

ランニングマナー①

走る前に

- 準備運動をしっかりとしましょう。
- 体調がすぐれない場合は、走ることをやめましょう。

走行時

- 21世紀の森と広場は、ランニング用の公園ではありません。
- 公園内では歩行者が優先です。
- 歩行者とすれ違う時は、距離をとってすれ違ひましょう。
- 複数人で走る際は、横並びにならず縦1列で走りましょう。
- できるだけ人が少ない場所や時間を選んで走ってください。

園内施設

- シャワーやロッカーなどはございません。
- 水飲み場や自動販売機、トイレがございます。
- “カフェテラス”や“里の茶屋”でお食事ができます。

熱中症予防※暑い時期

- こまめな水分補給をしてください。
- めまい、立ちくらみ、手足のしびれは熱中症の危険サインです。涼しい場所に避難して、服を緩めて体を冷やしてください。
- 少しでも意識障害が見られる場合には、速やかにその場で救急要請(119番へ電話)を行ってください。救急車の通路確保を行いますので、管理事務所にもお知らせください。

ランニングマナー②

感染症対策

- ランナー同士距離をとりながら走ってください。



利用制限

- 野草園や林内の散策路はランニング禁止です。
- イベント開催時などの混雑時や工事等により、コースの一部または全部を利用できない場合があります。
- 他の方の迷惑となる行為や危険を及ぼす行為があった場合は、ランニングの利用を制限する場合があります。

団体利用

- 団体で利用される場合は、「団体利用届」を管理事務所までご提出ください。用紙は管理事務所とHPIにもあります。
- ※家族ではない4人以上のグループならびにサークル等は人数に関係なくご提出ください。



▲こちらから

お問い合わせ先

21世紀の森と広場

街づくり部 公園緑地課 21世紀の森と広場管理事務所
〒270-2252 松戸市千駄堀269番地

☎047(345)8900 📠047(348)4522

ランニングマナー&マップ

21世紀の森と広場

千駄堀の自然を守り育てる総合公園

21世紀の森と広場では、皆様が安全、安心、快適に公園利用ができるようにランニングマナー&マップを作成しました。ランニングマナーを守りながら、皆様の健康増進のために、緑いっぱいにもまれた公園を気持ちよく走って汗を流し、心もからだもリフレッシュしましょう。公園内は歩行者優先です。マナーを守りながら安全にランニングをお楽しみください。

✦歩行者優先です。

✦縦1列で走りましょう。

✦ランニング禁止の場所を守りましょう。

✦できるだけ人が少ない場所や時間を選んで走ってください。

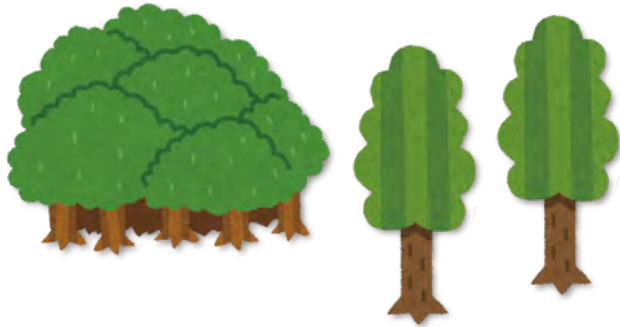
詳しくは、裏面の“ランニングマナー”をご一読ください。



21世紀の森と広場

発行日 令和8年5月

ランニングマップ Running Map



比較的すいているのでランニングにお勧め

900m A コース

平日の散策者が少ないときにお勧め

690m B コース

820m C コース

※土・日・祝日は散策の方が多いためお気をつけください。



ご利用案内

- 開園時間 9:00~17:00
 - ※7月21日~8月20日 7:00~18:30
 - ※8月21日~8月31日 7:00~17:00
 - ※11月1日~2月末日 9:00~16:30
- 休園日
 - 12月30日・31日・1月1日



遊具エリアのランニングは
ご遠慮ください。

斜線部分
野草園や林内の散策路は
ランニング禁止です。

