



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 JR南武線矢川駅から谷保地区の歴史建造物と周囲の村を訪ねる散策コースです。

- みどころ**
- ・くにたち郷土文化館と常設展示室
 - ・青柳崖線（ハケ）の湧水とハケ下の散策路
 - ・萱萱き入母屋造りの古民家
 - ・城山公園の散策と城山さとのいえ
 - ・谷保の城山の雑木林と野草群
 - ・府中用水と市民農園
 - ・「常盤の清水」と巖島神社・弁天池
 - ・滝の院（安楽寺の六坊の一つ）
 - ・仮屋上遺跡（説明板のみ）

距離 約3.3km/約3.5km

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「ケンコウデスカマン」



ちよっと実行、すっくと健康。

平成 19年 5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 28年 4月 第5版発行
平成 29年 3月 彩色版発行

ウォーキングポイント

くにたち郷土文化館 入館無料
施設の大部分が地階にある建物で、国立の地形や歴史的な資料が展示されています。特に常設展示室では、三つの崖線が創り出す国立の地形の特色などを、映像を使って判りやすく解説してくれて必見です。遺跡の発掘現場を思わせる歴史庭園（中庭）や、屋上広場（武蔵野庭園）も趣があります。
休 館 日 / 毎月第2・第4木曜日、年末年始

ハケの道と遊歩道 <説明板あり>

郷土文化館から城山下の古民家園へ向かう道は、青柳崖線に沿い、ハケ上の道はかつての甲州街道ルートの一つだったとも言われています。ハケ下を湧水が流れ、以前は木道が設置されていたが、城山南地区計画により、ヤクルト研究所の外周をめぐる遊歩道として整備されました。北側にはハケ下の湧水路、南側には府中用水、東側には体験水田への導水路が設けられ、ハケの湧水、府中用水、古民家、城山公園などを繋ぐ一周700mの遊歩道です。



古民家（旧柳澤家住宅） <説明板あり>

江戸時代後期、甲州街道沿いの青柳地区に建てられた茅葺農家を移築復元したものです。当時の農家の様子が、庭の植栽を含めて忠実に再現されています。



開館時間 / 午前9時～午後5時
休 館 日 / 原則毎月第2・第4木曜日、年末年始

城山公園 <説明板あり>

城山に続くハケの下、自生した植物を中心とした、野鳥も多ク飛来する公園です。



シジュウカラ

城山さとのいえ

隣接する農地での農業体験や、くにたち野菜を使った料理講座、地元農家による直売、農に関する情報発信やイベントなど、農ある暮らしの楽しさや豊かさが味わえる施設です。

開館時間 / 午前9時～午後5時
休 館 日 / 第2・4木曜日、年末年始

谷保の城山（三田氏館跡） <説明板あり>

東京都歴史環境保全地域に指定された中世の居館跡で、全体が雑木林で覆われ保護されています。神明宮を含めてぐるりとひと巡りするのいいですね。春にはニリンソウ、夏にはキツネノカミソリの群生が見られます。



常盤の清水 <説明板あり>

谷保天満宮の境内の湧水で、南側には弁天池と弁財天を祀った巖島神社があります。弁天池では亀と錦鯉がゆったりとした時間を演出し、あじさい園が隣接しています。ママ下湧水と共に東京の名湧水57選の一つに選ばれています。※写真は弁天池です。



滝の院 <説明板あり>

もとは「滝の坊」と言い、谷保天満宮別当寺、安楽寺の六坊の一つでした。甲州街道側に細い階段の入口があります。

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

★今回のコースは、《No.4 矢川の清流とママ下湧水が出会う道》の後編とも言えます。くにたち郷土文化館を接続地点とすれば全行程約6kmとなります。

★コースの歩き方でお勧めしたいのが、たまには逆に歩く方法です。新しい発見があり、2度楽しめます。特に谷保の城山は、谷保天満宮の方から歩くと「まさに城山だ！」と感動するほどの景色ですよ。時々立ち止まって振り返ってみるのいいですね。



キツネノカミソリ

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。

ウォーキングを行う上での注意点

準備運動
けが予防のために、ウォーキング前にアキレス腱・ふくらはぎ・太ももを伸ばしましょう。できれば全身のストレッチがお勧めです。
水分補給
水やスポーツドリンクなどでこまめに水分補給を行いましょう。ウォーキング前にコップ一杯分の水分補給もお勧めです。
歩くことで活動量を増やすヒント
できるだけ階段を日々の階段の昇降は、絶好のチャンス！エレベーター等ではなく、階段を利用しましょう。
歩数計の携帯
ちょっとそこまでの距離であれば、できるだけ車を使わず歩いていくことで、活動量を増やすことができます。また、歩数計を携帯し、歩数を記録することも励みになります。

こころの健康 ～セルフケア～

こころの健康には、毎日の生活習慣を規則正しく整えることが大切です。「バランスの取れた食事」、「質の良い睡眠」、「適度な運動の継続」が基本となります。



また、ストレスを溜めないように、日常生活の中で意識してリラックスできる時間を持つことも大切です。ストレス発散には、好きな音楽を聴いたり、歌を歌ったり、ウォーキングなどの運動をしたりと人それぞれですが、より充実した日々を過ごすために、自分にあった方法を見つけ、セルフケアに努めましょう。ちなみに、有酸素運動であるウォーキングには脳内神経伝達物質であるセロトニン（良質の睡眠やこころの安定に深く関連）の分泌を促す効果があります。こころとからだのバランスを保ち、充実した日々を過ごすために、「くにたち健康ウォーキングマップ」を使って **Let's walk !!**



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