

東大和市

健康 ウォーキング マップ

ぼくが案内
するべえ。



うまべえ
東大和市観光キャラクター



第1回東大和市まちフォトコンテスト最優秀賞作品



ケンコウデスカマン
東京都健康づくり推進キャラクター

観る

遊ぶ

元氣

食べる

お好きなコースを
気ままに歩いて、
ひがしやまとの魅力を満喫!

東大和市の魅力 —歴史と自然—

多摩湖（村山貯水池）



村山下第一取水塔（左）
村山下第二取水塔（右）

東大和市のシンボルともいえる多摩湖。主に多摩川からの水を貯水する人工湖で、昭和2（1927）年に完成して以来、東京の水がめとして人々の暮らしを支え続けています。日本で一番美しいと言われる取水塔もあって、新東京百景にも選ばれています。また、緑の豊かな狭山丘陵に囲まれているため、新緑、紅葉、雪景色など、四季の景色の変化が楽しめます。



村山貯水池は、上貯水池と下貯水池の2つの貯水池からなり、2つの貯水池の間にある村山上ダムの上を通る道からは、狭山丘陵の自然に囲まれた貯水池の絶景が眺望できます。



旧日立航空機株式会社変電所



市民の憩いの場である都立東大和南公園がある場所は、戦時中、飛行機のエンジンを作る軍需工場でした。

建物のほとんどは昭和20（1945）年の空襲で破壊されました。しかし、変電所だけは奇跡的に生き残り、機銃掃射の弾痕を残しつつ、平成5（1993）年まで変電所として使用されました。

平成7（1995）年に東大和市の史跡に指定され、戦争の悲惨さと平和の大切さを無言で訴え続けています。

東大和市立郷土博物館

狭山丘陵・東大和市立狭山緑地の南端に位置し、「狭山丘陵とくらし」をテーマに、郷土の歴史、民俗、自然に関する資料を展示しています。

また、併設のプラネタリウムでは、プラネタリウムクリエイター大平貴之開発の「MEGASTAR-ⅡB」を都内で初めて導入しました。本物のような夜空を楽しめます。

狭山緑地のアスレチックコースを楽しんだ家族連れなども多く訪れています。



三光院



創建年代は不詳ですが、真言宗豊山派の寺院で輪王山真福寺と号し、もとは下貯水池の取水塔付近にありました。村山貯水池の工事により大正12（1923）年に現在地に移転しました。

江戸時代に幕府から土地を与えられたことを示す15通の御朱印状（うち3通は氷川神社宛）は、市の指定文化財となっています。

静かで手入れのゆきとどいた境内の庭園も魅力です。

東大和市の魅力ーレジャースポットー

東大和市立狭山緑地



狭山丘陵の一角を占める緑地で、地権者から土地を借用する方式で開園しました。狭山丘陵の自然を生かした木道や園路が約1.5kmにわたり整備され、散策を楽しみながら植物、昆虫、鳥などを身近に観察できる貴重な緑地で、やすらぎの場、憩いの場として市民をはじめ多くの方に広く利用されています。



ちょこバス（東大和市コミュニティバス）
西武・都営路線バス
八幡神社バス停下車 6～10分

また、広大な敷地内にアスレチックの遊具が点在し、休日には家族連れなどにぎわっています。



多摩湖サイクリングロード



境浄水場と村山貯水池を結ぶ水道道路を整備した関町五丁目から武蔵大和駅付近までの約11kmの直線区間と、多摩湖畔を周遊する約11kmの区間からなる総延長約22kmの自転車道で、正式名称は東京都道253号保谷狭山自然公園自転車道線ですが、多摩湖自転車道（サイクリングロード）と呼ばれています。

