

人...
ウォーキング
マナー

車・自転車に
注意して
歩きましょう

交通ルールを
守りましょう

自分のゴミは
持ち帰り
ましょう

歩行者同士、
お互いに譲り
合いましょう

氏名

住めば、北区。

発行

東京都北区
健康部健康推進課



City of Kita

東京都北区王子本町1-15-22
Tel. 03-3908-9068
Fax. 03-3905-6500
令和4年10月発行
刊行物発行番号 4-3-012

北区 ウォーキング コースガイド

ご自分の体力に
あわせて
ウォーキングを
お楽しみください。



ちょっと実行、ずっと健康。

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

ウォーキング楽しみながら健康に!

ウォーキングは、①血液の流れがよくなる、②肥満を防ぐ、③ストレスを解消する、④足腰を強化するなど、健康への様々な効果をもたらします。

そこで、ウォーキングを楽しみ、日頃からの健康づくりに取り組んでいただくため、「北区ウォーキングコースガイド」を作成いたしました。

最初に、主要ポイントの説明も含めて北区内7コースをご紹介します。

20ページから23ページには、北区ゆかりの偉人「渋沢栄一翁コース」やウォーキング大会の「桜ウォーク」、「北・水辺ウォーク」をご紹介しますので、ぜひご覧ください。

また、24ページ以降には、北区まるごとウォーキング“おススメ7コース”を簡単にご紹介しています。コース間を逆に歩くことも、連続して歩くことも可能です。

「北区ウォーキングコースガイド」を参考に、北区の魅力を満喫しながら、ご自分の体力にあわせて気軽に取り組んでください。

また、健康づくり推進店一覧(ヘルシーメニュー・シニア元気メニューのあるお店)を掲載していますので、ご利用ください。

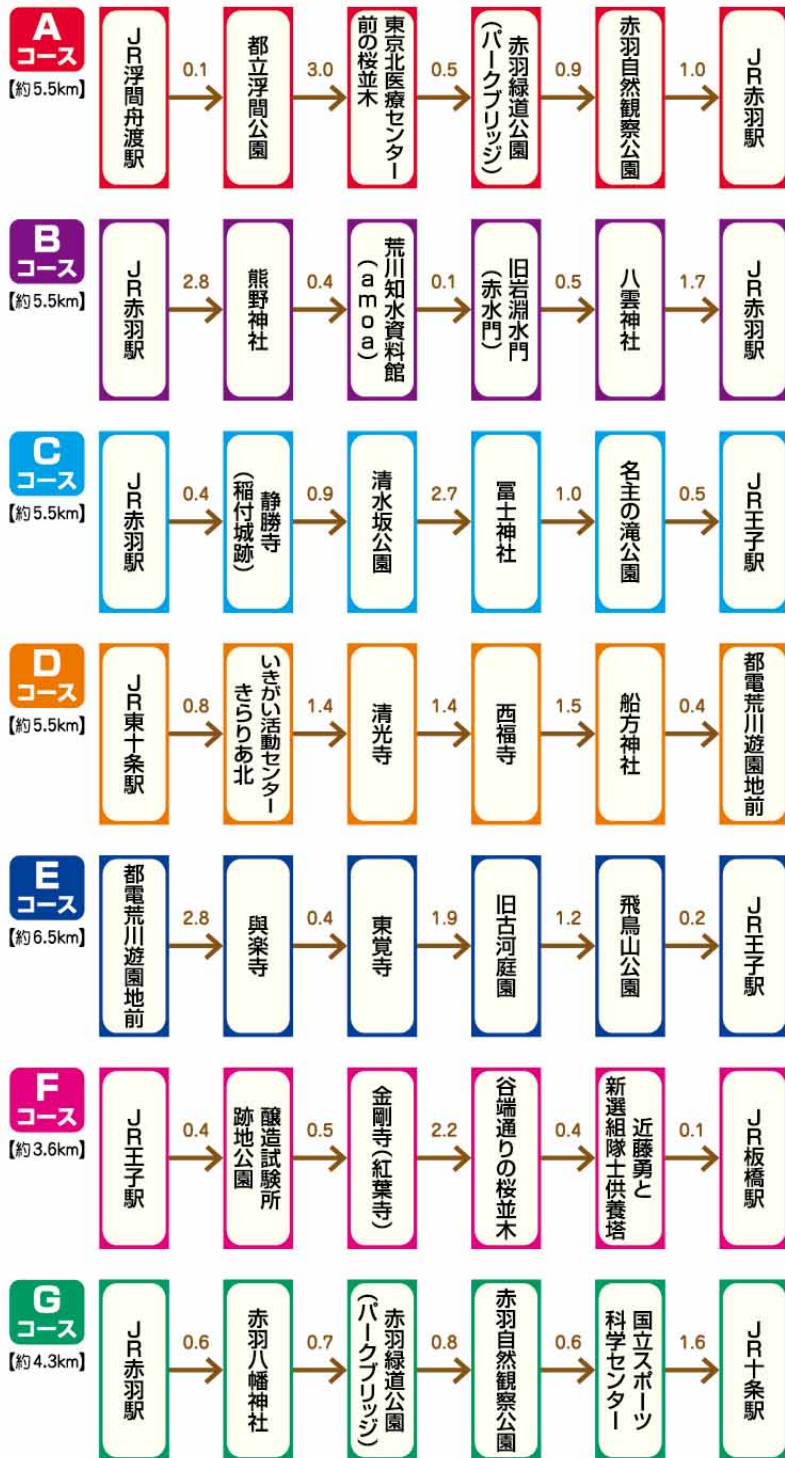
このガイドは、ウォーキングを実践している健康づくりグループのみなさんのご協力で作成いたしました。



