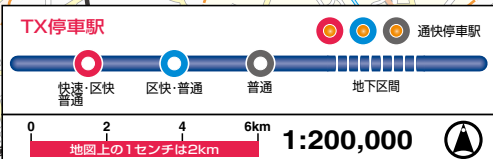
05 八潮～三郷中央→P.13
中川沿いの自然に触れながら再開発が進む新タウンを目指す
●距離:約13.2km ●所要:約4時間25分

04 六町～八潮→P.11
東京と埼玉の境に広がる古社と水郷エリアをウォーキング
●距離:約10.7km ●所要:3時間30分

03 北千住～六町→P.9
絶景のロングブリッジを抜けて下町風情が香る足立区エリアへ
●距離:約9.5km ●所要:約3時間10分

02 浅草～北千住→P.7
隅田川沿いに続く歴史スポットと旧街道に江戸の面影を探す
●距離:約12.1km ●所要:約4時間

01 秋葉原～浅草→P.5
世界の電気街から隅田川周辺へTOKYOの歴史と下町文化を巡る
●距離:約7.6km ●所要:約2時間30分



ウォーキングコースマップ凡例

- 駅舎 つくばエクスプレス線
- 駅舎(地下駅) つくばエクスプレス線(地下部分)
- JR線
- 私鉄線
- 地下鉄線(ラインカラーで表示しています)
- 高速・有料道路
- 国道
- 主要地方道
- 都県道・幹線道
- 一般道
- 都県界
- 市区町村界
- 町・大字界
- 丁目界
- 公園・緑地
- ゴルフ場
- 建物
- 谷和原 高速IC・出入口
- 守谷SA 高速SA-PA
- 交差点名
- 都庁庁舎
- 市区役所
- 町役場
- 出張所
- 官公署
- 警察署
- 交番・駐在所
- 消防分署
- 郵便局
- 主な病院・医院
- 学校
- 寺院
- 神社
- スーパー
- 消防署
- 踏切

災害時の帰宅支援・避難情報

- 広域避難場所**
震災発生時、火災の延焼や建物の倒壊による危険から一時的に避難するための十分な広さをもった避難場所。
- 帰宅困難者一時滞在施設**
災害時の滞留者のうち、帰宅可能になるまで待機する場所がない方を、一時的に受け入れる施設。
- 避難場所**
震災時における危険から回避するために一時的に避難する場所。

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の1万分1地形図、2万5千分1地形図、20万分1地形図及び基礎地図情報(平成29年度、第45-0053069号、平成29年度、第47-0053069号)を使用した。(承認番号 平29情使、第44-D053069号) 1710
編集・制作:株式会社 昭文社

01

秋葉原～浅草

世界の電気街から隅田川周辺へ
TOKYOの歴史と下町文化を巡る

TXの駅から駅へのウォーキングを楽しむ第一弾は、
江戸時代に花開いた下町文化が息づく秋葉原から浅草を巡るコースをお届け。

出 発地となるのは、複数の路線が乗り
入れていて、TX沿線以外からでも
足を運びやすい秋葉原。「TX PLAZA 秋
葉原」でTX沿線情報をゲットしたら出発。

秋葉原駅前から神田川沿いに続く「柳
原通り」を東へ進み、最初に訪れるハイラ
イトが「両国橋」。北側を向けば、東京スカ
イツリーと隅田川というポスターのような
絶景を見ることができる。隅田川の先では、
江戸後期に整備された汐入回遊式庭園
「旧安田庭園」、陸軍被服廠跡地に平和
を祈って造られた「横網町公園」へ。この2
つの歴史スポットは、園内にベンチやトイレ、
水道があって休憩スポットとなる。

蔵前橋を西へ進んだら、鳥越祭りで名高
い「鳥越神社」を経て「おかず横丁」や「佐
竹商店街」へ。コロッケや焼き鳥など、香りに
誘われて食べ歩きを楽しむのもまた一興
だ。江戸後期の浮世絵師・葛飾北斎の墓
所がある「誓教寺」、厨房用品店が並ぶ
「かっぱ橋道具街」を散策したら、「池波正
太郎記念文庫」でこのコースを締めくくる。

Akihabara → Asakusa
COURSE 01

「両国橋」から眺めた東京スカイツリーと隅田川。
このコース一番の絶景スポット。

台東区立中央図
書館内にあり、作
品資料や自筆原
稿などを展示。



池波正太郎
記念文庫



業務用の厨房用品を扱う店が軒
を連ねる。ロウで作られた食品サ
ンプルや便利なキッチンアイテム
を探すのが楽しい。



かっぱ橋
道具街



TOTAL
約 7.6 km



佐竹商店街

TX新御徒町駅へと
続く、庶民的な香り
漂うアーケードの商
店街。

誓教寺

葛飾北斎墓のある
境内には、北斎
の像も立つ浄土
宗寺院。



かつては隅田川の水を引いた汐
入回遊式庭園として、元禄年間
に築造された大名庭園。無料で
開放されている。



6月の例大祭に出る千貫
神輿は都内最大級。



おかず横丁



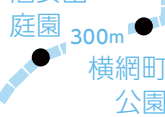
日中は、日用食品店の店が
230mに渡って続く歩行者道
に。

鳥越神社



神田川と隅田川の合流
地点にかかる橋。東京スカ
イツリーの撮影地と
しても有名。

旧安田
庭園



関東大震災や第二
次世界大戦で受
けた被害を慰霊する
公園に。



両国橋



その名の通り、江
戸時代から変わら
ない柳並木が続く
神田川沿いの道。



COURSE INFO

- 距離: 約7.6km
- 所要時間: 約2時間30分
- 消費カロリー: 約345kcal

START



TX秋葉原駅

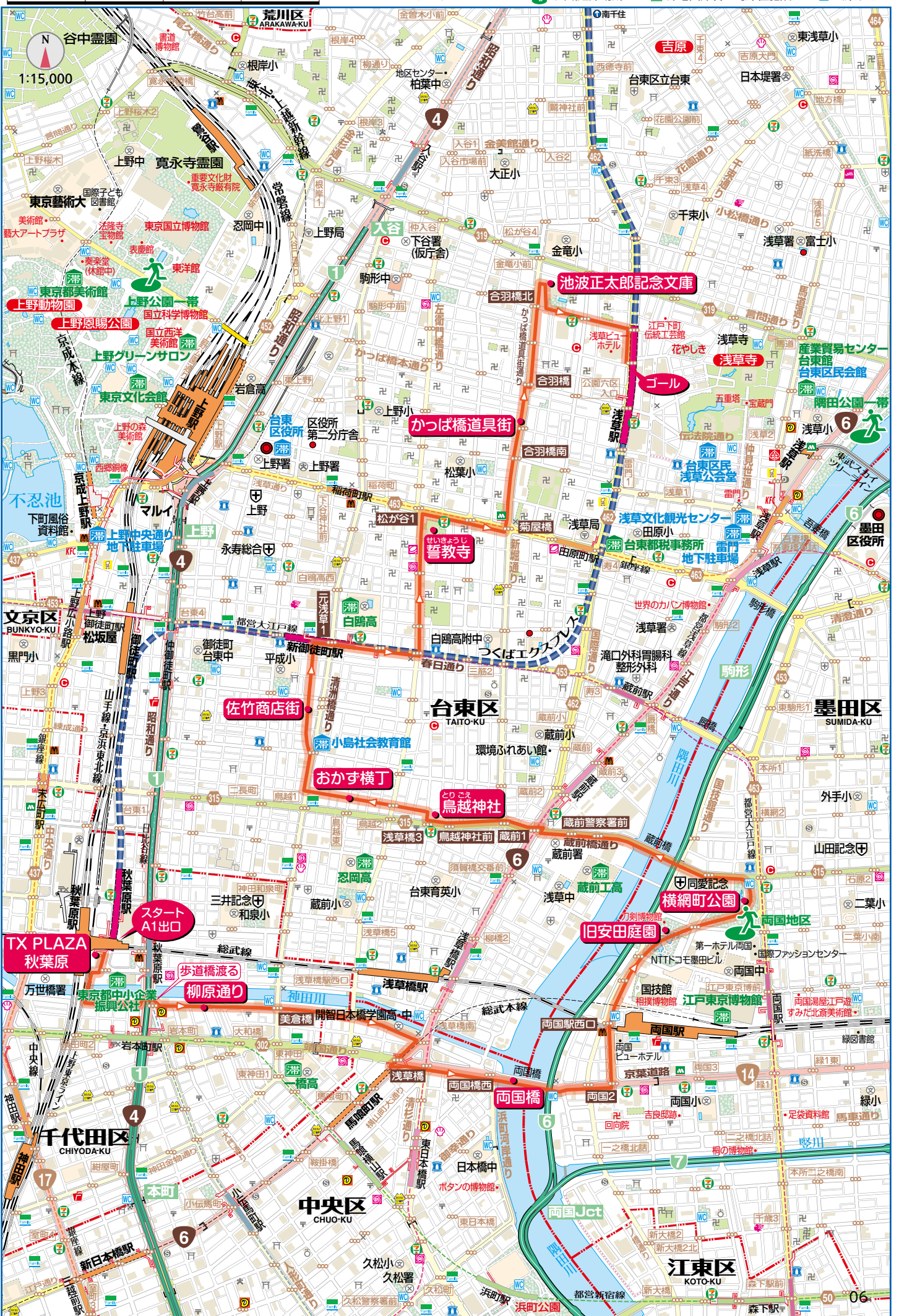
TX PLAZA
秋葉原

秋葉原の待ち合わせスポ
ットにある、TXのインフ
ォメーションスポット。



柳原通り

1250m



*帰宅困難者一時滞在施設は、災害発生後直ちに開設されるとは限りません。災害の規模・時間帯によっては、開設されないまたは変更になる場合があります。

- 01 秋葉原 浅草 Akiba-bara → Asakusa
- 02 浅草 北千住 Kita-Senju
- 03 北千住 六町 Kita-Senju → Rokucho
- 04 六町 八潮 Rokucho → Yachio
- 05 八潮 三郷中央 Yachio → Misato-chuo
- 06 三郷中央 南流山 Misato-chuo → Minami-Nagayama
- 07 南流山 浅草橋南の森 Minami-Nagayama → Asakusabashi-nomori
- 08 浅草橋南の森 浅草 Kashiwa-Funka
- 09 浅草 柏たなか 守谷 Nagayama-banba → Kashiwa-Funka
- 10 守谷 みどり Moriga → Midorino
- 11 みどり 浅草 Kubaba → Tsukuba



