



みんなでくにたちを歩こう
健康ウォーキングマップ

No.8 谷保田圃の原風景を探して

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 谷保天満宮から流れ出す湧水沿いに南下すると、府中用水と谷保田圃に出会えます。城山地区から処理場広場を抜け、寺之下親水公園を経て矢川駅へのコース設定ですが、青柳稲荷から府中用水取水口へ足を延ばしてもいいでしょう。

- みどころ**
- ・ハケ上から下る谷保天満宮
 - ・わずかに残る谷保田圃の原風景
 - ・城山南地区の崖線（ハケ）と都市計画
 - ・処理場広場と健康遊具
 - ・寺之下親水公園
 - ・府中用水（取水口）

距離 約4.4 km／約5.7 km

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「クンコウデスカマン」



クンコウと実行、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 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

谷保天満宮

関東三大天神の一つで1100年の歴史を刻む東日本最古の天満宮。大宰府に左遷された右大臣菅原道真が、延喜3年（903）配流の地で没したとの報に、谷保・栗原郷に流されていた三男・道武が亡父の木像を刻み、天神島に祀ったのが谷保天満宮の起源です。道武の裔孫・津戸為守（鎌倉幕府御家人）が霊夢により、養和元年（1181）現在地に遷しました。立川崖線と青柳崖線の終末が交わるハケの地に立地し、甲州街道の鳥居から石段を下ると拝殿が立つという珍しい配置は、街道がのちにハケ上に移ったことによるものです。



谷保田圃 ～都市整備と谷保の原風景～

青柳崖線と立川崖線の南、多摩川沖積低地にはかつて米どころであった谷保田圃が広がり、コメ作りのための水を温める米池と呼ばれる水たまりと、巡らされた水路が、独特の風景をつくっていました。昭和40年のはじめ、中央自動車道が谷保の地を貫く形で開通し、都市化の波が押し寄せ、住宅や道路などの都市基盤整備が進んでいきました。現在、田圃の風景は天神下や国立三中付近などの谷保の地に点在しています。



処理場広場（空中公園）

北多摩2号水再生センターの屋上空間に設けられた、少年野球場、テニスコート、自由広場などからなる公園です。広場の一角には、ツイストボード・バランスハンガー・背延ばしベンチ・ローラーボードなど9種の健康遊具が備わっています。園路緑石に下水汚泥の焼却灰を成形焼成したメトロレンガを使い、溶融スラグや樹皮舗装など再生品を広場の基盤などに多用しています。年末年始の休みを除き、午前9時から午後9時まで開園しています。

寺之下親水公園

このあたりは、600年以上の歴史がある南養寺の「ハケ下」に位置するので「寺之下」と呼ばれており、古くからの水田地帯でした。昭和42年に中央自動車道が開通して国立市業務地区となり、平成7年2月に寺之下土地区画整理組合が認可され、公共施設の改善整備が行われ、地区の癒しの場として親水公園が作られました。足つぼを刺激できる石畳の健康ロードもあります。



府中用水（取水口）

府中用水は、多摩川の水を日野橋下流の青柳で取水した河川水と、青柳・立川崖線の湧水が合わさり、国立及び府中の田畑を潤し、皇政の地で再び多摩川に戻る約6kmの農業用水です。セケ村用水（上下谷保・青柳、府中三宿と是政）とも呼ばれ、江戸時代初期の17世紀中頃に古多摩川の河床跡を利用し開削されたと思われます。都市化と共に府中用水の利用も減少し、府中側ではほとんどが暗渠となる中、国立側に残る部分が開渠として残り、かつての里山風景を保っています。府中用水取水口は、明治33年に造られたコンクリート製で、取水側は御影石張りで取水側4扉の樋門からなる大型なものです。毎年5月下旬に開かれ、稲作の終わる9月下旬頃閉められます。下流に谷保堰があり、府中用水本流と谷保分水が大きく二分されたあと、枝分かれて各地の田を潤します。平成18年（2006）農林水産省が選定した疎水百選に、国立の開渠部が東京都で唯一選ばれています。



青柳稲荷神社 〈説明板あり〉

旧青柳村、旧石田村の鎮守です。青柳と石田は、明治22年（1889）の谷保村との合村まではそれぞれ村として独立していました。青柳村はもとは多摩川南岸の青柳島にありましたが、多摩川の洪水で青柳島が流され、寛文11年（1671）この地に移転しました。二月初午、九月初祭などの例祭が行われています。

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＞

血圧、大丈夫ですか？

高血圧とは、収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上のことをいいます。

高血圧改善方法

＜減塩を心がける＞

高血圧の改善のためには、減塩が大切です。

□調味料は少なめに、だしの旨みを生かす

□酢や柑橘類の酸味、香辛料を味付けのアクセントに

□一品を濃い味にし、その他の味付けを抑える

□新鮮な食材を使い、食材のもっている味を楽しむ

＜運動をする＞

運動は、血管を広げて血行をよくし血圧を下げます。急に激しいスポーツを始めるのではなく、ウォーキングなどの毎日気軽にできる運動から始めましょう。

＜気分転換、適度な休息をとる＞

精神的ストレスは、血管を収縮させ血圧を上げます。趣味などの気分転換になる時間を作りましょう。また、睡眠は十分とりましょう。

特定健診・特定保健指導を受けましょう！

40歳を過ぎたら年に1回は健診を受け、自分の体の状況を把握しましょう。

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