狭山丘陵の自然、多摩湖の絶景を満喫できるほか、春にはコース各所で桜のトンネルの中を走る楽しみも。

東京都立東大和公園

狭山丘陵にある4つの都立公園のうちのひとつで、狭山丘陵の里山そのものが残る場所です。

団地開発が計画された際に、多くの市民と東大和市が里山保全を東京都に働きかけ、昭和54（1979）年に東京で初めての丘陵地公園として開園しました。

静かなコナラ、アカマツなどの雑木林には野鳥の音が響き、遊歩道を歩けばキショウブ、オオバギボウシなど、季節ごとの花々を観賞することができます。



野火止用水ホタルの里



野火止用水は、承応4（1655）年に川越藩主・松平信綱によって造られた用水路です。昭和に入り急速な都市化による水質汚染や水不足で分水が中止されましたが、東京都と埼玉県清流復活事業で昭和59（1984）年に清流が復活しました。

東大和市では、用水の一部を使ってヘイケボタルを育てていて、毎年5月中旬から6月にかけてホタルが鑑賞できます。

自然に囲まれた用水沿いの緑道は、散策にもお勧めです。



観光&子育てアプリ

東大和スタイル Higashiyamato-Style

- 東大和市の観光や子育てに役立つスマートフォン（タブレット含む）用の無料のアプリケーションソフトです。

- ウォーキングに役立つ歩数計やカロリー計算の機能、ウォーキングマップのコースも見るができます。

- Google Play や App Store からダウンロードすることができます。



●「観光」の主な機能

旬な魅力『ゴロのいい東大和』

【観ごろ】【食べごろ】【遊びごろ】という（ごろ＝旬）「ゴロのいい東大和」の旬な情報をお届け。

「今週末に何をしようかな」と思った時に、魅力的な旬な情報を見つけ出し、イベントを探したりスケジュールに入れたり詳細を問い合わせたりと、ワタシ中心の旬を発見する楽しい機能です。

東大和の今昔物語が見える『とおめがね』

新しいテクノロジーである拡張現実「AR 技術」を導入。東大和市の歴史や物語を「とおめがね」(AR 技術)を利用して、現地で指定されたマークなどにスマホをかざすだけで様々なものを見ることができる機能を装備しました。

目に見えない東大和の歴史や文化の情報を、その場所で体験することができます。

東大和マイスター『東大和検定』

知ってるようで知らない東大和の魅力やトリビアを満載したクイズ形式の「東大和検定」を搭載しました。毎月質問が変わり正解率が高くなるとランクが上がる楽しい機能。東大和マイスターを目指せ！

「アルバム」機能

子供の成長記録や東大和市のイベントやお祭りなどの季節の風景をアルバムに登録ができ、アプリ内で楽しんだり、東大和トークへ投函できる便利なアルバム機能。



東大和市の魅力

歴史と自然 P.1～2 レジャースポット P.3～4

東大和スタイル P.5

マップ内の凡例について P.7～8

コース特性 ▶ 歩 健脚者向き 人 家族向き 人 初心者向き

MAP 1 自然満喫チャレンジコース 歩 神社巡り、緑の小道コース

見どころ案内 P.9～10 ウォーキングマップ P.11～12

MAP 2 多摩湖パノラマコース～野球観戦のりにはどうぞ～

見どころ案内 P.13～14 ウォーキングマップ P.15～16

MAP 3 茶畑ぬけて、ちょこっとお参りコース 人 空堀川、なにに出会えるか、わくわくコース 人

見どころ案内 P.17～18 ウォーキングマップ P.19～20

MAP 4 野火止用水でリフレッシュコース ウォーキングついでに健康遊具で若返りコース

見どころ案内 P.21～22 ウォーキングマップ P.23～24

MAP 5 ひと駅歩こうコース 人 ひと駅歩いてもうひと頑張りコース 人

見どころ案内 P.25～26 ウォーキングマップ P.27～28

MAP 6 東大和横断、歴史探索コース 歩

見どころ案内 P.29～30 ウォーキングマップ P.31～32

MAP 7 東大和四季を感じる名所巡り～戦災遺跡・野火止用水～ 歩

見どころ案内 P.33～34 ウォーキングマップ P.35～36

ウォーキングを行う上での注意点 P.37～38

消費エネルギー量、歩数、所要時間の算出基準

1歩(歩幅) 70cm、時速 4km/h、消費エネルギー：ウォーキング10分=30kcal (体重60kg男性)