目次

- ・ 北区全体図 P. 4 - 5
- ・ Aコース(浮間舟渡～北赤羽～赤羽) P. 6 - 7
- ・ Bコース(赤羽～志茂～岩淵～赤羽) P. 8 - 9
- ・ Cコース(赤羽～十条～王子) P. 10 - 11
- ・ Dコース(東十条～王子神谷～豊島～堀船～荒川遊園) P. 12 - 13
- ・ Eコース(荒川遊園～田端～西ヶ原～王子) P. 14 - 15
- ・ Fコース(王子～板橋) P. 16 - 17
- ・ Gコース(赤羽～十条) P. 18 - 19
- ・ 渋沢栄一翁コース P. 20 - 21
- ・ ウォーキング大会コース P. 22 - 23
- ・ おススメコース(7コース) P. 24 - 27
- ・ あるきたのご紹介・記録・確認事項について P. 28 - 29
- ・ 健康づくり推進店について P. 30 - 33
- ・ 北区の銭湯一覧 P. 34 - 35

区内コース主要ポイント紹介

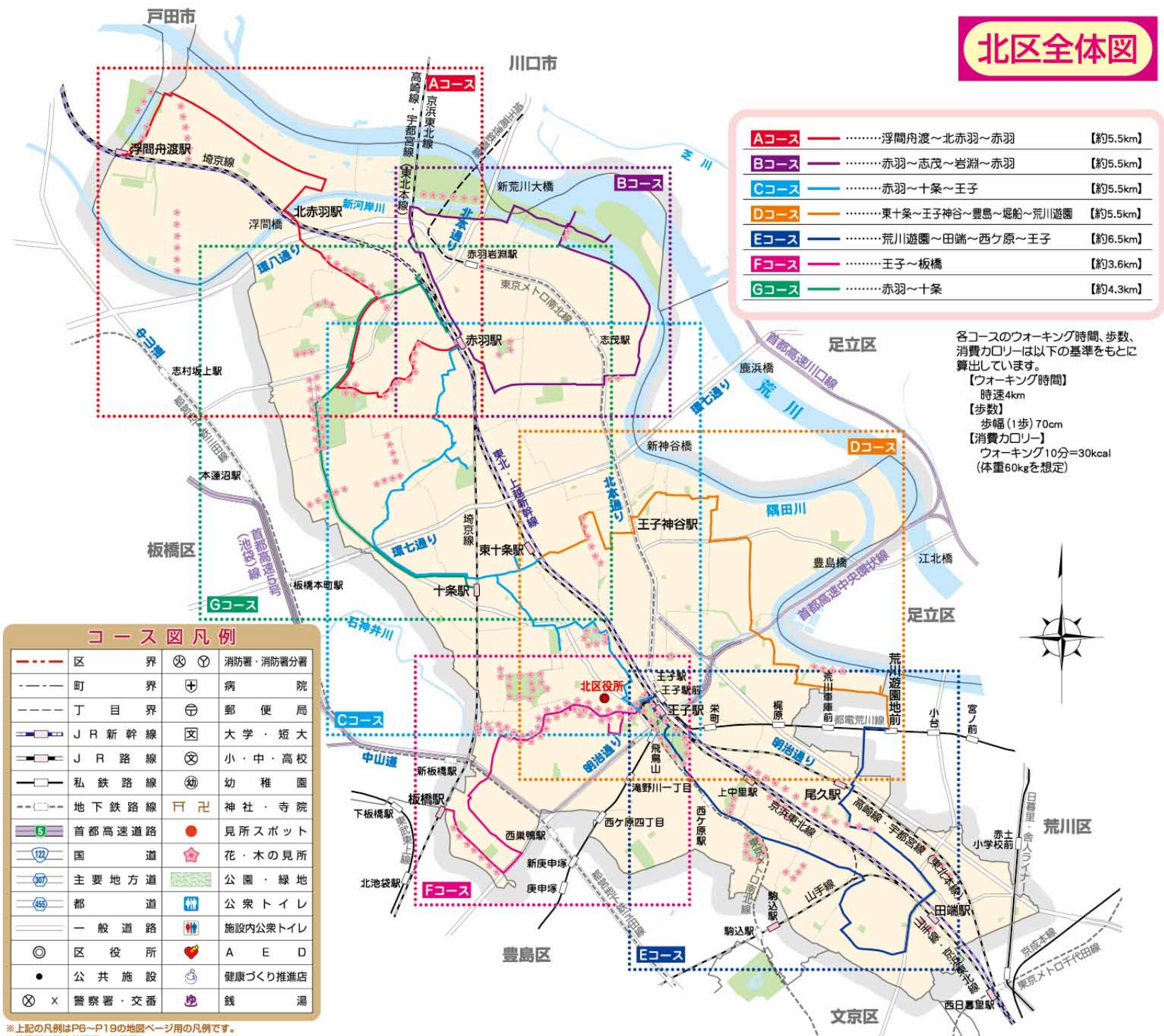


北区全体図

- Aコース** 赤線 …… 浮間舟渡～北赤羽～赤羽 【約5.5km】
- Bコース** 紫線 …… 赤羽～志茂～岩淵～赤羽 【約5.5km】
- Cコース** 青線 …… 赤羽～十条～王子 【約5.5km】
- Dコース** オレンジ線 …… 東十条～王子神谷～豊島～堀船～荒川遊園 【約5.5km】
- Eコース** 濃青線 …… 荒川遊園～田端～西ヶ原～王子 【約6.5km】
- Fコース** 桃線 …… 王子～板橋 【約3.6km】
- Gコース** 緑線 …… 赤羽～十条 【約4.3km】

