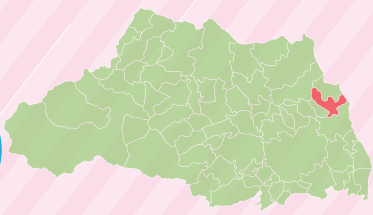


埼玉県

杉戸町



ノルディックウォーキング オススメ5コース



大島新田調節池



くすのき通りの緑道



杉戸町の田園風景



江戸川の土手

監修



伊藤 義昭 (いとう よしあき)

日本ノルディックウォーキング協会理事

経歴・プロフィール

2004年3月よりノルディックウォーキング講習会を本格的に開催
2004年7月 NPO 法人 日本ノルディックウォーキング協会 理事に就任
2007年9月 スキージャーナル発行「ノルディックウォーキングスターティングブック」監修
2004年～2022年までに延べ17000名に指導を行う

- 1 アグリパークゆめすぎと～農園ふれあいコース(約4km)
- 2 江戸川～ふるさと見晴らしコース (約3km)
- 3 杉戸高野台～花と緑の回遊コース (約3km)
- 4 大島新田～水辺とグルメのコース (約5km)
- 5 深輪～緑の回遊コース (約3km)



ノルディックウォーキングの基本

グリップの持ち方



ストラップには、右用と左用があります。ワンタッチでポールから取り外しができます。カチッと音がするまで差し込んでください。手のひら全体で軽くグリップを握ります。

基本の歩き方



踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面につきます。ひじはなるべく曲げず、伸ばした角度を保ちます。



体を前に移動させると同時に、ポールをしっかりと突き立て、グッとポールで体を押し出すように前進します。



押し出した側のポールが脇を過ぎたら、後ろ側の手をグリップから離します。

手を開いた時は、伸ばした腕と、ポールが一直線になるように

体の横で握り、後ろで離す。グーパーの手の動きがポイント!

1 アグリパークゆめすぎと～農園ふれあいコース 約4km

アグリパークを起点にのどかな田園風景と農園体験、産直グルメがセットのコース



【伊藤氏おすすめポイント】
どこにでもありそうだけれど、水田を渡る風や豊かに繁る草花が美しく歩いていて気持ちがいい、そんなおすすめコースです。

★おすすめスポット

【農業生産法人 株式会社 ヤマザキライス】
才羽185

コース沿道の農家、「農業の未来」に挑戦するヤマザキライスさんの美しいお庭。薔薇や紫陽花など四季折々のお花や果樹に彩られたお庭は、歩くたびに姿を変えます。



★おすすめスポット

【杉戸町の田園風景】

都内から1時間とは思えない豊かな自然。さえぎるものない広い空は杉戸の大きな魅力の一つです。



- ・道路状況 ★★★★★
- ・交通安全 ★★★★★
- ・案内表示 ★★★★★
- ・休憩施設 ★★★★★
- ・観光スポット ★★★★★
- ・グルメ ★★★★★

アグリパークを起点にのどかな田園風景と農園体験、産直グルメをセットでお楽しみください!



豊かな自然に恵まれた杉戸ならではの収穫体験や産直農産物のお買い物もノルディックウォーキングとセットで。

🍴おすすめグルメ&土産

【食堂 あぐり亭】
アグリパークゆめすぎと
才羽823-2



杉戸産の野菜・埼玉県産特別栽培米など地元食材でふるさとの味を提供する人気の食堂です。

【BBQ広場】
アグリパークゆめすぎと
才羽823-2



たくさん歩いてお腹がすいた後は、バーベキューはいかがですか。手ぶらで楽しむことができます。

【福田まいけ園】
才羽632-2



福田まいけ園はアグリパークゆめすぎとなどで販売されている舞茸、白舞茸、平茸、エリンギを生産しています。

2 江戸川～ふるさと見晴らしコース 約3km

自然、歴史、ふれあい。杉戸の魅力をふんだんに味わえる贅沢コース



【伊藤氏おすすめポイント】
開放感は杉戸随一!? 広々と眺めのいい江戸川の土手を歩き、自然体験や歴史も感じられる杉戸満喫コースです。

★おすすめスポット

【エコ・スポ いずみ】
木津内524



江戸川サイクリングロードにも近くサイクリングステーションとしての利用はもちろんノルディックウォーキングの発着点にも。歴史文化の常設展示を備えた憩いのスポットです。

