

ねりまの
散歩道をゆく！

デジタル健康 スタンプラリー

2026

©2011練馬区ねり丸



開催概要

〈開催期間〉

令和8年 **10月16日(金)**
～ **11月29日(日)**

- ※ 所要時間は2時間程度の予定です。
(すべてのスタンプを集める場合)
- ※ 期間内で自由に参加いただけます。
日をまたいでの参加も可能です。

〈場所〉

豊玉・桜台周辺地域

- ※ 訪れるスポットは全6箇所です。
詳細は3ページのマップ、もしくは
「furari」でご確認ください。

景品

スタンプを集めて、抽選でオリジナルグッズをゲット！



① **マンホール風ラバーコースター**
(スタンプ3個・600名様)

② **ミニがま口ポーチ**
(スタンプ6個・300名様)

※ 2種類とも応募することが可能です。
※ デザインは変更となる場合があります。

注意事項

- ・本ラリーの参加費は無料ですが、通信料は参加者負担となります。
 - ・適宜水分補給を行い、休憩をとってください。
 - ・歩きながらのスマートフォン操作は危険なため絶対におやめください。
 - ・事故や怪我には十分にお気を付けください。ラリー参加中に発生したトラブルについて、区はいかなる責任も負いかねます。
- ※ その他の注意事項は「furari」やイベントページをご覧ください。

参加方法



本ラリーでは
スマートフォンを
使用します。

- ※ 対応するバージョンは、
AndroidOSは6.0以上、
iOSは13.0以上です。
- ※ フィーチャーフォンや
タブレット、その他
一部機種は非対応です。
- ※ 位置情報 (GPS) 機能を
使用します。

1

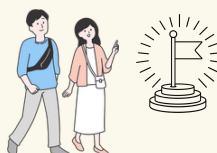


furari



スタンプラリー
アプリ「furari」を
ダウンロードし、
イベントに参加します。
※ 「furari」の詳しい
使い方については
裏面をご覧ください。

2



ねりまの散歩道コースに
沿って、所定のスポット
(景観ポイント)を
目指して歩きます。
スポットに近づくと、
スタンプ取得の操作が
できるようになります。

3



1. HEALTH
2. NUTRITION
3. TEETH

健康に関する3択クイズに
挑戦し、正解するとスタンプ
取得となります。(間違え
ても何度でもやり直せます。)
必要な数のスタンプを取得し、
アンケートへ回答すると、
景品に応募できます。

お問合せ

練馬区 健康部 健康推進課 健康づくり係
☎ 03-5984-4624 (平日 8:30～17:15)

イベントページは
こちら

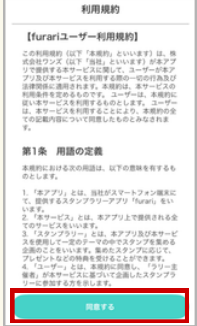


デジタルスタンプラリーアプリ「furari」 ～詳しい使い方～

STEP①：アプリ登録&スタンプラリー参加方法



上記2次元コードから「furari」をダウンロードしてください。



利用規約に「同意する」を押し、年齢等を選択した上で「登録する」を押します。
※「位置情報」に関する画面が出たら、必ず「アプリの使用中は許可」を選択してください。



公開中ラリーの中から本ラリーを選択し「参加する」を押してください。
参加が完了すると、「参加する」が「スタンプカード」へと変わります。

STEP②：スタンプラリー進行方法（スタンプ取得方法）



「チェックポイント」を押し、スポットの位置を確認します。（画面を拡大し、正確な位置まで確認することを推奨します。）
なお、各スポットの詳細画面より、現在地からの道のりも確認可能です。



各スポットまで歩き、詳細画面の「スタンプ取得」を押します。
※50m以上離れていないと獲得できません。



健康に関する3択クイズに挑戦し、正解したらスタンプ取得となります。
スタンプ取得画面で「解説を見る」を押し、クイズについての解説もご覧ください。
クイズは間違えてもやり直しができます。

STEP③：アンケート回答&景品応募方法



必要な数のスタンプを取得した後「特典」を押すと、応募可能な景品が表示されます。



「アンケートに回答する」を押し、簡単なアンケートに回答すると、「応募する」が表示されるため、氏名・住所等を入力の上応募を完了させてください。
景品は2種類とも応募できます。

スタンプ3個



**ご当地マンホール風
ラバーコースター
（抽選で600名様）**

スタンプ6個



**ミニがま口ポーチ
（抽選で300名様）**

- ・実際に「furari」を使用して本ラリーに参加された方のみ応募できます。（同行者の方の分を代理で応募することはできません。）
- ・同一の景品に複数回の応募はできません。
- ・応募は11月29日（日）23時59分までです。
- ・当選者の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。（12月下旬頃予定）