各コースのウォーキング時間、歩数、消費カロリーは以下の基準をもとに算出しています。

【ウォーキング時間】
 時速4km
 【歩数】
 歩幅(1歩)70cm
 【消費カロリー】
 ウォーキング10分=30kcal
 (体重60kgを想定)



コース図凡例

区界	⊗ ⊙	消防署・消防署分署
町界	⊕	病院
丁目界	⊖	郵便局
J R 新幹線	⊠	大学・短大
J R 路線	⊗	小・中・高校
私鉄路線	⊙	幼稚園
地下鉄路線	⊖	神社・寺院
首都高速道路	●	見所スポット
国道	☆	花・木の見所
主要地方道	⊠	公園・緑地
都道	⊠	公衆トイレ
一般道路	⊠	施設内公衆トイレ
区役所	⊙	A E D
公共施設	●	健康づくり推進店
警察署・交番	⊗ X	銭湯

※上記の凡例はP6～P19の地図ページ用の凡例です。
 ※幼稚園は区立幼稚園のみ記載しています。
 ※AEDはコース周辺の主な公共施設のみ記載しています。
 ※健康づくり推進店とは、お店の代表的なメニューの栄養成分を表示している、または健康的なメニューを提供しているお店です。
 ※地図は令和4年10月時点のものを使用しています。

「この地図の作成に当たっては、国土院院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平30情使、第1486号)」
 制作(株)中央ジオマックス 03-3967-1781



A 浮間舟渡～北赤羽～赤羽
コース 約5.5km/約1時間20分

春には桜、ツツジ、梅雨時にはアジサイ、初冬からは8,000羽に及ぶカモなどの渡り鳥が集まるなど、季節ごとに変化が楽しめます。湖畔には公園のシンボルとして設置された風車があります。



春の季節のすてきな寄り道
荒川の河川敷一面に全長約500m 23区最大規模の、目にも鮮やかなお花畑(シバザクラ)を植栽。



② 東京北医療センター前の桜並木
諏訪神社前から八幡小学校前まで約700mの桜並木は、開花時には幅20mの道路を覆う見事な桜のトンネルになります。



③ 赤羽緑道公園 (パークブリッジ)
旧国鉄の引き込み線跡地を利用して作られた歩道状の公園で、四季折々の花や緑、レnga調の橋など見どころがたくさんです。



④ 赤羽自然観察公園
昆虫や野鳥の育生する自然林の再生を一つの目的とし、谷の地形や湧水などを生かした自然と触れあえる公園です。



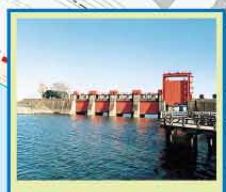
B 赤羽～志茂～岩淵～赤羽
コース
約5.5km/約1時間20分



④八雲神社
境内には、区画整理の中、住民が地元の町名を守り抜いた「岩淵町名存続之碑」があり、また、勝海舟が書いた旗が保存されています。



②荒川知水資料館 (amoa)
荒川に関するさまざまな情報をわかりやすく展示した資料館。荒川をもっと親しむための活動と交流のスペースです。



③旧岩淵水門 (赤水門)
かつて氾濫を繰り返した荒川を治めるために大正13年に建設されたもので、昭和57年に役目を終えた以降は荒川のシンボルとなっています。



①熊野神社
毎年2月7日に白酒祭が行われる神社で、「鬼」と書かれた的を矢で射る儀式を行うことで有名です。



歩数：約7,860歩 /消費カロリー：約240kcal

赤羽～十条～王子

コース 約5.5km/約1時間20分

1 : 15,000

500m



① 勝勝寺 (稲付城跡)
 太田道灌が築いたといわれる稲付城跡として都の旧跡に指定され、毎月26日は道灌の木像を納めた道灌堂が開閉されます。



② 清水坂公園
 芝生公園は約4,500㎡あり、長さ52mのすべり台や長い斜面を利用して流れる川、自然ふれあい情報など、楽しい設備がたくさんあります。



③ 富士神社
 江戸時代、富士講の人たちが富士山に参りてきた富士塚があり、毎年6月30日から7月1日に富士山の山開きに合わせ、大勢の人が賑わいます。



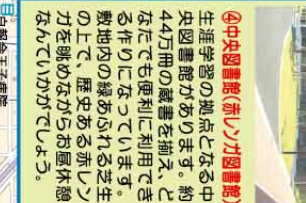
④ 名主の滝公園
 江戸時代の後半、王子村の名主であった畑野孫八が自邸に開いたのが始まりで、落差8mの「男滝」があり、木々の緑に覆われた都会のオアシスです。