🍴おすすめグルメ&土産

★【ふるさと農園】 宮前508

★【加藤農園】 宮前354



ほんもろこの煮つけや花の種類によって色が変わる蜂蜜、早生次郎柿などを、お土産に購入できます。

- ・道路状況 ★★★★★
- ・交通安全 ★★★★★
- ・案内表示 ★★★★★
- ・休憩施設 ★★★★★
- ・観光スポット ★★★★★
- ・グルメ ★★★★★

★おすすめスポット 【江戸川の蕎麦畑】



夏には真っ白い蕎麦の花で埋めつくされる江戸川エリア。土手の上行くとグッと空が近くなります。

★おすすめスポット 【幸住山 正明寺】 鷲巣868-1



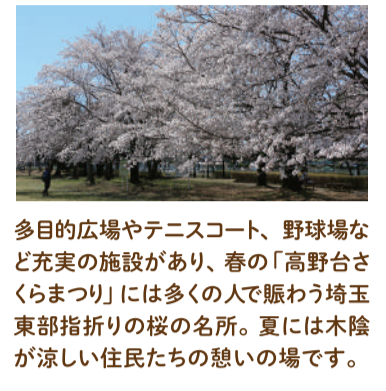
正明寺では、開かれたお寺をテーマに落語会やヨガ、マルシェなど様々なイベントが企画、開催されています。

3 杉戸高野台～花と緑の回遊コース 約3km



【伊藤氏おすすめポイント】
杉戸高野台駅から徒歩圏内、季節毎に色とりどりの花が咲く緑道や桜並木をゆったり歩けグルメスポットも豊富なおすすめコース。

★おすすめスポット
【杉戸西近隣公園】
高野台西4-1-3



多目的広場やテニスコート、野球場など充実の施設があり、春の「高野台さくらまつり」には多くの人で賑わう埼玉東部屈指の桜の名所。夏には木陰が涼しい住民たちの憩いの場です。



★おすすめスポット
【くすのき通りの緑道】
くすのき通り及び杉戸西近隣公園付近遊歩道

- ・道路状況 ★★★★★
- ・交通安全 ★★★★★
- ・案内表示 ★★★★★
- ・休憩施設 ★★★★★
- ・観光スポット ★★★★★
- ・グルメ ★★★★★

🍴おすすめグルメ&土産

★【光と風の菓子工房 アトリエ ル・ミュゲ】
高野台西 1-10-9



くすのき通りに面した人気の洋菓子店。杉戸宿開宿 400 年記念プロジェクトで杉戸農業高校生と共同開発した、たまふわプリンは江戸時代に杉戸宿で食べられていた「たまごふわふわ」に着想を得たもの。ウォーキング後のご褒美に。

★【Lapin ~ラパン~】 高野台西 1-10-8



駅チカで朝が早いペーカリーはウォーキング前に立ち寄り公園でのピクニックランチに。卵、牛乳を使わない天然酵母のパンはアレルギーをお持ちの方でも安心な人気品。

4 大島新田～水辺とグルメのコース 約5km



【伊藤氏おすすめポイント】
広々と眺めの良い調節池、のどかな倉松川のほとりを歩いて2か所のグルメスポットを目指す盛りだくさんコース。

★おすすめスポット
【大島新田調節池】
本島 2124



上池は一周1700m、下池は1300m。距離が表示され歩きやすいコースは周囲より一段高くなっているため見晴らしもよく、派手な絶景はなくとも水田地帯の美しさを存分に感じられます。周回数により距離も調整でき路面状態も良いのでノルディックウォーキング初心者も、距離を延ばす練習にも最適です。



埼玉県の水辺再生 100 プランによって整備され、ピオープや散策路、ベンチにトイレ、水飲み場も完備されています。

- ・道路状況 ★★★★★
- ・交通安全 ★★★★★
- ・案内表示 ★★★★★
- ・休憩施設 ★★★★★
- ・観光スポット ★★★★★
- ・グルメ ★★★★★

🍴おすすめグルメ&土産

★【坂斉養鶏場】 遠野 539



ノルディックウォーキング中の休憩に養鶏場直営の工房でプリンやカステラなどのスイーツを。地元では大人気だけれど車がないと行けない、そんなスポットこそノルディックウォーキングで楽しく訪れてみましょう！産み立て卵をたっぷりつけたカステラやロールケーキ、マドレーヌも人気。