02

浅草～北千住

隅田川沿いに続く歴史スポットと旧街道に江戸の面影を探す

浅草寺の門前町・浅草から、日光街道の宿場町だった北千住へ。数々の名所旧跡を巡りながら、時代をさかのぼる歴史ウォーキング。



Asakusa → Kita-Senjyu COURSE 02

隅田川近くにある、コース前半で立ち寄る今戸神社。2体の招き猫が参拝者を出迎えてくれる。

COURSE INFO

- 距離: 約12.1km
- 所要時間: 約4時間
- 消費カロリー: 約550kcal

TX 浅草駅から世界各国の観光客で賑わう浅草寺・雷門前を抜けて、まず目指すのは隅田川沿い。密教の神様を祀る「待乳山聖天」、縁結びスポット「今戸神社」という2つの歴史スポットを巡り、歩行者・自転車専用の桜橋を渡ったら隅田川対岸の「長命寺」へ。門前で売られている桜餅が名物で、散歩途中の間食のためにぜひ購入しておきたい。

向島へと北上したら、江戸の町民文化が花開いた文化・文政期に開園した名庭園「向島百花園」で四季折々の草花観賞を。「白鬚神社」で商売繁昌、方災厄除けを祈願したら、隅田川沿いを北上。川沿いに散策路が整備されている「汐入公園」は、川辺ウォーキングが楽しめる清々しいコース。

南千住駅前や都電「三ノ輪橋停留所」を抜けて千住大橋を渡ると、旧日光街道の第一の宿場町だった北千住が間もなくだ。都内唯一の水産専門市場である「足立市場」の入り口には、『奥の細道』へ旅立つ際にこの地に立ち寄った松尾芭蕉の像「矢立初の芭蕉像」がある。江戸時代の蔵を使ったギャラリー「千住宿歴史プチテラス」を経て旧日光街道を進めば北千住駅に到着する。

TX浅草駅は浅草寺の西側にあって浅草寺前を抜けて東へ進むが、コースを少し外れて浅草の名所・雷門に立ち寄ってから、ウォーキングを始めるのもいい。



江戸時代に建てられた内蔵を移築。ミニ展示会などが開かれている。



千住宿歴史プチテラス

GOAL

TX北千住駅



足立市場

場内の食堂は一般利用も可能で、ランチスポットとしてもおすすめ。

1300m
250m
矢立
初の芭蕉像
1250m



「足立市場」入り口で人々を見守る。



三ノ輪橋停留所

都電荒川線の起点駅のひとつ。周辺は庶民的な商店街が続く。

汐入公園

隅田川沿いに整備された「汐入公園」は、川沿いにウォーキング道があり歩きやすい。

TOTAL
約12.1km

2000m
江戸後期の作の狛犬一対は、墨田区登録文化財。



白鬚神社 350m

向島百花園



春のフジや秋のハギが名物の植物園。自然に近い状態が保たれ、野鳥や昆虫の宝庫でもある。



待乳山聖天
仏法を守護する大聖歓喜天を本尊として祀る、浅草七福神のひとつ。



今戸神社
温和な容姿で福の神様として信仰を集める、福祿寿を祀る。

長命寺

700m

100m

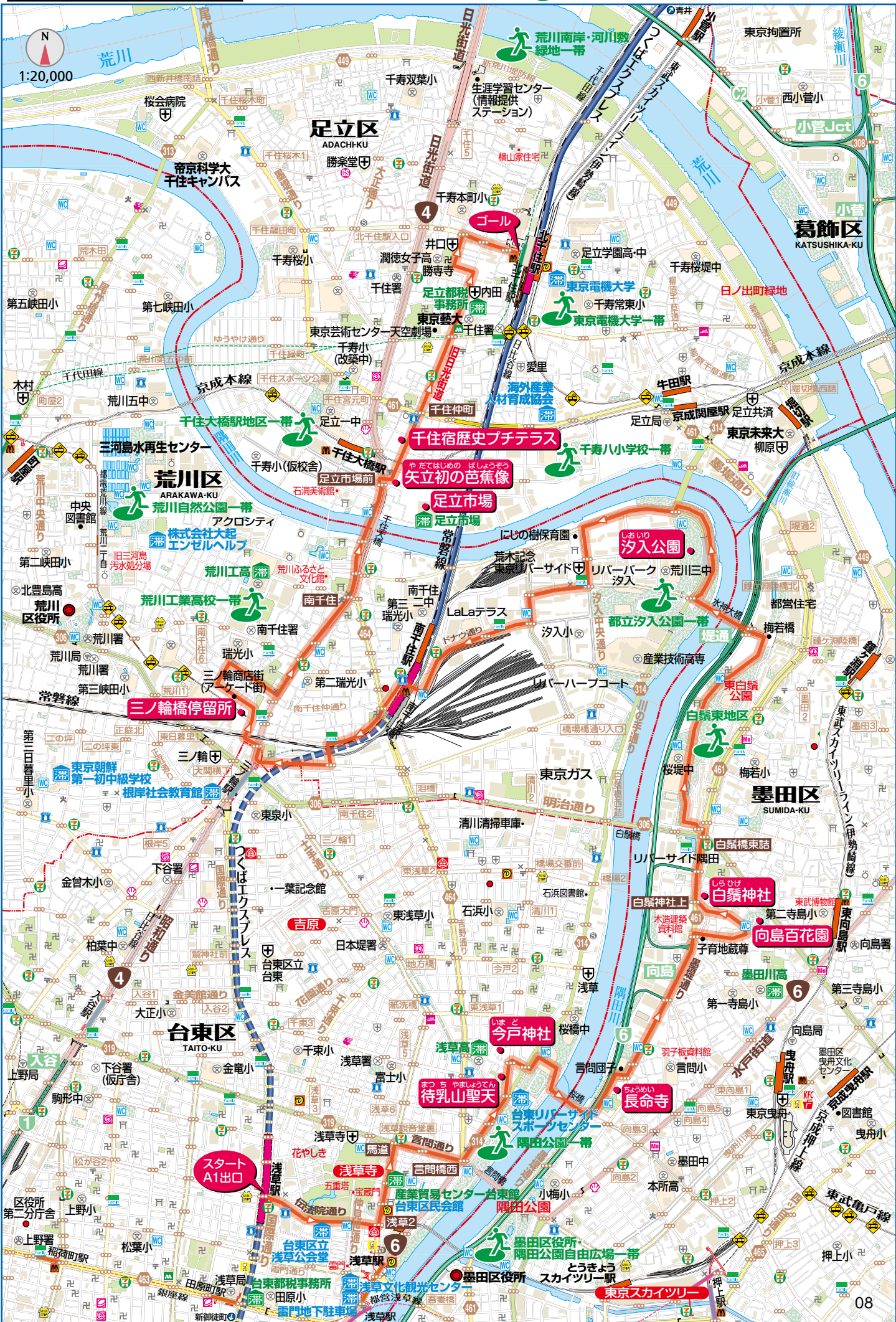
START

TX浅草駅

1700m

古くから一帯が花見の名所だったため、桜餅が名物に。





*帰宅困難者一時滞在施設は、災害発生後直ちに開設されるとは限りません。
災害の規模・時間帯によっては、開設されないまたは変更になる場合があります。

- 01 秋葉原・浅草 Akiba-bara → Asakusa
- 02 浅草・北千住 Asakusa → Kita-Senjuyu
- 03 北千住・六町 Kita-Senjuyu → Rokucho
- 04 八町・八潮 Rokucho → Yachio
- 05 八潮・三郷中央 Yashio → Misato-chuo
- 06 三郷中央・南流山 Misato-chuo → Minami-Nagayama
- 07 南流山・流山おおたかの森 Minami-Nagayama → Nagatsuno-ohtaka-no-mori
- 08 流山おおたかの森 Utsunomiya → Kashiwa-Tanaka
- 09 柏たなか・守谷 Kashiwa-Tanaka → Moriya
- 10 守谷・みどり Moriya → Midorino
- 11 みどり・つくば Midorino → Tsukuba

