



このコースでは、くにたちの  
このあたりを歩きます。



**コース概略** 谷保天満宮の梅林を出発し、ハケ下の水路に沿って府中の市境まで、さらに、ハケ上から甲州街道を谷保駅まで歩きます

**みどころ**

- ・立川崖線（ハケ）の四季を彩る樹木林
- ・府中用水谷保分水と本流の遊歩道
- ・ハケと水、ハケからの展望と遺跡群
- ・街道沿いの名家本田家の佇まい

**距離** 約4.4km

**作成** ウォーキングマップづくりの会

**発行・編集** 国立市健康増進課保健事業係

※東京都健康づくり推進キャラクター「アンコウデスカマン」



ちょっと実行、ずっと健康。

平成 18 年 9 月 初版発行  
平成 20 年 5 月 第 2 版発行  
平成 22 年 5 月 第 3 版発行  
平成 25 年 5 月 第 4 版発行  
平成 29 年 3 月 彩色版発行

## ウォーキングポイント

### 谷保天満宮

菅原道真の子・道武が、大宰府で没した父をいたみ祀ったのを起源とし、養和元年（1181年）に現在地へ遷したと伝えられる東日本最古の天満宮です。梅林には国立を愛した作家山口瞳の文学碑をはじめ多くの碑があります。有栖川宮威仁親王碑は、日本初（明治 41 年）の遠乗会を記念し、自動車文化のさきがけを示すものと言えます。また例年 2 月末～3 月初めの土・日曜日に梅祭りが催されます。神社では学業と共に交通安全の神を護っています。



### ハケと水路（下の川）

谷保天満宮から流れ出した湧水が府中用水に混ざり、ハケ下を流れ「下の川」と呼ばれています。整備された遊歩道は、田圃を眺めながら府中へ向かう道です。



### 大山道

各地から大山阿夫利神社（神奈川県）への参詣道が大山道と呼び、代表格が今の国道 246 号となった「矢倉沢往還」です。国立の各村にも「講」の一つに大山講があり昭和のはじめごろまでは恒例となっていたようです。参詣後に江の島を回る落語の「大山詣り」は、その風習を伝えるものでしょう。

### 府中用水

多摩川の水を青柳で取水し、国立、府中の田圃を潤す府中用水は、江戸時代のはじめごろ古多摩川の流路跡を開削したといわれ、かつては「セケ村（組合）用水」と呼ばれました。谷保堰で府中への本流と谷保分水に分かれ、市境の谷保一番地で再び合流し府中を流れ、是政から多摩川へ注ぎます。府中三宿（新宿・本町・番場）と是政、上下の谷保、青柳のセケ村が用水の対象区域です。

### 谷保一番地・和の碑

国立市の標高最低地点で、府中市日新町に接する地点です。府中用水は、国立側と府中側とが別個に管理されてきましたが、平成 12 年の土地区画整理竣工により管理の一本化がなされました。谷保一番地の地に区画整理竣工記念碑が立ち、「和」と刻まれています。



### 市川緑道

府中用水本流がハケ下を流れる「下の川」と合流し府中に入ると「市川」と名を変えます。現在では、府中市を流れる用水はほぼ暗渠化され、市川緑道と呼ばれる散策路になっています。



### 西府町湧水

府中（立川）崖線からの湧水で、東京の名湧水 57 選の一つです。ハケの上下を結び斜めの坂がつくられ、西府緑地と名付られています。

### 谷保東方遺跡・谷保東方横穴墓

縄文中期末（約 4000 年前）から古墳時代前期（約 1700 年前）の敷石式住居集落遺跡で府中まで続きます。横穴墓は、昭和 51 年道路改良工事の際に市内で初めて発見された遺跡で、単独での存在はまれです。

### 下谷保一号墳

7 世紀前半に築造されたと推定され、約 23m の周溝をもち、墳丘径約 14m、高さ約 2m の円墳です。近くの下谷保二号墳などと共に古墳群を形成していたと思われます。

### 本田家住宅

本田家は、江戸初期から 350 年以上続く下谷保村の名家。名主、医家、書家であり、住宅は甲州街道に面して建ちます。主屋・薬医門は、国登録有形文化財です。主屋は慶安年間（1648～51）の建築とも言われましたが、享保 16 年（1731）に発見された祈禱札により、江戸中期の 18 世紀を下らないことが判りました。喰違六間型の都内最古例です。薬医門は、幕末の嘉永 2 年（1849）建築の袖塀付き大型一間薬医門で、馬上のまま通過できたと言われています。昭和 5 年、甲州街道拡幅により現在の位置に移転しました。



### 下谷保庚申塔（本田道）

庚申塔は悪疫を防ぎ、長寿を招く道教の庚申信仰により建てられました。60 日ごとに巡る庚申の夜、人体に棲む三尸の虫が、人の眠りに乗じ、天帝にその罪悪を告げ寿命を縮めると言い、眠らず過ごす「庚申待ち」の風習が江戸時代に広まりました。かつて府中と国立を結び庚申道に建てられ、青面金剛を刻み、道標を兼ね、寛政五年と刻まれています。



## 健康ウォーキングマップ 活用法

ウォーキングは、「手軽にできる運動」です。その他にも、「景色を楽しむ」「地場野菜を知る」など、歩き方いろいろ。マップに感想などを書き込んで「マイマップを作る」のもいいですね。

### あと 10 分歩こう！

「あと 10 分」は、「ちょっとそこまで」という距離。できるだけ車を使わず、自分の足で歩いてみましょう。国の指針では目標歩数 8,000 歩/日（※1）ですが、20 歳以上の都民で目標を達成している人は、男女とも 5 割前後にとどまっています。（※2）一日に、あと 1,000 歩、あと 10 分多く歩いて、運動不足の解消や生活習慣病の予防、ストレスの解消に努めましょう。

※1「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省）では、18 歳から 64 歳までの男女に対して、一日 8,000 歩に相当する身体活動を推奨しています。

※2「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）＜平成 19～21 年都民分を再集計＞

## 元気で健康な脳を保つために

認知機能の低下を防ぎ、アップさせるには、複数の作業を同時に行うことが効果的と言われています。ウォーキングをしながらしりとりをしてみる、体操をしながら 3 の倍数だけ声を出してみる…など、ちょっとしたゲーム感覚で工夫を加えてみるのもいいかもしれません。

普段は面倒に思いがちなお料理やお掃除も、煮炊きしながら野菜を切ったり、段取りを考えながら

歌いながらの  
お手玉も、立派な  
脳トレーニング！

ことを、「認知症予防」ととらえて、前向きに取り組んでみてはいかがでしょうか。また、人と会って話をする機会を増やす

ことも、脳の若さを保つ秘訣になります。マップを片手に、積極的に外出の機会を増やしてみましょう！！

### ＜認知症が心配…そんなときの相談窓口＞

国立市地域包括支援センター

☎ 042-576-2111 内線 153・169（国立市役所内）

042-576-2175（時間外・休日専用）

このマップに関するお問い合わせ  
健康増進課保健事業係（保健センター内）

☎ 042-572-6111