⑤ 王子稲荷神社
 落語や昔話で有名な「王子の狐」の舞台として有名で、毎年2月の午の日には狐市が開かれ、火おけの原を求める人々で賑わいます。



⑥ 音無親水公園
 「日本の都市公園100選」や「手づくり郷土賞」に選ばれたこの公園は、春には菴開の花、夏には水辺の涼を求める人々で賑わいます。



④ 中央図書館 (赤い方図書館)
 生涯学習の拠点となる中央図書館があります。約44万冊の蔵書に加え、こたでも便利に利用できる作りになっています。敷地内の緑あふれる赤い方図書館を眺めながらお昼休憩なんていかがでしょうか。

D 東十条～王子神谷～豊島～堀船～荒川遊園
コース
約5.5km/約1時間20分



①いきがい活動センター きらりあ北
高齢者が元気で長生きしていくために、健康づくりだけでなく、高齢者の「就労」と「社会参加」につながる「いきがいづくり」を支援する拠点です。



②清光寺
本尊の不動明王像は、豊島清光が行基に影らせた豊島七仏の一つで、本堂には豊島清光像なども安置されています。



③西福寺
六阿弥陀第一番の寺として知られ、境内には彰義隊員6名を供養する碑やお馬の墓があります。



④船方神社
明治12年に改称するまでは「十二社」と呼ばれており、紀州熊野権現との関連も考えられています。



まちを走る都電
都内で唯一残る都電荒川線は、日本でも数少なくなった路面電車で、一日平均4万5千人を超える人々の貴重な足として活躍しており、根強いファンも多いようです。



E 荒川遊園～田端～西ヶ原～王子
 コース 約6.5km/約1時間40分



①尾久操車場
 上野駅を発着する長距離列車の編成や整備を行う施設で、約29万6千m²のとても広い敷地に、客車が何列も整然と並んでいる姿は壮観です。



②興楽寺
 江戸時代には約10万坪もの境内を有する大寺院であったという記録が残っている寺で、落ち着いた色調のお堂を背に、緑豊かな景観が広がっています。



⑥飛鳥山公園
 徳川八代将軍吉宗が桜を植え、桜の名所として庶民に開放した公園です。桜以外にもアジサイやツツジなど緑あふれる公園には「飛鳥山3つの博物館」もあります。



⑤西ヶ原一里塚
 一里塚とは、日本橋から街道を一里ごとに道の両側に築かれた塚のごとで、その上に榎が植えられました。この一里塚は、国の史跡に指定されています。



④旧古河庭園
 総面積約3万m²を誇る大正初期を代表する庭園で、4月中旬からのツツジ、5月中旬及び10月中旬からのバラ、11月下旬からの紅葉は特に見応えがあります。



③東覚寺
 門の前にある赤紙仁王像には、赤紙を自分の体の悪い部分に貼ると、病気が治るといって伝えがあり、全身真っ赤な石像が独特な景観をつくりあげています。

地下道をくぐる

1 : 12,000
 500m

F **王子～板橋**
コース 約3.6km / 約50分



③金剛寺（紅葉寺）
音無親水公園から音無くぬぎ緑地へと続く石神井川流域にカエデが植えられた名所となったことから別名「紅葉寺」とも呼ばれています。



⑤近藤勇と新選組隊士供養塔
幕末主人公の一人である近藤勇終焉の地。新選組隊士だった永倉新八が、戦死した土方歳三とともに葬って建てたものです。



②石神井川と遊歩道
音無親水公園から音無くぬぎ緑地へと続く石神井川の兩岸には、きれいな遊歩道が整備され、季節を問わず散策には最適なコースとなっています。



①醸造試験所跡地公園
醸造試験所は、醸造酒の製造技術の開発や市販酒の醸定を行う機関でしたが、平成7年に広島に移転になり、跡地は公園として整備されています。



④谷端通り（滝野川7丁目付近）の桜並木
約600m続く通りの両端に約100本の桜が植えられ、春には大変美しい桜のアーチができあがります。



G **赤羽～十条**
コース 約4.3km/約1時間



②赤羽緑道公園(パークブリッジ)
約1kmの細長い公園は、廃線跡に作られました。線路模様の遊歩道や、欄干に車輪のデザインが施された橋があります。



①赤羽八幡神社
伝説では、坂上田村麻呂が陸奥派遣の折に八幡三神を勧請したとあります。赤羽根村、下村、袋村、岩瀬宿、稲付村の鎮守でした。



③赤羽自然観察公園
自然の回復とふれあいをテーマにした公園には、湧き水を活用した池や田んぼがあります。デイキャンプも楽しめます。



④国立スポーツ科学センター
日本のスポーツの国際競技力向上を目指す施設です。スポーツ医・科学の分野から競技者や指導者を支援しています。



⑤北ノ台エコー広場館
リサイクルに関する講座やフリーマーケット等を開催しています。
※北ノ台エコー広場館は令和5年3月31日をもって廃止予定です。

1 : 15,000
0 500m

北区ゆかりの偉人

渋沢栄一翁コース

約 500 の企業設立に関与し、約 600 の教育・社会事業の支援をした近代日本資本主義の父・渋沢栄一翁が、1931 年に 91 歳で亡くなるまで人生の拠点とした地が、東京北区・王子飛鳥山でした。王子飛鳥山周辺の渋沢翁ゆかりの地を巡る、見どころたっぷりのコースです。