03

北千住～六町

絶景のロングブリッジを抜けて
下町風情が香る足立区エリアへ

日光街道の宿場町風情を残す北千住から荒川を渡り、
数多くの店で賑わいを見せる綾瀬を経て、閑静な住宅街が広がる六町を目指す。

Kita-Senju → Rokuchō
COURSE 03

「千住新橋」の上流側歩道から南西側を眺めると、
晴れた日には富士山が顔をのぞかせる。

TOTAL
約9.5km

COURSE INFO

- 距離: 約9.5km
- 所要時間: 約3時間10分
- 消費カロリー: 約440kcal

250m

GOAL

TX六町駅

2500m

六町ミュージアム・フローラ

日本らしい変化に富んだ四季の美しさを伝える美術館。日本画を中心に約350点の作品を収蔵する。

しょうぶ沼公園

6月上旬から中旬にかけてハナショウブが見頃を迎える。この時期は、菖蒲田内の木道から、間近にハナショウブを鑑賞できる。

1100m

東綾瀬公園

綾瀬駅前に点在していた公園を歩道でつなぎ、細長くU字型に整備された全長2kmにも及ぶ公園。

荒川左岸の河川敷に続く自然スポット。水辺を中心に、荒川の自然を再現。

荒川千住新橋緑地

3300m

横山家住宅

江戸時代に建てられた商家。戦火を逃れた伝馬屋敷の面影が残されている。

かどや(槍かけだんご)

レトロな雰囲気漂わせる、団子の人気店。

絵馬屋吉田家

都内では数少なくなった、江戸中期から8代続く絵馬屋。

START

TX北千住駅西口

複数路線が乗り入れ、商業施設が集まる北千住駅。

国道4号(日光街道)にかかる全長446mの大橋。歩道が広く歩きやすい。

千住新橋

「千住の名倉」の名で骨接ぎの代名詞として知られる名家。

名倉医院



大橋眼科医院

1900年代初頭に建てられたドイツ風建築が目を引き。

千住宿本陣跡・見番横丁

宿場町時代に本陣が置かれた跡には、その歴史を紹介する案内板が掲げられている。



※帰宅困難者一時滞在施設は、災害発生後直ちに開設されるとは限りません。
 災害の規模・時間帯によっては、開設されないまたは変更になる場合があります。

- 01 秋葉原→浅草 Akiba-Bara → Asakusa
- 02 浅草→北千住 Kita-Senju → Kita-Senju
- 03 北千住→六町 Kita-Senju → Rokucho
- 04 六町→八潮 Rokucho → Yashio
- 05 八潮→三郷中央 Yashio → Misato-chuo
- 06 三郷中央→南流山 Misato-chuo → Minami-Nagayama
- 07 南流山→流山南 Minami-Nagayama → Nagayama-nan
- 08 流山南→流山南 Kashwa → Kashwa
- 09 柏たなか→守谷 Kashiwa-Tanaka → Moriya
- 10 守谷→みどり Moriya → Midorino
- 11 みどり→つくば Midorino → Tsukuba



04

六町~八潮

東京と埼玉の境に広がる 古社と水郷エリアをウォーキング

TX六町駅を出発して、綾瀬川とその支流を身近に感じながら、埼玉県南端の八潮へ向かう、歴史と自然に触れるコース。



Rokuchō → Yashio
COURSE 04

「元瀧江公園」の手前で園内を抜ける、「足立区総合スポーツセンター」のランニングコース。

COURSE INFO

- 距離: 約10.7km
- 所要時間: 約3時間30分
- 消費カロリー: 約490kcal



まるで歴史ミュージアムのような白壁が続く庭園と芝生広場が広がる。



「酉の市」の発祥地としても知られる古社。



本殿の全面に施された彫刻は、題材も多彩。



八潮駅に隣接した、広々とした公園。ベンチも多数あり、ウォーキング最後の休憩にぴったり。



TOTAL
約10.7km

GOAL
TX八潮駅

START
TX六町駅

桑袋ビオトープ公園

この地に広がっていた自然を取り戻そうと、桑袋小学校跡地に作られたビオトープ。人の力に頼ることなく徐々に自然が回復。



あやせ川清流館

かつては汚染が進んだ綾瀬川の水質が改善され、蘇った自然などを紹介する。



「足立区総合スポーツセンター」(左、右上)内を抜けて、のどかな雰囲気公園へ。

元瀧江公園



静かな住宅街にぽつんと建つ駅改札への入り口。周辺への路線バスも発着する。

TX 六町駅から住宅街を抜けて、まず目指すのは「元瀧江公園」。広大な園内には多彩な木々が植えられていて、のどかな雰囲気が漂う。さらには太公望が集う池や植物や昆虫、鳥、小動物に出会える生物園もあり、周辺の人々の憩いの場となっている。1.5kmほど北側にある「花畑公園」も芝生広場のほか、9400㎡に及ぶ池泉廻遊式の日本庭園が見事な公園。しばし歩をゆるめて、その先のウォーキングに備えて休憩するのに最適だ。

綾瀬川と幾つかの支流が合流する地点にあるのが「大鷲神社」。源義光が戦勝祈願をしたと伝わる古社であり、威風堂々たる社殿は見ごたえがある。すぐ近くには、周囲の自然を復元した「桑袋ビオトープ公園」や綾瀬川を紹介する「あやせ川清流館」があり、ぜひ立ち寄りたい。

本殿の彫刻が見事な「大曾根八幡神社」を過ぎて葛西用水沿いに進み、青葉通りから首都高、さらにTXを通り抜けると、八潮駅前公園の向こうにゴールTX八潮駅が見える。



*帰宅困難者一時滞在施設は、災害発生後直ちに開設されるものではありません。災害の規模・時間帯によっては、開設されないまたは変更になる場合があります。
避難場所については、ウォーキングコース沿い、あるいは主要道路に近い一部のものを掲載しています。

- 01 秋葉原→浅草 Akiba-bara → Asakusa
- 02 浅草→北千住 Kita-Senju → Kita-Senju
- 03 北千住→六町 Rokucho → Rokucho
- 04 六町→八潮 Yashio → Yashio
- 05 八潮→三郷中央 Yashio → Misato-chuo
- 06 三郷中央→南流山 Misato-chuo → Minami-Hareyama
- 07 南流山→流山南 Kurihara → Kurihara
- 08 流山南→流山 Kurihara → Kurihara
- 09 流山→柏たなか→守谷 Kashiwa-Tanaka → Moriya
- 10 守谷→みどり Moriga → Moriga
- 11 みどり→つくば Midorigo → Tsukuba

05

八潮～三郷中央

中川沿いの自然に触れながら
再開発が進む新タウンを目指す

中川の両岸に点在する自然や見どころなどを巡りながら、
TXで直線に行けば1駅という距離をぐりとウォーキング。

Yashio → Misato-chūō
COURSE 05

長屋、長屋門ともに江戸中期の建造という、近世の居館を今に伝える「和井田家住宅」。

COURSE INFO

- 距離: 約13.2km
- 所要時間: 約4時間25分
- 消費カロリー: 約610kcal

ピアラシティ

イトーヨーカドーなどの大型ショッピング施設が集まる。

和井田家住宅



かつて小学校の講堂だった建物を改築。教育資料などを展示。

彦成小学校
講堂記念館

太田家住宅



「八條の渡し」の前で米問屋(酒屋)、旅籠を営んでいた旧家。月1回、内部見学可。



八潮水門

綾瀬川から中川を結ぶ綾瀬川放水路に造られた、ポンプ場の水門。

TX

八潮駅を出発するこのコースは前半、中川を上流側へ北上する爽やかなウォーキングが楽しめるコース。特に川沿いで涼やかな風が感じられる春から秋がおすすめのシーズンだ。

TX八潮駅から中川の河川敷までは、商業地帯や住宅地を抜けるコース。春はハナモモや菜の花、秋はコスモスや彼岸花など、四季折々の花が咲く広大な「中川やしおフラワーパーク」に出たら、しばし中川の土手沿いをウォーキング。綾瀬川が流れ

込む「八潮水門」に着いたら、ぜひ立ち寄りたのが「太田家住宅」。中川を渡る「八條の渡し」前で問屋や旅籠を営んでいた名家であり、築150年を超えるという町家建築は埼玉県内でも希少な存在だ。

茅葺きの重要文化財「和井田家住宅」を巡ったら八条橋を渡り、中川左岸の「彦成小学校講堂記念館」を見学。大規模なショッピング施設「ピアラシティ」を経て南下すれば、駅前公園「におどり公園」とTX三郷中央駅に着く。

