



みんなでくにたちを歩こう  
健康ウォーキングマップ

No.7 江戸街道からさくら通りへ  
・花と公園を巡りながら・

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** 大学通り角の障害者スポーツセンターを起点に、江戸街道からさくら通りへ。江戸街道沿いの公園や季節の花を訪ね、さくら通りを歩いてみよう。

**みどころ** ・江戸に続く古道のひとつ江戸街道でゆっくりと庭先の花を眺めながらくねくね続く古道をたどり、庚申塔に昔をしのぶ  
・さくら通りの四季  
春の桜のトンネル・夏の緑陰・秋のイチョウ・陽だまりの冬

**距離** 約3.2Km

**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、ずっと健康。

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 29 年 3 月 彩色版発行

## ウォーキングポイント

### 江戸街道

江戸街道とは、各地から江戸へ向かう道筋に付けられた名前です。国立に残る江戸街道は、[東、中、西]と[富士見台]を分ける道であると同時に、かつては谷保の「ヤマ」を分ける道でした。国立三小の南から国立二中の北を通って東京女子体育大の北に抜け東西に走り、ちよっと狭いこねった道は昔の道筋を残しています。西は立川三小北から立川普濟寺方面へ、東は府中の横街道へと続きます。また、庚申塔から右折し立川駅南を昭島へ進む道筋も江戸街道と云われています。

### 庚申塔(塚)

庚申塔は、悪疫を防ぎ長寿を招くとされる中国の庚申信仰が、江戸時代庶民の間で広まり造られたものです。道教では、60日毎に巡る庚申の日、体内に棲む三尸の虫が、眠りに乗じて天帝に罪悪を告げ寿命を縮めるとの教えがあり、庚申の夜は眠らずに過ごす風習があり、庚申待ちと言います。江戸街道沿いのこの庚申塔でも、毎年庚申待ちの行事が行われていたそうで、今でも花が供えられています。市内には他にも下谷保、南養寺、滝の院などに庚申塔が残っています。



### コース沿いの公園

**[谷保第五公園]** 静かな住宅街にあって、子どもから高齢者まで人影が絶えません。  
**[矢川上公園]** 運動公園としてテニスコートやゲートボール場があります。樹木に囲まれた広い草地に点在する遊具、噴水もあることから人気のスポットで、若い親子連れでいつもにぎやかです。公園協力が植えた花が四季を問わず咲き誇るのも魅力の公園。  
**[谷保第三公園]** 野球場に加え、公園横にはテニスコートと図書館があり、桜の季節には花見やさくらフェスティバルなどイベントも目白押し。

### 生まれ変わるさくら通り

昭和 40 年、富士見台団地が建てられると共に出来た東西に伸びる広い通りで、200本ほどの桜と150本近くのイチョウが季節を彩ってきました。4車線の通りを2車線に減らし、自転車道を新設することで、人にやさしい道づくりへの改修工事が進められています。

### 矢川通り

矢川通りは富士見通りの角から矢川駅に続く通りです。江戸街道から矢川駅までの両側に桜が植えられ、さくら通りと交わる国立二中前交差点は特に見事です。さくら通りを介して、国立駅から矢川駅へと桜並木が続きます。



### ちよっととひと息

#### ★鷹場杭

江戸街道は江戸時代、鷹場を分ける道でもありました。江戸より五里が將軍家、三鷹以西の人見街道の北側が尾張家の鷹場にあたり、境界を示す尾張藩鷹場杭は83本、谷保村にも1本ありました。江戸街道と国分寺道が交わる辺りに「鷹つか」としての記載があります。

#### ★こぼれる花の庭

江戸街道近辺のお宅の庭ではいつも季節の花々が彩りを見せてくれます。見とれていると花の名前を覚えてくれるかもしれません。



カイドウ

#### ★ベンチとポケットパーク

さくら通りの魅力の一つが、ベンチを配したポケットパークです。本を広げる人もいて、ひと休みするには最適です。



#### ★東京都多摩障害者スポーツセンター

さくら通りと大学通りの角にあり、宿泊棟を備えた障害者専用スポーツセンターです。入口近くにある花壇横のベンチは、待ち合わせやひと休みに最適です。水曜は定休日ですが、トイレは利用できて便利です。

#### ★国立の水道水

中浄水所で上水と市内13本の井戸から汲み上げた地下水をブレンドし、市内の家庭に給水しています。地下水の割合が約半分ほど入っている国立の水はとてもおいしいと評判です。



ノウゼンカズラ

## 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分多歩き、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、18~64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。

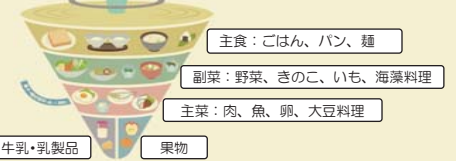
※2「国民健康・栄養調査」(厚生労働省) <平成19~21年都民分を再集計>

## バランスのとれた食生活で健康に!

～食事バランスガイドの活用を!～

食事バランスガイドについて

[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide)



主食: ごはん、パン、麺

副菜: 野菜、きのこ、いも、海藻料理

主菜: 肉、魚、卵、大豆料理

牛乳・乳製品

果物

### 野菜を摂ろう! くにたち野菜の紹介

野菜の1日の摂取目標量は350g以上です。小鉢5皿分が目安です。国立市では多くの農家が野菜を作っています。新鮮な地場野菜を日々の食事に取り入れましょう!

### アルコールについて

アルコール摂取量の基準とされるお酒の1単位とは、純アルコールに換算して20gです。

下記のいずれか1つが1日の目安量です。

ビール中瓶1本(500ml)、日本酒1合(180ml)  
ウイスキーダブル1杯(60ml)、焼酎0.6合(110ml)

(糖尿病等ある方は医師の指示に従って下さい。)

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