



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 石田大橋と日野橋間の兩岸を歩きます。対岸から見る国立市の景色はいかがですか。

- みどころ**
- ・石田大橋（正面に富士山）
 - ・万願寺渡船場跡
 - ・根川緑道とよしみトンネル
 - ・貝殻坂と根川貝殻坂橋
 - ・伊藤半朴の墓
 - ・野鳥の飛影とさえずり

距離 約5 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「ケンコウデスカマン」



ちよっと実行、すっさと健康。

平成 19 年 5 月
平成 20 年 5 月
平成 22 年 5 月
平成 25 年 5 月
平成 29 年 3 月

初版発行
第2版発行
第3版発行
第4版発行
彩色版発行

ウォーキングポイント

多摩川とは？

山梨県笠取山を源に羽田の東京湾に注ぐ一級河川で、全長 138km、流域面積は 1,240km²に及びます。

石田大橋

多摩川に架かる日野バイパスの橋。河口から 38.2km 地点で国立（谷保）と日野（石田）を結びます。平成 19 年 3 月に 4 車線が開通しました。全長 385m、幅員 22m です。国立府中 IC 入口から八王子（高倉）に至る日野バイパス 8.1km が全線開通し国道 20 号となり、従来の 20 号線（甲州街道）は都道 256 号線となりました。



石田の渡し

慶長 9 年（1610）に甲州海道（街道）が制定され、ルートは大国魂神社→本宿→一里塚→石田の渡し→万願寺→一里塚と言うものでした。三屋と石田の間で多摩川を渡りました。

万願寺の渡し

国立側では「谷保の渡し」とも呼ばれたようです。慶安（1648～52）頃、石田の渡しから移され、貞享元年（1684）に街道筋変更により日野の渡しに移りました。



日野橋

大正 15 年 8 月の竣工で、全長 367.3m、幅員 10.5m です。この橋の完成で「万願寺の渡し」や「日野の渡し」は廃止されました。

根川緑道よしみ橋

日野橋の先、根川に架かる古い橋の名称で、一面の葦原から「葦見橋」と命名されました。現在は「よしみトンネル」としてその名が残っています。かつては残堀川ともつながり暴れ川であった根川の改修記念に植樹された桜並木の土手が、今は花見客でにぎわいます。

貝殻坂と貝殻坂橋

多摩川近くの青柳段丘にある立川との境の坂で、古くは甲州街道でした。昔から貝化石が出たことから、この辺りは入り海であったと伝えられています。根川に架かる橋を貝殻坂橋と言い、橋桁に貝のレリーフが付けられています。

伊藤半朴の墓（都指定旧跡）

伊藤半朴は、江戸時代の談義本作者。江戸市中から青柳に移り住み、堀江家から養子を取り、半生を堀江屋敷内で医業と執筆で過ごしました。



府中用水取水口

江戸初期に造られた府中用水は、多摩川青柳の地で取水され、是政で多摩川に戻されます。古多摩川の河床が利用されたと言い、古くは「セケ村用水」と呼ばれ、上下谷保村、青柳、府中三宿と是政村を流れる、今も現役の灌漑用水です。毎年田植え前に取り入れ、秋の収穫前に水を止めます。



緑川排水口

立川飛行場の排水のために造られた人工河川、緑川が多摩川に合流する地点です。立川駅の北を東に流れ、中央線を潜り南下して多摩川に注ぎます。昭和 30 年代以降に暗渠化され、「みのわ通り」と呼ばれます。かつては 26 の橋が架かっていました。そのうち曙橋、東橋、みのわ橋は交差点名として名残り、羽衣小橋、戸串橋は橋桁そのものが残っています。

多摩川夕焼け通り

多摩川の堤防に沿った道路で、市制 40 周年の市民公募で南部地区 5 ヲ所に付けられた愛称の一つです。平成 25 年「スポーツ祭東京 2013」開催補助金により、「大学通り」を含めた 6 つの道路に鉛筆型のサイン塔が立てられました。「多摩川夕焼け通り」の鉛筆の芯だけは、夕焼けに因って赤色になっています。



フレスポ国立南

国立、府中、国分寺のし尿処理施設として 40 年を支えた旧清化園跡地の活用事業として出来た複合施設です。施設内には、温浴施設、スーパーマーケット、南区公会堂があります。フレスポ国立南付近からは富士山を眺めることもできます。



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。

メリットいっぱい「ウォーキングの効果」

生活習慣病予防

血糖値や血圧を下げ、善玉コレステロールを増やし脂質異常症（高脂血症）、動脈硬化を予防する効果があります。

心肺・血管強化

酸素摂取量が増え、心臓や肺の機能が向上します。血管が強化され、心臓血管病の予防に効果があります。

メタボリックシンドローム予防

肥満の解消や血糖・血圧・悪玉コレステロール等を下げ、メタボリックシンドロームを予防する効果があります。

がんが心配？ がん検診を受けましょう

1981 年以降、日本人の死亡原因の第 1 位は「がん」。がんは今や国民の 2 人に 1 人が罹患する「国民病」となっています。「がん」というと、「治らない、怖い病気」というイメージが一般的にありますが、自覚症状のない初期の段階で発見し、早期治療を行えば、高い確率で治るがんも実は多いのです。そのためには、がん検診の定期的受診が大切です。



国立市で実施しているがん検診



胃がん

バリウムを飲んで胃のレントゲンを撮影



肺がん

胸のレントゲンを 2 方向から撮影



大腸がん

2 日間の便を自分で採取して提出し、血液が混ざっていないか検査



子宮頸がん

子宮頸部からブラシで細胞を採取し、顕微鏡で細胞を検査



乳がん

視触診および乳房を上下、左右から挟んでレントゲン撮影

■検診の申込に関しては市報の毎月 20 日号をご覧ください。

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

国立市で実施するがん検診は、国の方針等により今後変わる可能性があります。変更時には、市報「市ホームページ」等でお知らせします。