江戸時代に利根川と荒川を移した後に残ったのが現在の中川。利根川水系の支流である一級河川。



中川

900m



中川やしお
フラワーパーク

2600m

START

TX八潮駅

改札外やロータリー周辺に様々な店がある。



TX三郷中央駅

50m

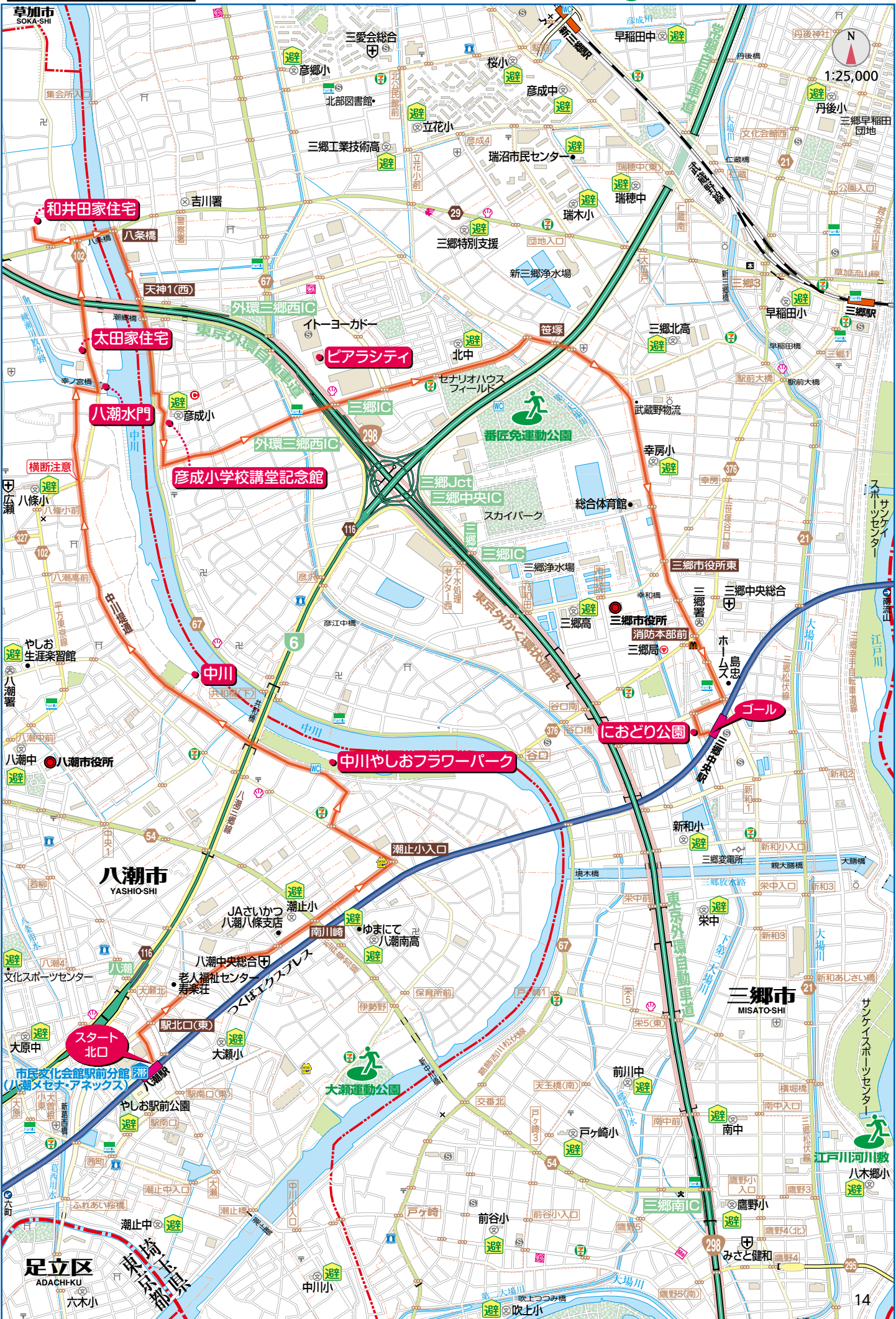
GOAL

におどり公園



TX三郷中央駅前にある公園。ウォーキングコースが整備されていて、裸足で歩く足つぼの道などがある。

TOTAL
約13.2km



*帰宅困難者一時滞在施設は、災害発生後直ちに開設されるものではありません。災害の規模・時間帯によっては、開設されないまたは変更になる場合があります。
 避難場所については、ウォーキングコース沿い、あるいは主要道路に近い一部のものを掲載しています。



Misato-chūō → Minami-Nagareyama COURSE 06

見晴らしがよく爽やかなコースが続く、ウォーキングにぴったりな「江戸川土手」。

TX 三郷中央駅から南側を流れる「三郷放水路」沿いを歩き、まずは「江戸川土手」へ。その先は、およそ3kmに及び江戸川沿いに整備された歩行者・自転車道を歩く気分爽快なコースだ。途中、TXが江戸川を渡る鉄橋の下を潜るコースがあり、その前後はTXの走行風景が間近に見られる貴重なスポットだ。

JR三郷駅近くにある「みさとの風ひろば」は、ウォーキングとサイクリングを楽しむ人のために設置された休憩施設。トイレやベンチが完備されていて、ひと休みしてからコース後半に臨みたい。

次に向かう「べじ太くん」は、JAさいかつが運営する野菜直売所で、リーズナブルに地物野菜が購入できる人気スポット。その北側にある「村社香取神社(大広戸)」、休憩にも便利な広大な「早稲田公園」、万葉集の句碑が立つ「丹後稲荷神社」を巡ったら、「江戸川運動公園」を眺めながら流山橋を渡り流山市内へ。駅前にある「南流山中央公園」に着けばゴールは目の前だ。