北区版ウォーキングアプリ「あるきた」でも、渋沢栄一翁コースを楽しむことができます。

※「あるきた」の詳細については、28 ページをご覧ください。

距離

約3.5km

所要時間

約50分



JR王子駅(中央口)



洋紙発祥の地碑



音無親水公園
(熊谷源左衛門君碑)



お札と切手の博物館



音無橋



旧醸造試験所第一工場



渋沢栄一ラッピングポスト



飛鳥山公園
(飛鳥山3つの博物館)



西ヶ原一里塚



旧渋沢庭園
(晩香廬・青淵文庫)



七社神社



旧古河庭園

渋沢栄一翁のゆかりの地についての詳細は、下記 QR コードからご確認いただくことができます。



あるきた
渋沢栄一
翁コース



JR上中里駅

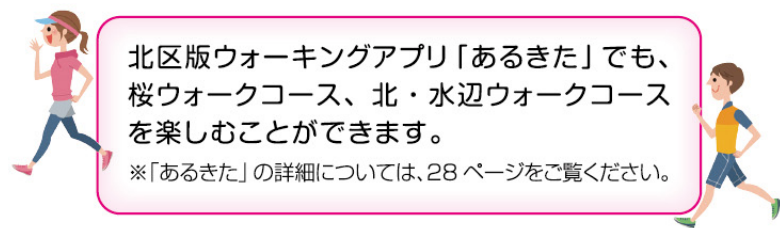
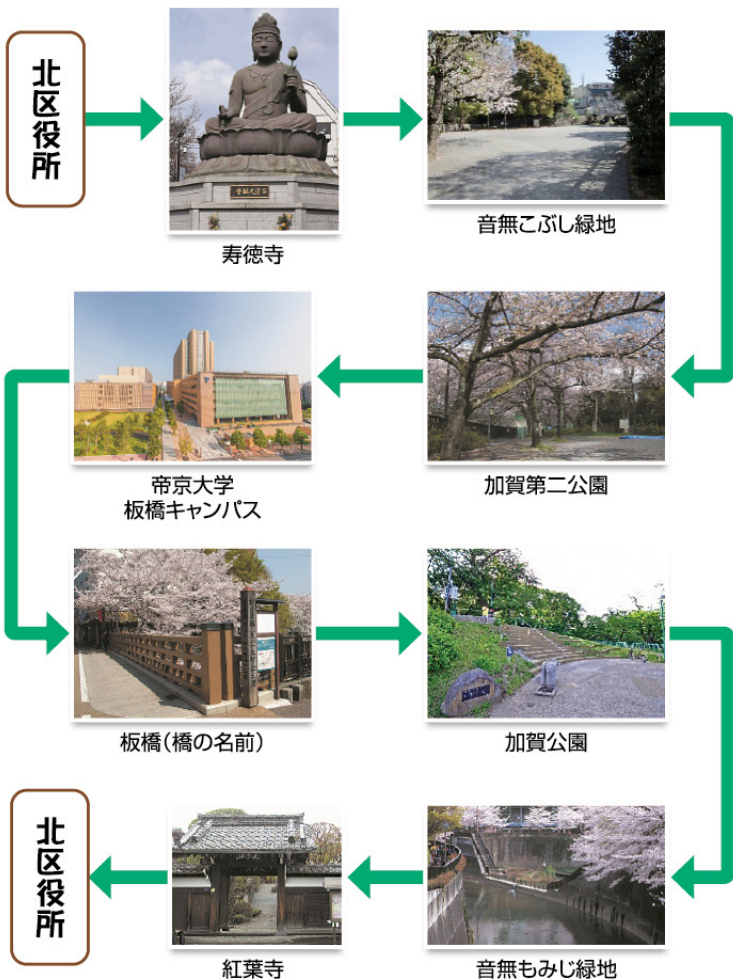
北区では、区民の皆さんに楽しみながら歩いていただくため、毎年2回、春と秋の季節にウォーキング大会(桜ウォーク、北・水辺ウォーク)を実施しています。ご自分の体力にあわせて途中で折り返せるコースになっています。

開催日が決まりましたら北区ニュース等でお知らせいたします。

桜ウォーク

石神井川沿いに咲いた満開の桜の花を楽しみながら、まちなかでの少し長めのロングウォーキング。北区の桜の花を満喫して、お花見気分コースを歩くことができます。

距離 **約6.5 km** 所要時間 **約1時間40分** 開催時期 **毎年3月下旬**



北区版ウォーキングアプリ「あるきた」でも、桜ウォークコース、北・水辺ウォークコースを楽しむことができます。

※「あるきた」の詳細については、28ページをご覧ください。

北・水辺ウォーク

秋のさわやかな風を感じながら、荒川土手の青空とみどりのコントラストのなかを歩くロングウォーキング。北区の自然の景色の再発見になります。

※コース開催時期は令和4年度の内容になります。

距離 **約7.0 km** 所要時間 **約2時間** 開催時期 **11月上旬**



テーマ	① 北区を歩く				
	～まるごと北区の歴史・史跡を歩こう～				
距離	約 15 km	所要時間	約 3 時間 45 分		
コース 地図 P4～P19 参照	JR上中里駅	滝野川公園	七社神社	西ヶ原一里塚	東京ゲーテ記念館
	中央公園	寿徳寺	近藤勇と 新選組隊士供養塔	南谷端公園	千川上水分配堰碑
	音無さくら緑地	飛鳥山公園	王子神社	王子稲荷神社	名主の滝公園
	JR赤羽駅	(稲付城跡) 静勝寺	稲付公園	清水坂公園	平井保昌の杉跡
	お薦めポイント 北区の歴史がわかるコースをタイムスリップしながらのウォーキングが楽しめます。昼食は飛鳥山公園がオススメ。				
	その他 名主の滝公園から静勝寺までは道幅が狭いので注意。				