★【Penny Lane ペニーレーン】 本島 1011



生まれも育ちも杉戸、ビートルズ好きなご主人が自家栽培のお米や地産の野菜を使い手間暇かけて作るメニューはボリュームもさることながらこだわりも満載。

イギリスの片田舎イメージした外観が杉戸の田園風景にも合う。

5 深輪～緑の回遊コース 約3km



【伊藤氏おすすめポイント】
木陰が多く夏場も歩きやすいコース。設備の整った地区センターを拠点に安全な遊歩道をぐるっと歩けるコースです。

★おすすめスポット
【深輪産業団地緑地帯】
深輪産業団地付近遊歩道



一周約3キロ、フラットで程よい距離の周回コースは日々のお散歩だけでなくノルディックウォーキングやランニングにも最適。春には新緑、夏には木陰、秋には紅葉と季節ごとの魅力が味わえます。コースはゆったりとした遊歩道。途中で東屋や御手洗いもありイベント開催にも。

★おすすめスポット
【杉戸深輪産業団地地区センター】
(リハビリホール杉戸) 深輪317-5



会議室・調理室・和室・体育室・トレーニングルームなどバラエティに富んだ設備があります。

- ・道路状況 ★★★★★
- ・交通安全 ★★★★★
- ・案内表示 ★★★★★
- ・休憩施設 ★★★★★
- ・観光スポット ★★★★★
- ・グルメ ★★★★★

🍴おすすめグルメ&土産

★【青木煎餅】 鷺巣362-2



ご当地グルメとのコラボ商品や名物「そこらへんの草味」などバリエーションも豊富。お気軽にお立ち寄りください！

★【菓子工房 Happy Clover】 鷺巣 608-3



カラダとココロに優しい、ホッと一息つけるような菓子が人気の工房では杉戸産野菜を使ったスイートポテトやにんじんクッキーなどが人気。クッキーは1枚50円〜と子どもがおこづかいで買える価格なのもうれしいポイントです。

杉戸宿周辺スポット

ランチ	
蕎麦の膳 芝甲	清地 2-7-15 農 0480-34-7572
ふるさと	清地 3-16-6 農 0480-32-1183
高橋屋	杉戸 3-10-6 農 0480-32-0021
割烹 和泉屋	清地 1-7-13 農 0480-32-0019
あたごや	杉戸 4-6-4 0480-33-2648
東京駅食堂	杉戸 1-2-21 農 0480-32-0741

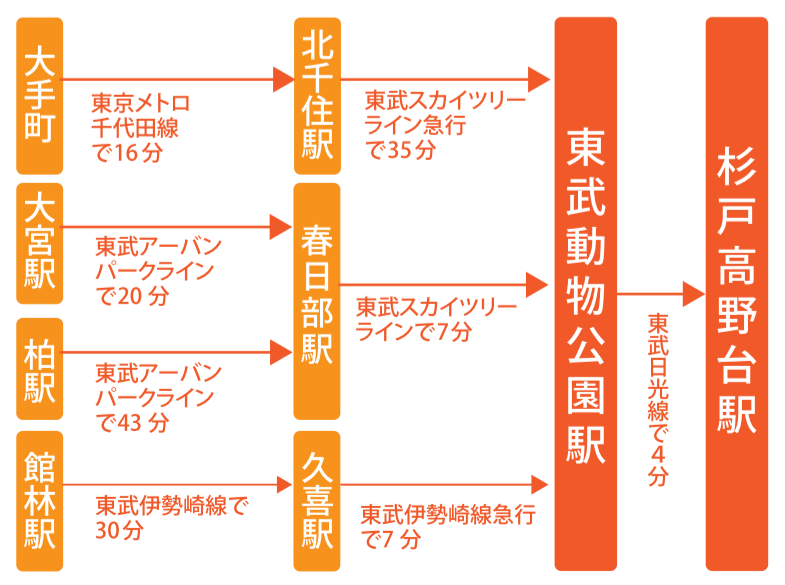
歴史

高札場(復元)	清地 1-2 付近
東福寺	清地 1-9-3
明治天皇御小休所址	杉戸 2-13
神明神社	杉戸 2-8-23
伊奈稻荷神社	杉戸 2-10-18
伏見屋	杉戸 1-6-28
旧関口酒造	清地 2-1-16
角穀跡 / 小島定右衛門邸	杉戸 1-5-11
渡辺勘左衛門邸	杉戸 1-11-9

SUGITO MACHI MAP



交通アクセス (鉄道)



お問合せ先 0480-33-1111 (内線 305.309)
杉戸町産業振興課商工観光担当