COURSE INFO

- 距離: 約13.4km
- 所要時間: 約4時間30分
- 消費カロリー: 約640kcal



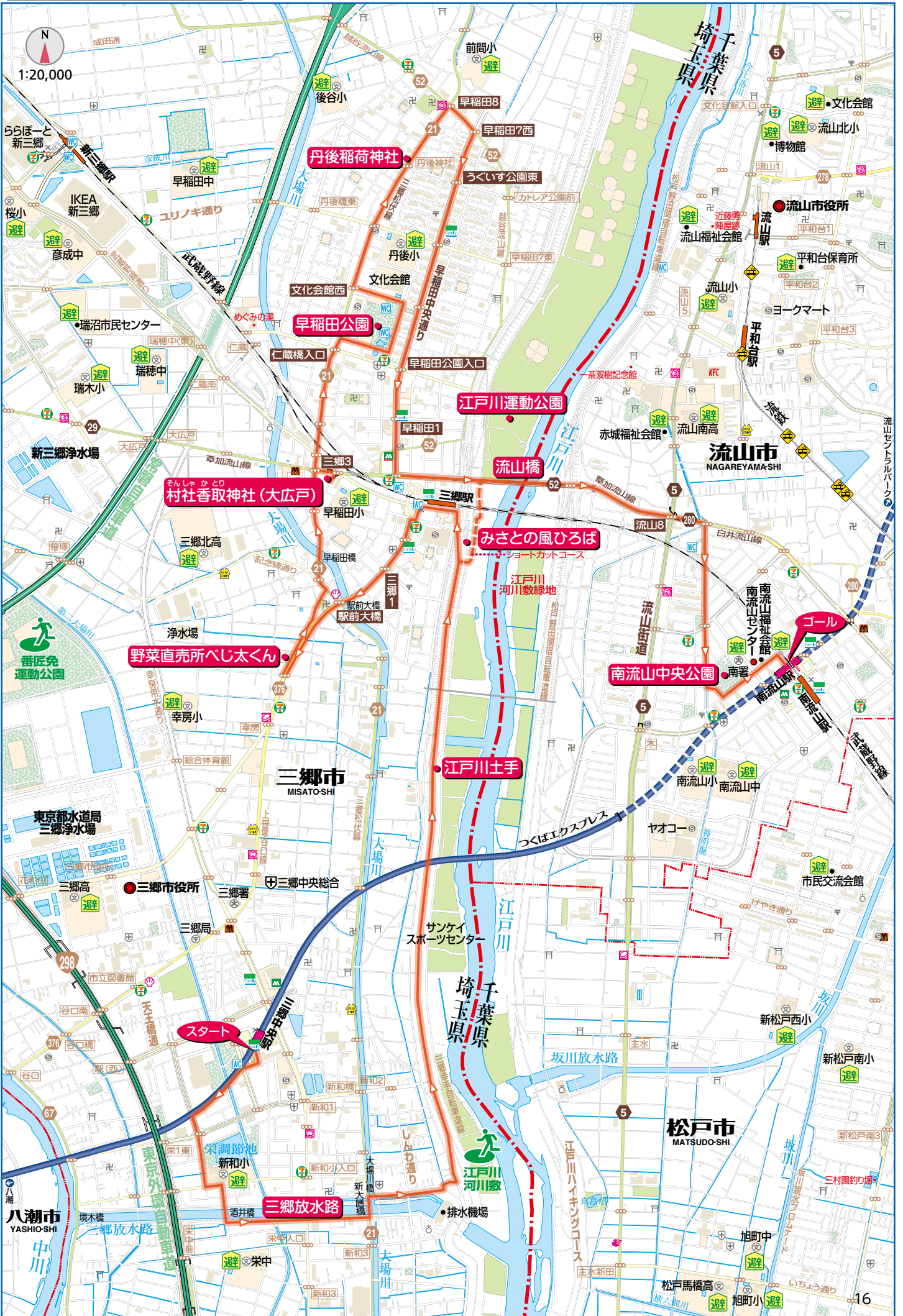
マンションや商業施設などが次々と建設されて、新しく整備された駅前周辺。

06 三郷中央～南流山

悠々と流れる江戸川の土手を歩き
流域の素朴な風景に出会う

江戸川沿いの土手を歩く、コース05に続き、爽やかなコース。
右岸の三郷に点在する歴史スポットを巡りながら歩く。





※避難場所については、ウォーキングコース沿い、あるいは主要道路に近い一部のものを掲載しています。

07

南流山～流山おおたかの森

江戸川沿いの歴史スポットと 新タウンを巡る新旧ウォーキング

新選組・近藤勇や小林一茶など、歴史上に名を刻む偉人ゆかりの流山。
江戸川左岸の歴史エリアから、新しく誕生した流山おおたかの森を目指す。

COURSE INFO

- 距離: 約7.2km
- 所要時間: 約2時間25分
- 消費カロリー: 約330kcal



戦国時代末期小金城主・高城氏に属した支城花輪城跡を整備した公園。空堀に囲まれた丘の上にも上がることもできる。

毎年1月に行われる、餅を奪い合う奇祭・チンガラ餅行事が有名。



茂侶神社

TX流山おおたかの森駅に隣接する大型ショッピングセンター。

流山おおたかの森S・C



GOAL

TX流山
おおたかの森駅

TOTAL
約7.2km



日曜と祝日の午後、閻魔像の見学案内が行われる。

閻魔堂



流山市立博物館

新選組ゆかりの歴史や民俗など、流山の歴史を総体的に紹介する。



流山本町
まちなかミュージアム
流山白みりんの歴史的資料を屋外展示。

1050m

近藤勇陣屋跡



近藤勇率いる新選組が本陣を置いた地。屋外にある石碑等は見学自由。



500m

流山本町
万華鏡
ギャラリー
見世蔵

一茶双樹記念館
俳人・小林一茶がたびたび訪れた商家を使った記念館。流山は一茶の第2の故郷とも呼ばれている。

300m

赤城神社



1450m

START



TX南流山駅

JR武蔵野線が乗り入れるTX南流山駅。

Minami-Nagareyama→ Nagareyama- ōtakanomori COURSE 07

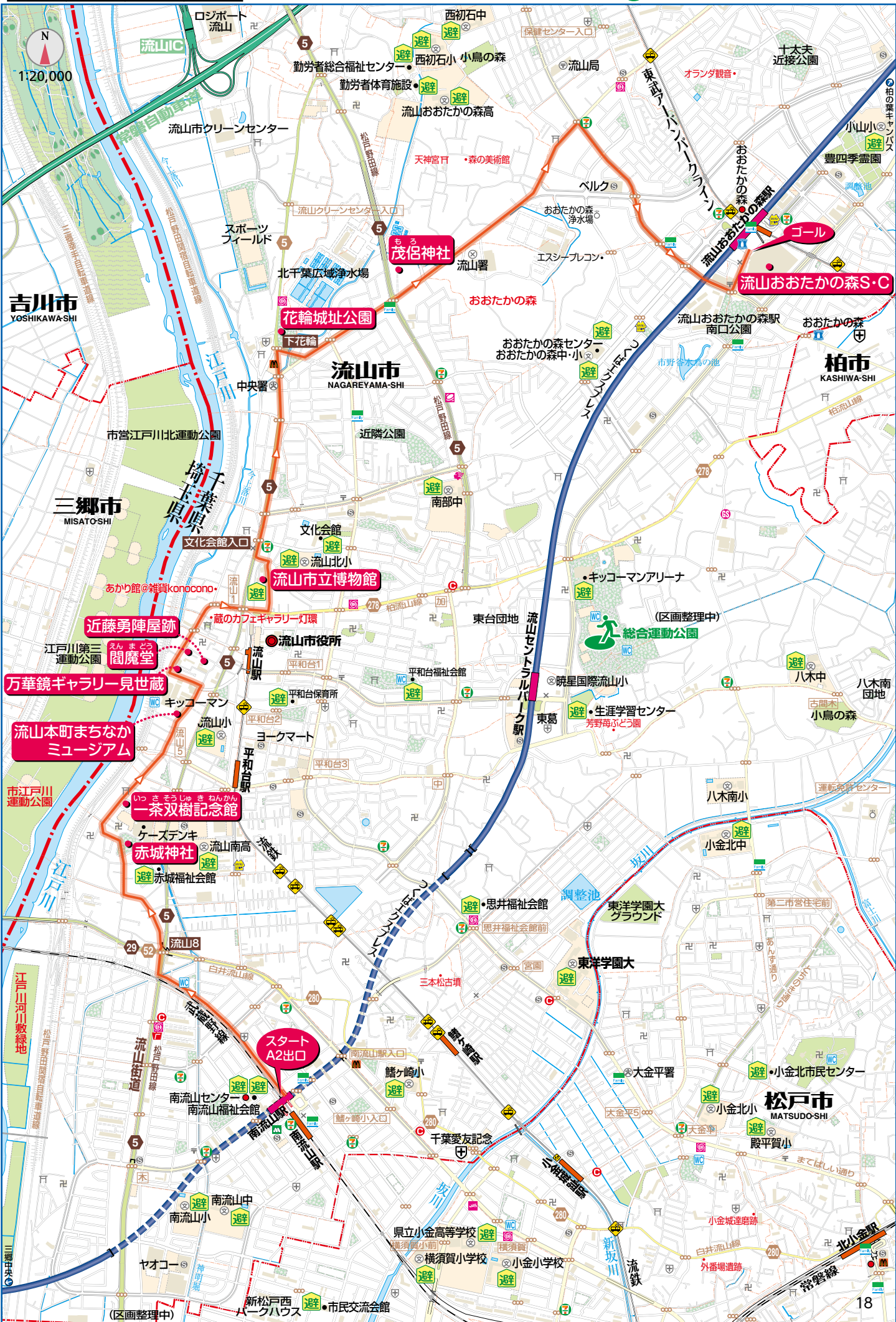
流山本町にある「万華鏡ギャラリー見世蔵」は、重厚な土蔵に世界的な万華鏡作家の作品などを展示。

南 流山駅から北、流山本町と呼ばれる一帯は、TX沿線のなかでも歴史散歩が楽しめる人気のエリア。大きなしめ縄がシンボルの「赤城神社」を皮切りに、漂泊の俳人・小林一茶ゆかりの「一茶双樹記念館」、明治期の土蔵を使った万華鏡ギャラリー「見世蔵」、江戸時代の義賊・金子市之丞の墓がある「閻魔堂」、築80年を超える商家を改築した「あかり館@雑貨konocono」などの歴史スポットが旧街道沿いに連続。ハイライトは「閻魔堂」に隣り合う「近藤勇陣屋跡」。新選組が本陣を置

き、隊長・近藤勇が官軍に出頭し捕らえられた地だ。

流山市立中央図書館に隣接する「流山市立博物館」は、こうした流山の歴史を時代の移ろいとともに学べるスポット。かつて葛飾県庁が置かれた地でもあり、敷地内にその歴史を伝える石碑が立つ。

中世城郭の空堀などが残る「花輪城址公園」や「茂侶神社」を巡り、大通りを北東へ、さらに南東へと進めば、大型商業施設「流山おおたかの森S・C」と隣接するTX流山おおたかの森駅に到着する。



*避難場所については、ウォーキングコース沿い、あるいは主要道路に近い一部のものを掲載しています。

- 01 秋葉原→浅草 Akiba-Bara → Asakusa
- 02 浅草→北千住 Kita-Senjiyu → Kita-Senjiyu
- 03 北千住→六町 Kita-Senjiyu → Rokucho
- 04 六町→八潮 Rokucho → Yashio
- 05 八潮→三郷中央 Yashio → Misato-chuo
- 06 三郷中央→南流山 Misato-chuo → Minami-Nagareyama
- 07 南流山→流山おおたかの森 Minami-Nagareyama → Nagareyama-Ootaka-no-Mori
- 08 流山おおたかの森→松戸 Nagareyama-Ootaka-no-Mori → Kashiwa-Tsuda
- 09 柏たなか→守谷 Kashiwa-Tanaka → Moriya
- 10 守谷→みどり Moriya → Midorino
- 11 みどり→つくば Midorino → Tsukuba

08

流山おおたかの森～柏たなか

COURSE INFO

- 距離: 約13.2km
- 所要時間: 約4時間25分
- 消費カロリー: 約610kcal



Nagareyama- ōtakanomori→ Kashiwa-Tanaka COURSE 08

このウォーキングコースのハイライトは、豊かな木々に癒される「県立柏の葉公園」。

TX 流山おおたかの森駅周辺を後に東へ進み、まずは東武アーバンパークライン沿いにある歴史スポット「諏訪神社」へ。平安時代後期の武将・源義家が献馬をしたという伝承が残る、歴史ある神社だ。流山七福神巡りのひとつである「成顕寺」に立ち寄った後は、大型商業施設「三井ショッピングパーク ららぽーと柏の葉」と、食と農をテーマにした「オークビレッジ柏の葉」が目前にあるTX柏の葉キャンパス駅を目指そう。駅前からは新しく開発されたアクアテラス、千葉大学柏の葉キャンパスを囲むように進むと、「県立柏の葉公園」に到着する。50ha近くもの広大な園内には、多彩なスポーツ施設や広場、ボート遊びができる池などがあり、園内にはトイレやベンチ、水飲み場もあって休憩に最適な場所。「東京大学柏キャンパス」を横目に北東へしばらく進めば、ゴールのTX柏たなか駅。駅周辺は、「柏たなか病院」が開院するなど区画整理事業が進行中だ。