テーマ	② 浮間と赤羽を歩く					
	～浮間の史跡と荒川水辺を楽しむ～					
距離	約 7 km	所要時間	約 1 時間 45 分			
コース 地図 P6～P9 参照	JR浮間舟渡駅	都立浮間公園	北向地藏堂	浮間柁並木	浮間つり堀公園	
	JR赤羽駅	赤羽公園	熊野神社	荒川知水資料館 (amo)	荒川土手	浮間の渡船場跡
	お薦めポイント さわやかな風と桜と秋の色づく景色を楽しむコース。北向地藏堂は、病気や悪霊が村に入るのを防ぐため、かつて浮間村の北の入り口に建てられていたもの。浮間の渡船場跡は、対岸の小豆沢と結んでいた荒川の渡船場。熊野神社では、毎年2月7日に全国でも珍しい「白酒祭」が行われます。					

テーマ	③ 北赤羽と志茂を歩く				
	～歴史を刻んできた荒川沿いの町と赤羽の高台を楽しむ～				
距離	約 7 km	所要時間	約 1 時間 45 分		
コース 地図 P6～P9 参照	JR北赤羽駅	諏訪神社	赤羽八幡神社	正光寺(大観音)	旧岩淵水門 (赤水門)
	東京メトロ志茂駅	西蓮寺	熊野神社	荒川知水資料館 (amo)	
	お薦めポイント 諏訪神社にある天保13年の庚申塔。赤羽八幡神社は高台にあり、赤羽村、下村、袋村、岩淵宿、稲付村の総鎮守。西蓮寺は庭園の美しい寺。正光寺では北区で一番大きな観音様が見られます。				

テーマ	④ 赤羽と十条を歩く ～歴史・公園・商店街を楽しむ～		
距離	約 6 km	所要時間	約 1 時間 30 分
コース			
地図 P10～P11、 P18～P19 参照			
お薦め ポイント	<p>静勝寺は稲付城跡(東京都旧跡指定)。寺内の道灌堂では太田道灌の木像(区指定有形文化財)が安置されています。香取神社は朱塗りの本殿で、3代將軍徳川家光の霊夢により上野東照宮から稲付村に移されたといわれています。約200店舗ある十条銀座商店街で買い物を楽しめます。足を延ばせば「十条富士塚」「篠原演芸場」があります。</p>		

テーマ	⑥ 上中里と田端を歩く ～旧古河庭園・歴史・田端文士村を訪ねる～		
距離	約 5 km	所要時間	約 1 時間 15 分
コース			
地図 P14～P15 参照			
お薦め ポイント	<p>平塚神社は中世の豪族豊島氏の館があった場所。源義家が奥州征伐から凱旋したときにもたし、その後、武功を慕って、一社を建てたといわれています。旧古河庭園は、もと明治の元勳・陸奥宗光の邸宅。バラの季節は美しく、多くの人で賑わいます。大龍寺には、正岡子規、板谷波山の墓所があります。</p>		

テーマ	⑤ 王子界隈を歩く ～歴史・公園・北とびあを楽しむ～		
距離	約 8 km	所要時間	約 2 時間 00 分
コース			
地図 P12～P13 参照			
お薦め ポイント	<p>名主の滝公園は、四季折々の自然が楽しめ、新緑や晩秋の色づく頃が特に美しいです。北とびあの最上階は展望ロビーで、王子界隈を上から眺められ、天気の良い日には、筑波山や周りの山並みがよく見えます。</p>		

テーマ	⑦ 荒川水辺ウォーキング ～王子から浮間まで～		
距離	約 11 km	所要時間	約 2 時間 45 分
コース			
地図 P6～P9、 P12～P13 参照			
お薦め ポイント	<p>対岸の荒川土手から北区の景色を楽しめるコース。富士山を眺めることができ、水辺の涼風に吹かれながらのウォーキングで日頃のストレスを解消してみたいかたがおすすめです。</p>		
その他	<p>日陰のない川沿いを歩くので、夏の暑い時期と冬の寒い時期のウォーキングには注意が必要。浮間公園へは、武蔵野の路(浮間コース)の表示があり、土手から公園へはスロープと階段で降りてください。車に注意。</p>		

おいしく食べて健康に! 『健康づくり推進店』を活用しませんか?