ねりまの散歩道 豊玉・高稲荷公園コース（距離：約8.2km）



景観ポイント
 (本ラリーで訪れるスポット)
 景観ポイント
 (スタンプ取得対象外のスポット)
 ※各景観ポイントの詳細は裏面を参照

- 凡例
- ねりまの散歩道コース
 - 景観ポイント
 - 公園・緑地 など
 - 池
 - 川
 - 公共施設など
 - 学校
 - 神社
 - 寺院
 - トイレ
 - 坂道 (坂の上) >>> (坂の下)

豊玉・高稲荷公園コースは、
 早くから市街化が進んだ地域の
 まちの賑わいと、石神井川沿い
 の谷戸地形を巡る散歩道です。
 人々の営みが形づくった街並み
 と、自然によってもたらされた
 街並みが隣り合っていることで、
 練馬らしさが醸し出されています。

～「ねりまの散歩道」とは～

練馬区内のみどりや水辺、史跡、公園な
 どを巡りながら、まちの地形や歴史、身近
 な景観の魅力を楽しめる散歩コースです。
 区内全域に9つのコースを
 設定しており、坂道の起伏や
 何気ない風景の中にある「練
 馬らしさ」を感じながら歩く
 ことができます。



ポイント ※スタンプ取得対象外です。
1 練馬駅北口「ココネリ(Coconeri)」からの眺め



ココネリ (Coconeri)
4階のひろば



ポイント ※スタンプ取得対象外です。
4 千川通りのサクラ並木

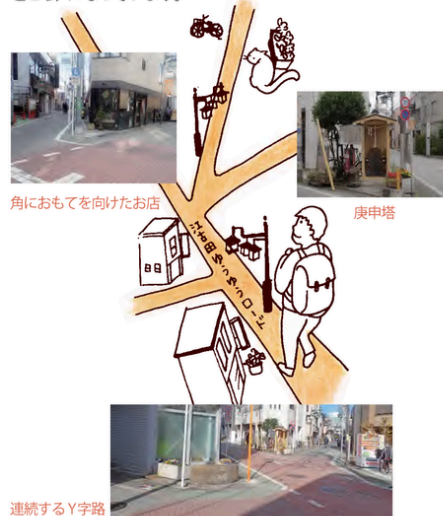
千川通りは、見事なソメイヨシノの並木や地域住民が管理している花壇など、四季折々のみどりが楽しめる散歩道です。



千川通り (清戸道)

ポイント
5 江古田ゆうゆうロードはY字路連鎖のまち

江古田駅から環七通りに向かって延びる江古田ゆうゆうロードは、そこから次々とY字路が現れて、まちが広がっている通りです。Y字の交差点には、道の角へ正面を向けるお店や庚申塔があり、印象的なアイススポット (視線が集まるところ) になっています。



ポイント
2 三角地帯とおとり様

千川通りの南側、通りで囲まれた三角地帯の中央に、「おとり様」の名前で親しまれている大鳥神社があります。毎年11月に行われる酉の市はとても賑わいます。



練馬大鳥神社



酉の市の様子

ポイント
3 通りに連なる寺社の表情

豊玉は戦前に区画整理が行われた地区です。その中で一画ぐるりと堀が巡らされているのは、氷川神社と正覚院。みどり豊かな境内が連なって、特徴的な景観となっています。



ポイント
6 谷戸を活かした公園



三丁目森公園



羽沢ふじ公園

羽沢から桜台にかけての地域には、石神井川に流れる湧水によりできた谷戸がいくつもあります。これらの谷戸には、この谷地形を活かした公園があります。

ポイント
9 水路敷へと誘われる交差点

おひさま公園前のすり鉢状の地形の真ん中にある交差点は、ただの4差路かと思いきや、住宅の間に水路敷きが口を開けていて5差路になっています。石神井川からこの交差点へ歩いてくると、この水路敷きへと入ってみたいくなります。さらに歩くに緑道になっていて散歩にぴったりです。



5差路の交差点

ポイント
7 崖の突端に立つ高稲荷神社

崖地をぐるりと囲む高稲荷公園の上には、高稲荷神社が建っています。みどりも豊富ですが、高台に立つと石神井川周辺の地形がよくわかります。子どもたちにも人気があり、春には満開のサクラが楽しめます。



ポイント ※スタンプ取得対象外です。
8 印象的なカーブの道で感じる四季

開進第二中学校を過ぎ練馬総合運動場公園に続くカーブの道は、穏やかな傾斜で、目に入る四季の形式が印象的に目に入ります。整備されたが街路を、四季を感じながら歩くことができます。



春の開二中前