TX沿線屈指の広大な公園と日本の頭脳が集まる学園都市を巡る

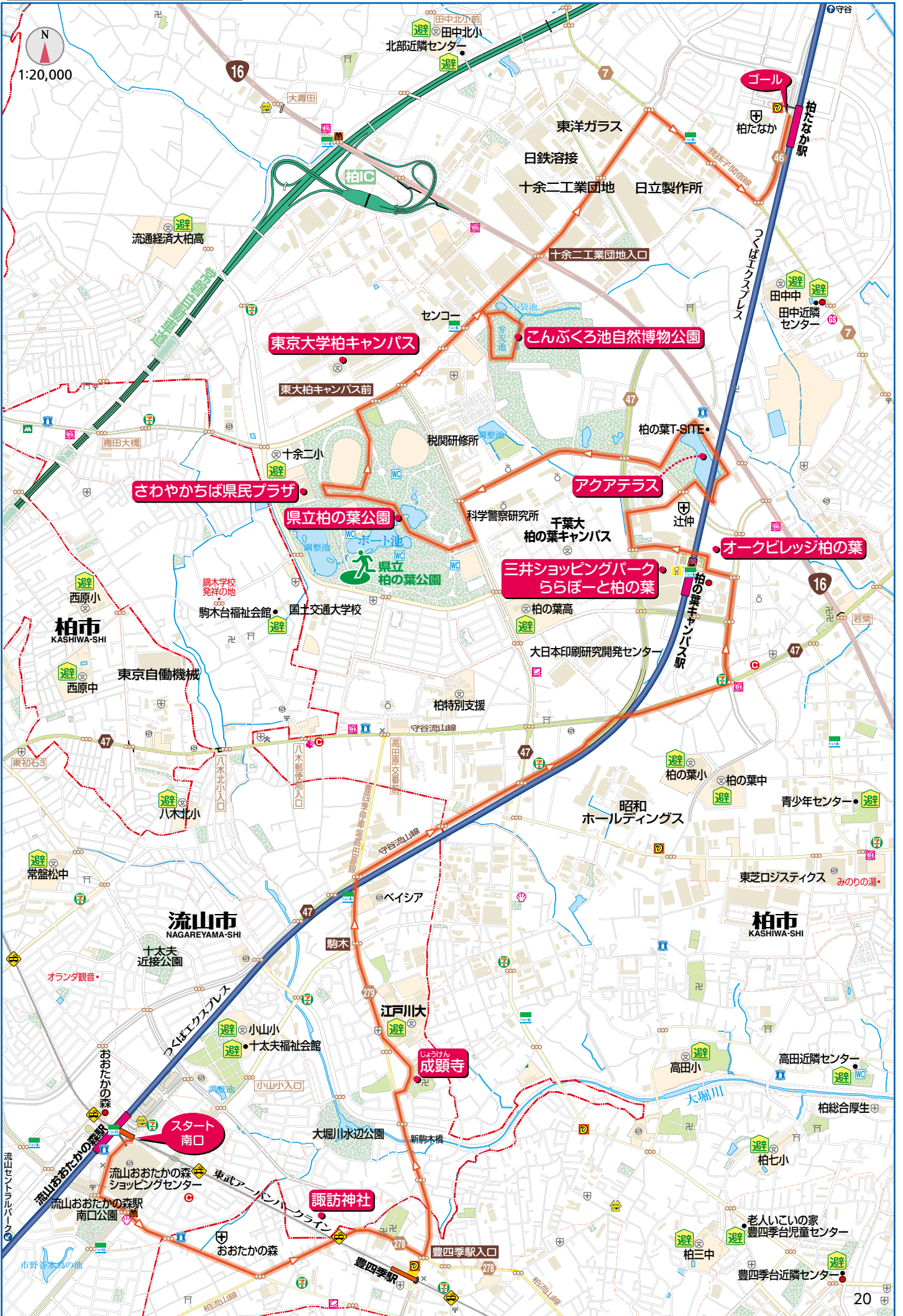
スタートとゴールとなる2つの駅周辺は、開発の進む注目の新タウン。その間に続く広大な公園や歴史スポットをウォーキングで巡る。



古くから一帯の人々に篤く信仰されてきた古社。鎮守の森は夏でも涼しい。



龍神伝説が今に伝わる鎌倉時代創建の古刹。境内には人形供養の碑や弁財天像のほか、県内随一の大きさを誇る鏡口などがある。



*避難場所については、ウォーキングコース沿い、あるいは主要道路に近い一部のものを掲載しています。

09

柏たなか～守谷

利根川流域に残された自然と
歴史スポットを歩き茨城へ

埼玉と茨城の県境を悠々と流れる利根川を渡り、
茨城県南端の街、守谷を目指すロングコースをウォーキング。

TX 柏たなか駅をスタートしたら、大きなカヤヤケヤキの木が目印の「吉祥院」へ。その後は住宅街を抜けて、一帯の名主であった吉田家の豪農ぶりがうかがえる、江戸時代末期に建造された「旧吉田家住宅歴史公園」を見学。住宅街にひっそりと建つ「布施香取神社」を巡った後は、巨大な風車がシンボルの「あけぼの山公園」でコース前半の休憩をしたい。

関東三大弁天に数えられる「布施弁天」をお参りしたら、いよいよ「新大利根橋」で利根川を横断。天気の良い日には、遠く富士山が見える。茨城県最初の立ち寄りスポットは、守谷市立愛宕中学校の裏手に入り口がある「守谷野鳥のみち」だ。その名の通り数々の鳥に出会える散策路で、木々に覆われた自然道を歩くのが気持ちいい。