外食やお弁当・お惣菜などを利用する区民の方が、おいしく食べて健康づくりができるよう健康づくり推進店事業を推進しています。

健康づくり推進店とは



お店の代表的なメニューの栄養成分を表示している、または健康的なメニューを提供しているお店です。登録店の店頭には、登録証(左図)が掲げてあります。区では、健康づくり推進店において、栄養バランスのよい「ヘルシーメニュー」や「シニア元気メニュー」の登録数を増やすよう力を入れています。

ヘルシーメニューとは

生活習慣病予防を目的としたメニューです。1食に、主食・主菜・副菜がバランスよくそろっていて、エネルギー800kcal以下など区が定めた基準を満たしています。

ヘルシーメニューのあるお店には、店頭ステッカー(右図)が貼ってあります。



シニア元気メニューとは

高齢者の低栄養予防を目的としたメニューです。1食に、主食・主菜・副菜がバランスよくそろっていて、低栄養予防に必要な10食品群(動物性食品、油脂、緑黄色野菜など)を使用しているなど区が定めた基準を満たしています。

シニア元気メニューのあるお店には、店頭ステッカー(右図)が貼ってあります。



健康づくり推進店での栄養成分表示

健康づくり推進店に行くと、下記のような表示を確認することができます。

健康づくり推進店 < KITAKU >

食事バランスガイド

“このメニューのサービング数(つ)”

1.5 (つ)	主食(ごはん・パン・麺)
3.0 (つ)	副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
2.5 (つ)	主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
0.0 (つ)	牛乳・乳製品
0.0 (つ)	果物

※1日3回の食事で、上のコマが完成するように食べましょう!

10食品群

肉	卵	牛乳・乳製品	油脂類	魚介類
大豆・大豆製品	緑黄色野菜	芋類	果物	海藻類

※低栄養予防には10食品群をまんべんなく食べましょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	野菜量
596kcal	24.5g	15.2g	86.8g	3.7g	173g

北区保健所

1 栄養成分や野菜量を表示しています

エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩・野菜量がひと目でわかります。

2 食事のバランスが確認できます

食事バランスガイドを使って、1食分のバランスを表示しています。

3 健康に配慮しているメニューにはシールが貼ってあります

「ヘルシーメニュー」「シニア元気メニュー」「野菜たっぷり」など一定の基準を満たしたメニューにはシールが貼ってあります。

4 使用している食材が確認できます

シニア元気メニューの場合は、低栄養予防に必要な10食品群(右図)のうち、使用している食材が確認できます。





健康づくり推進店一覧 (ヘルシーメニュー・シニア元気メニューのあるお店)

店名	業種	ヘルシーメニュー	シニア元気メニュー	所在地	電話番号	コース
松月庵	そばうどん			浮間3-1-24	3965-7741	A
Akabane Cafe にじいろのひつじ	カフェ・喫茶			赤羽北2-13-9	6316-7589	A
カフェレストラン 長屋	カフェ・喫茶			桐ヶ丘1-9-4-2	5948-4300	A
Cafe 粉寝	カフェ・喫茶			赤羽西1-31-14	3907-5599	A
鳴子庵	そば			赤羽台4-11-8	3907-0951	A
CARIB	レストラン			赤羽1-65-5 1F	6454-4266	B
海里	居酒屋			赤羽1-41-16	5249-1558	B
せをりい赤羽	鉄板焼き			赤羽1-29-7	6454-4252	B
ラクレット×ラクレット	カフェ・喫茶			赤羽1-30-3	5939-9378	B
エリーズカフェ	カフェ・喫茶			赤羽2-24-1	6854-6051	B
ソーシャルコミュニティ めぐりや	食堂			赤羽2-4-14	070-5551-6891	B
麺料理 花恵	和食			志茂2-51-2	4285-5892	B
明石屋	そばうどん			赤羽2-43-7	3903-3669	B
赤羽定食屋 農のう	食堂			志茂2-47-2	090-9964-1303	B
good news kafe+	カフェ・喫茶			赤羽1-42-7	4400-4730	B
Cafe VertVert	カフェ・喫茶			赤羽西4-35-6	5993-8471	C
いろむすび cafe	カフェ・喫茶			中十条4-17-1 コトニ赤羽 1F	080-4799-3171	C
THE.バル	カフェ・喫茶			中十条2-10-2	080-1018-9582	C
BANCO	レストラン			東十条4-5-8	3927-0025	C
パンとコーヒー よろづや	カフェ・喫茶			十条仲原1-3-9	5948-9046	C
東京田事	和食			上十条2-23-7	5993-3100	C
ダイニング街なか	レストラン			十条仲原1-11-1	6454-3870	C
大吉飯店	中華料理			上十条2-7-12	3909-0463	C
街の小さなコミュニティカフェ KOMACHI	カフェ・喫茶			王子本町1-30-6	5924-1333	C
carta	カフェ・喫茶			王子本町1-20-7	080-4622-3243	C
一期一會	鉄板焼き			中十条2-18-1	6874-8051	C
カレー ユマ・ミーナ	カレー			十条仲原1-10-8	3905-3753	C
Cafeふれあい十条店	カフェ・喫茶			十条台1-2-2	070-1463-5020	C
お好み焼き 浜作 東十条店	鉄板焼き			東十条3-11-4	3913-5651	D
ルウエスト	レストラン			東十条3-11-4	3914-7551	D
CHOCHIN	和食			東十条2-14-4	3919-0524	D
レストランパン	レストラン			東十条2-5-5	3913-4898	D
おふくろ亭	弁当・惣菜			東十条1-21-10	3912-4682	D