「野鳥の森散策路」を抜けて水路沿いに「鳥のみち」の木道を進むと、守谷城址公園、森林公園へ到着する。ここを抜けて、TX沿いに進むとまもなくゴールのTX守谷駅だ。



利根川右岸でひと際目を引く水車がある「あけぼの山公園」は、千葉県最後の立ち寄りスポット。

TOTAL
約**16.5km**

COURSE INFO

- 距離: 約16.5km
- 所要時間: 約5時間30分
- 消費カロリー: 約760kcal



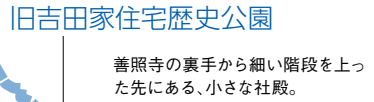
高架になっている柏たなか駅。新たな道が整備されている東側から出発。



吉祥院
境内に100株ものボタンが植えられていて、初夏に大輪の花で参拝者を楽しませてくれる。お盆行事・大室の盆綱引きも有名。



25mもの長屋門の先に広がるのは、茅葺き屋根の主屋や書院など歴史的な建造物の数々。休憩できる広場もある。



善照寺の裏手から細い階段を上った先にある、小さな社殿。



1200年の歴史を持つ、正式名称・東海寺。空海作と伝わる弁財天像が本尊。



季節の花が咲く広大な公園。農業公園、日本庭園、風車のある池などがある。

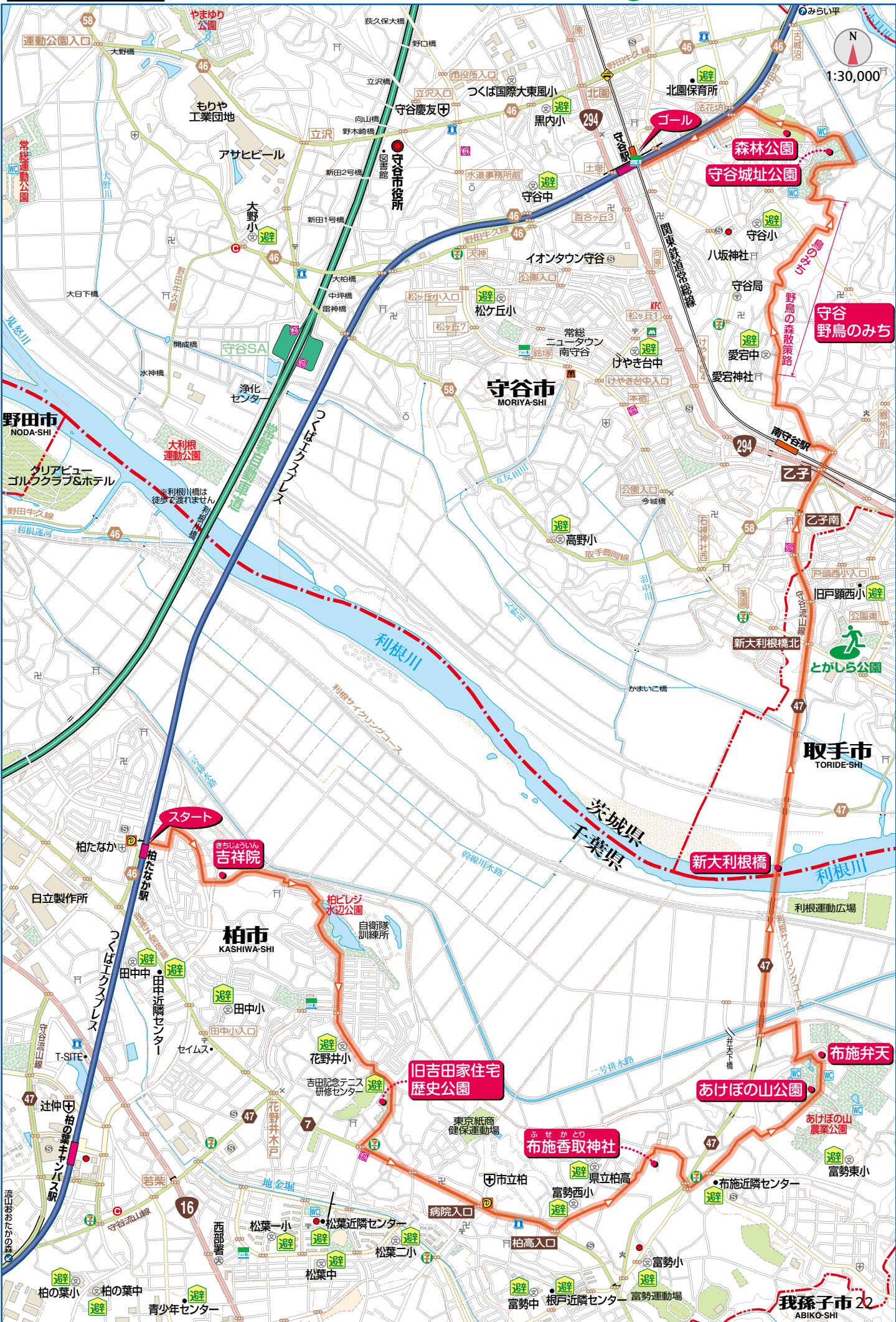


守谷城址公園に隣接した、森に囲まれた公園。開けた芝生ひろばがある。



利根川を渡る長大な橋。下り路線側(下流側)に歩道があり、歩いて渡ることができる。

新大利根橋



※避難場所については、ウォーキングコース沿い、あるいは主要道路に近い一部のものを掲載しています。

- 01 秋葉原→浅草 Akiba-bara → Asakusa
- 02 浅草→北千住 Kita-Senjiyu → Kita-Senjiyu
- 03 北千住→六町 Kita-Senjiyu → Rokucho
- 04 六町→八潮 Rokucho → Yashio
- 05 八潮→三郷中央 Yashio → Misato-chuo
- 06 三郷中央→南流山 Misato-chuo → Minami-Hiagarayama
- 07 南流山→赤松 Mamiya → Akasaka
- 08 赤松→水戸 Kashiwa → Mito
- 09 柏たなか→守谷 Kashiwa-Tanaka → Moriya
- 10 守谷→みどり Moriya → Midorino
- 11 みどり→つくば Midorino → Tsukuba

10

守谷~みらい平~みどりの

のどかな田園風景が清々しい
TX沿線最長のロングコース

3つの駅を結び、30km近い長距離を歩くコース。
途中のみらい平駅で分かれる前半と後半を2日間で巡るのもいい。

Moriya → Miraidaira
→ Midorino
COURSE 10

「福岡堰」までの小貝川沿いは春、桜の名所として名高い。

TX 守谷駅を北上してまず訪れるのは、聖徳太子の立像がある「永泉寺」。続いて「筒戸城跡」の二の丸跡である「禪福寺」を巡り、進路を東へ変えて、珍しい沈水橋「小目沼橋」で小貝川を横断。広々とした田んぼ風景が広がるなかを南東へ進み、NHK大河ドラマなどの撮影が行われる「ワープステーション江戸」で江戸時代の世界を体験しよう。

次に立ち寄る「板橋不動尊」は、国指定重要文化財の不動明王を本尊とする名刹。本堂や三重塔など重厚な建物が目を引く、一帯のランドマークだ。北側にあるTXみらい平駅で前半コースが終了する。

後半はTXみらい平駅からスタートして、「鹿島神社」に案内板がある「東榎戸古墳」に立ち寄り、光明院の裏手より続く用水路脇の畦道を歩く。のどかなウォーキングを楽しもう。小貝川に出たら、一帯は春の桜が見事な「福岡堰の桜並木」だ。関東三大堰のひとつに数えられる「福岡堰」を経て東へ進めば、TXみどりの駅に到着する。



筒戸城跡(禅福寺)

住宅街にひっそりと建つ「禪福寺」が二の丸跡という、広大な城跡。



駅ナカに多彩な店が集まる守谷駅を出発。

前半 START

TX守谷駅



小目沼橋

水量が増すと水面下に沈み、欄干をなくすことで水の抵抗を減らして流されないように工夫された、日本伝統の珍しい橋。

COURSE INFO

前半 ● 距離: 約16.4km
● 所要時間: 約5時間30分
● 消費カロリー: 約755kcal

後半 ● 距離: 約11.1km
● 所要時間: 約3時間40分
● 消費カロリー: 約510kcal



「鹿島神社」のある小高い丘が「東榎戸古墳」の跡だ。

東榎戸古墳(鹿島神社)



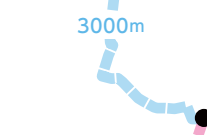
後半 START



全長30km近いこのコースの中間地点となる駅。

TXみらい平駅

前半 GOAL



板橋不動尊

真言宗豊山派に属する寺院。本堂、楼門、三重塔は江戸中期の作。

みらい平駅の東側にある「板橋不動尊」は、威風堂々たる建造物が目を引く。



ショートカットコース

ワープステーション江戸

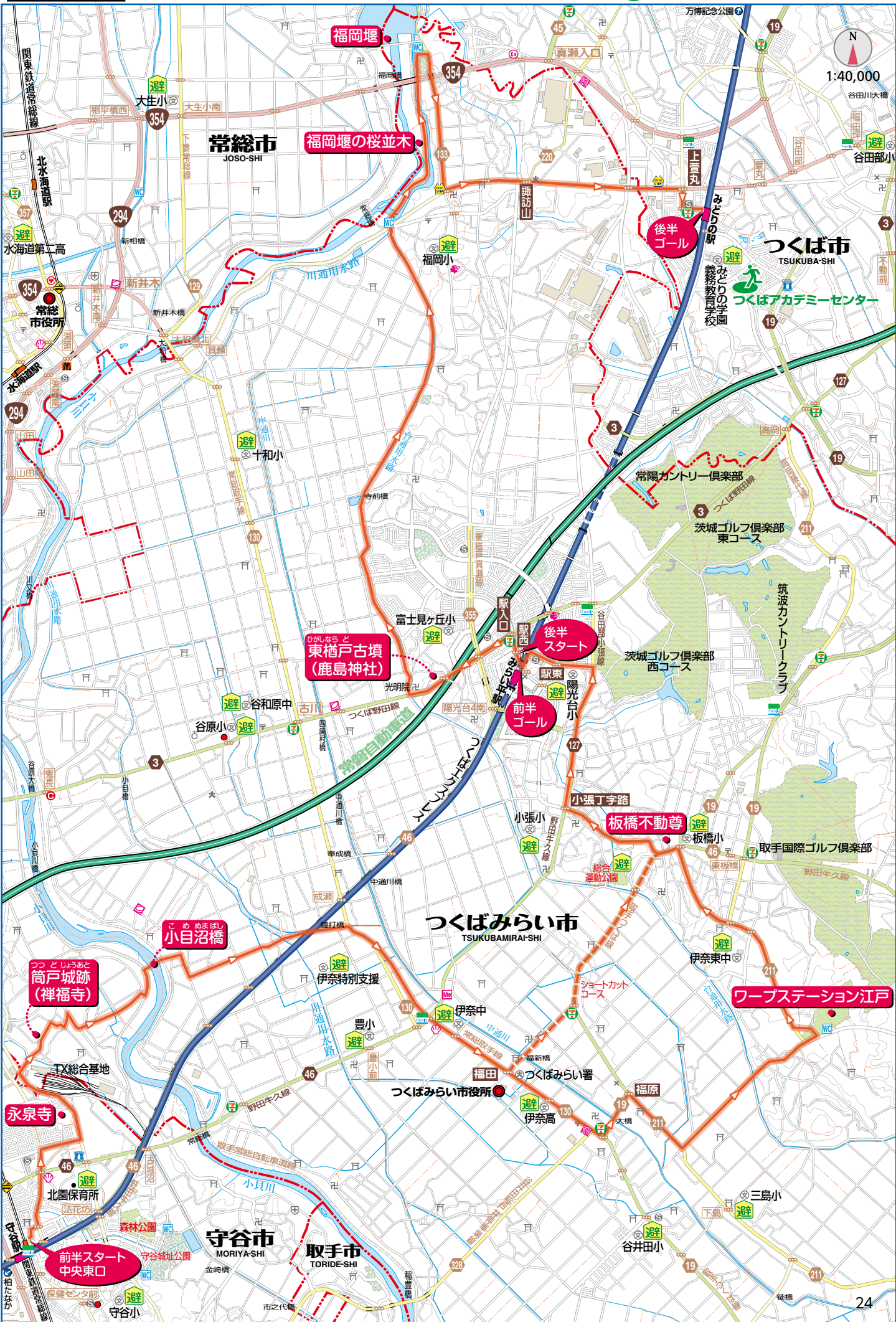


敷地内には江戸の町が再現されている。一部の展示スペースは無料で見学可能。



後半 GOAL

TOTAL
前半 約16.4km
後半 約11.1km



※避難場所については、ウォーキングコース沿い、あるいは主要道路に近い一部のものを掲載しています。

- 01 秋葉原→浅草 Akiba-Bara → Asakusa
- 02 浅草→北千住 Kita-Senju → Kita-Senju
- 03 北千住→六町 Kita-Senju → Rokucho
- 04 六町→八潮 Rokucho → Yashio
- 05 八潮→三郷中央 Yashio → Misato-chuo
- 06 三郷中央→南流山 Misato-chuo → Minami-Nagayama
- 07 南流山→流山みなみ Kaminari → Agatsuma-minami
- 08 流山みなみ→流山 Kaminari → Kashiwa-Tsuda
- 09 流山→柏たなか Kaminari → Kashiwa-Tanaka
- 10 柏たなか→守谷 Kashiwa-Tanaka → Moriya
- 11 守谷→みどり Moriya → Midorino
- 12 守谷→つくば Moriya → Tsukuba

11

みどりのつくば

霊峰・筑波山を遠望しながら
世界的な学園都市を目指す

TXウォーキングを締めくくるのは、4つの駅の周辺を巡るコース。
なだらかな山容の筑波山が各所で顔をのぞかせる、つくばらしい風景が楽しめる。

Midorino → Tsukuba
COURSE 11

コース前半に通る、TX万博記念公園駅近くから見られる、筑波山とTXの走行風景。

TX みどりの駅を出発して、「鹿島神社」と「つくば市谷田部郷土資料館」に立ち寄ったら、田畑や林に囲まれたのどかな歩道を北上。TX万博記念公園駅近くからは、上部写真や表紙イラストのような筑波山とTXが走行する風景が眺められる。このコースのハイライトだ。

1985(昭和60)年に開催された国際科学技術博覧会の会場跡に整備された「科学万博記念公園」でひと休みしたら、地場の野菜などを販売する人気の「みずほの村市場」でお土産をゲット。北上したところにあるTX研究学園駅前の「つくばスタイル館」のほか、「研究学園駅前公園」も休憩するのに最適な公園だ。

後半は、日本が世界に誇る学園都市を巡るコース。「国立科学博物館 筑波実験植物園」、「つくばエキスポセンター」という、学園都市らしい2つのスポットに立ち寄ったら、週末などに多彩なイベントが開催されている「中央公園」へ。園内を抜ければ、TXの北側の起点駅、TXつくば駅に到着だ。



COURSE INFO
●距離: 約17km
●所要時間: 約5時間40分
●消費カロリー: 約780kcal



駅前には高層のマンションや住宅が建ち並び、きれいな街並みが整備されている。

TXみどりの駅



谷田部交流センター3階にあり、周囲の歴史を紹介する。

つくば市谷田部郷土資料館

1450m

鹿島神社



国道354号沿いに建つ、鹿嶋市にある鹿島神宮の分社。



みずほの村市場

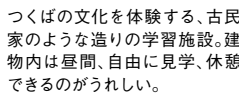
3300m

科学万博記念公園

万博開催を記念するオブジェなどもある休憩スポット。



つくばスタイル館



つくばの文化を体験する、古民家のような造りの学習施設。建物内は昼間、自由に見学、休憩できるのがうれしい。

GOAL TXつくば駅

5100m



科学に親しめる展示が楽しい、科学万博の記念施設。

つくばエキスポセンター



中央公園

TXつくば駅前に広がる広大な市民憩いの場。

国立科学博物館 筑波実験植物園

研究目的で収集された国内外の植物を展示。



TOTAL
約17km



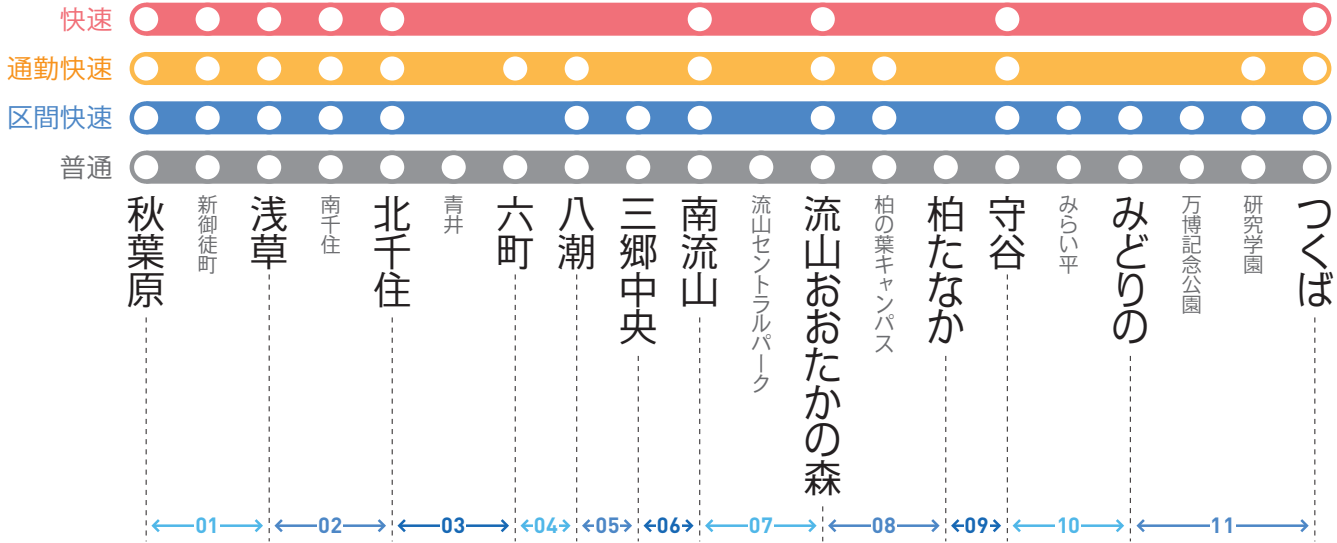
周囲の農産物を中心に販売する施設。新鮮野菜がリーズナブルに買える。ウサギやニワトリなどに触れ合うこともできる。



*避難場所については、ウォーキングコース沿い、あるいは主要道路に近い一部のものを掲載しています。

- 01 秋葉原→浅草 Akiba-Bara → Asakusa
- 02 浅草→北千住 Kita-Senju → Kita-Senju
- 03 北千住→六町 Kita-Senju → Rokucho
- 04 六町→八潮 Rokucho → Yashio
- 05 八潮→三郷中央 Yashio → Misato-chuo
- 06 三郷中央→南流山 Misato-chuo → Minami-Nagayama
- 07 南流山→赤松の森 Minami-Nagayama → Akashi-no-mori
- 08 赤松の森→柏たなか Kashiwa-Tanaka
- 09 柏たなか→守谷 Kashiwa-Tanaka → Moriya
- 10 守谷→みどり Moriya → Midorino
- 11 みどり→つくば Midorino → Tsukuba

TX停車駅とウォーキングコースINDEX



01 秋葉原～浅草→P.5
世界の電気街から隅田川周辺へTOKYOの歴史と下町文化を巡る
●距離:約7.6km ●所要:約2時間30分

02 浅草～北千住→P.7
隅田川沿いに続く歴史スポットと旧街道に江戸の面影を探す
●距離:約12.1km ●所要:約4時間

03 北千住～六町→P.9
絶景のロングブリッジを抜けて下町風情が香る足立区エリアへ
●距離:約9.5km ●所要:約3時間10分

04 六町～八潮→P.11
東京と埼玉の境に広がる古社と水郷エリアをウォーキング
●距離:約10.7km ●所要:約3時間30分

05 八潮～三郷中央→P.13
中川沿いの自然に触れながら再開発が進む新タウンを目指す
●距離:約13.2km ●所要:約4時間25分

06 三郷中央～南流山→P.15
悠々と流れる江戸川の土手を歩き流域の素朴な風景に出会う
●距離:約13.4km ●所要:約4時間30分

07 南流山～流山おおたかの森→P.17
江戸川沿いの歴史スポットと新タウンを巡る新旧ウォーキング
●距離:約7.2km ●所要:約2時間25分

08 流山おおたかの森～柏たなか→P.19
TX沿線屈指の広大な公園と日本の頭脳が集まる学園都市を巡る
●距離:約13.2km ●所要:約4時間25分

09 柏たなか～守谷→P.21
利根川流域に残された自然と歴史スポットを歩き茨城へ
●距離:約16.5km ●所要:約5時間30分

10 守谷～みらい平～みどりの→P.23
のどかな田園風景が清々しいTX沿線最長のロングコース
前半●距離:約16.4km ●所要:約5時間30分
後半●距離:約11.1km ●所要:約3時間40分

11 みどりの～つくば→P.25
霊峰・筑波山を遠望しながら世界的な学園都市を目指す
●距離:約17km ●所要:約5時間40分