店名	業種	ヘルシーメニュー	シニア元気メニュー	所在地	電話番号	コース
アン	カフェ・喫茶			豊島4-5-6	3919-4300	D
喫茶エミー	カフェ・喫茶			豊島3-7-21	080-3312-1327	D
ライス・ワン	弁当・惣菜			豊島3-7-22	3912-5891	D
やまに	食堂			王子2-23-1	3911-4950	D
喫茶 タンポポ	カフェ・喫茶			堀船2-12-10	5390-0290	D
きょうわ弁当	弁当・惣菜			上中里3-18-8	3919-4147	D
長崎	レストラン			東十条3-12-1	4291-7242	D
Trattoria MINORI	レストラン			王子1-21-9	6903-2418	D
オステリア ターミア	レストラン			豊島2-6-4 ミマスビル 1F	5390-5495	D
中華料理 桃花園	中華料理			王子1-10-9	5390-1770	D
イタリアンパスタ そぶりっと	レストラン			王子1-10-11	5390-1772	D
カレーハウス じゃんご	カレー			王子1-5-4	-	E
赤いどうくつ	レストラン			王子1-5-1 2F	3919-1161	E
レストラン けやき	レストラン			西ヶ原1-23-3 滝野川会館B1	3915-2509	E
ひのきの森 by BMD東京	カフェ・喫茶			中里2-6-14	5974-7717	E
30	居酒屋			中里1-4-4	5834-2391	E
裏口の珈琲屋	カフェ・喫茶			田端1-23-12	3827-6411	E
Communication Club 醒夢人	レストラン			田端2-7-26	090-2413-4426	E
新三陽	中華料理			田端2-1-18	3823-0434	E
伊豆の漁師バル おためし屋	レストラン			東田端1-13-9	6807-7553	E
BLUEMAN	レストラン			西ヶ原3-58-8	3915-1771	E
中国四川料理 エルミターージュ香味	中華料理			西ヶ原1-53-16	3918-8655	E
カフェ フォルテ	カフェ・喫茶			上中里1-11-7	3949-2809	E
萬盛庵	そば			上中里1-2-1	3910-5746	E
北区みんなのさくらキッチン	食堂			王子本町1-15-22 北区役所第1庁舎B1	080-9371-6041	F
ゴリノス	レストラン			滝野川2-2-1	3949-3859	F
飛鳥山テラス	カフェ・喫茶			滝野川1-60-6	6903-4395	F
豫園飯店(ヨエンハンテン)	中華料理			滝野川2-7-15	5394-9951	F
オキナワン・カフェ・コザ	カフェ・喫茶			滝野川7-2-2	3916-5522	F
コーヒー店 バード	カフェ・喫茶			西ヶ原4-47-5	3917-4656	F
中国料理 華興	中華料理			滝野川6-9-11	3916-1252	F
中華 わらく	中華料理			西ヶ原4-31-7	080-8752-7311	F

※詳しくは、各店舗までお問い合わせください。

ゆ 北区の銭湯一覧

浴場名	住所・電話番号	営業時間	定休日
露天風呂 ゆの花	浮間4-6-10 5392-1233	15:00~23:00 最終入場 22:30	月曜日
お玉湯	赤羽北1-25-13 3909-5884	15:45~23:00	水曜日
富士の湯	西が丘1-25-14 3900-0718	15:30~22:30 最終入場 22:00	水曜日 土曜日
岩の湯	岩淵町31-2 3901-5405	15:30~24:00	金曜日
テルメ末広	志茂5-16-14 3901-6316	14:00~23:00	金曜日 月1回連休有
HOTランド みどり湯	志茂3-25-9 5249-1426	15:00~23:00 (日曜日13:00~23:00)	月曜日 祝日は翌日休
藤の湯	神谷3-23-12 3901-3078	15:45~23:30 最終入場 23:00	木曜日
平和湯	神谷3-41-13 3901-5660	15:00~24:00	金曜日
十條湯	十条仲原1-14-2 3900-4600	15:00~23:00	金曜日
柳湯	東十条3-5-15 3919-0364	14:30~23:00	月曜日 祝日は翌日休
藤ランド	東十条1-22-11 3927-2441	15:30~23:00	水曜日
金星湯	王子4-1-3 3919-1637	15:00~25:00 (日曜日・祝日15:00~22:00)	金曜日
宝泉湯	豊島8-23-5 3919-3906	15:00~22:30 サウナは22:00まで	水曜日 月1回連休有
豊島湯	豊島3-19-7 3919-0705	15:30~22:30 (日曜日・祝日15:00~22:30)	不定休

ウォーキングのあとは、大きなお風呂でリフレッシュ!

浴場名	住所・電話番号	営業時間	定休日
滝野川浴場	滝野川3-17-5 3917-6423	15:00~23:00	火曜日
稲荷湯	滝野川6-27-14 3916-0523	15:00~24:30	水曜日 月1回連休有
クアパレス ゆうゆう	滝野川7-11-8 3916-0689	13:30~24:00	金曜日
飛鳥山温泉	滝野川2-43-2 3910-1380	14:30~24:00	火曜日 月1回連休有
えびす湯	滝野川1-1-20 3910-7392	15:00~24:00	月曜日 祝日は翌日休
鶴の湯	滝野川1-18-8 3910-7244	15:00~24:00 (日曜日14:00~24:00)	金曜日
大黒湯	上中里2-31-12 3919-4476	15:00~23:00 (日曜日・祝日14:00~23:00)	火曜日
松の湯	田端4-3-9 繁栄ビル2階 3823-2203	15:00~23:30	月曜日・木曜日 祝日は翌日休



入浴料金のご案内

大人	500円
中人(小学生)	200円
小人(未就学児)	100円

※営業時間や休日は変更の可能性があります。
詳しくは、各浴場までお問い合わせください。

(令和4年10月現在)