参考文献 編集にあたって以下の文献・サイトの掲載情報を参考にさせていただきました。

東大和市公式ホームページ
<http://www.city.higashiyamato.lg.jp/>

東大和市教育委員会掲示

東大和市の文化財をめぐる てくてくあんない

東大和どっとネット
<http://higashiyamato.net/>

狭山公園！狭山丘陵の都立公園へきてみて！
www.sayamaparks.com/sayama/

東京都薬用植物園

http://www.tokyo-eiken.go.jp/lb_jyaku/plant/

マップ内の凡例について

モニュメント

市内に伝わる「よもやま話」などを主なテーマとして、市内全域に27体のモニュメント（東大和市美術工芸品）を設置しています。ウォーキングの足を止めて、テーマを確認しながら鑑賞してみてはいかがでしょうか。



題 名	テーマ・コメント
赤っ風	春先の季節風「赤っ風」を大胆に表現しました。
あばへば	一番大きなモニュメント。豊作祈願の行事がテーマです。
いのしし	狭山丘陵のいのししが、郷土博物館前によみがえりました。
馬方勝つつあん	馬は、酔っ払って寝てしまった勝つつあんが馬車から落ちないように、ゆっくりと引いていったとのこと。
きつねの嫁とり	昔、村々に電灯のなかった頃、狭山丘陵できつね火を見ると「きつねの嫁とり」といっていました。
啓 示	人・自然・時を一つの形にして、時代をゆっくり進もうという姿を表現しています。
子供みこし	子供みこしは、昔も今も子供たちのお楽しみです。
ごはん塚	昔、新田義貞が鎌倉攻めの際、この付近に陣を布き、ごはんを炊いたそうです。軍勢がごはんを食べた山は「ごはん塚」といわれたそうです。
桜	桜並木復活のシンボルとして、花びらが舞い降りる一瞬を表現しています。
狭山丘陵の古狸	狭山丘陵に沢山いたたぬき。表情がとてもユーモラスなメタリックのためぎ。
清水囃子	幕末に始まった清水囃子は、今でも受け継がれています。
高木の獅子舞	獅子舞の勇壮さを伝えるモニュメントです。
高木のまんじゅつ鉦※	大正の頃、高木にあった火の見やぐらの鉦（かね）をイメージしています。
俵かつぎ	俵かつぎ競争は、昔の運動会のメインイベントでした。
力 石	昔の若者たちの楽しみの一つ「力比べ」をテーマにしています。
つけ木受け取りメモ	子供たちは、お茶をつんだ手間賃をおこづかいにしていました。手間賃をもらうまでに少し日にちがかかるので、受け取りをメモした火を点けるときマッチのかわりに使った「つけ木」を見ながら心まちにしていました。
つちんど	頭が槌の形をした大蛇＝槌頭（つちんど）に見えるかな？
藤兵衛さんと狼	木こりの藤兵衛さんと狼が、公園で遊ぶ人たちを見守っています。
鳥とこどもたち	平和で安らかな未来への夢を託したモニュメントです。
火をふとこころに入れた法印さん	修行を積んだ法印さんは、火を消すことができました。
ふくろう	神社の御神木から若い娘たちを驚かせていたオッポッポ（ふくろう）。
へびのステッキ	第二次大戦の頃、へびの肉は貴重なたんぱく源となったそうです。皮をステッキに利用していたようです。
繭	かつて農家の貴重な収入源だった養蚕。
メリケン袋	お弁当を入れたり魚乾代わりにしたり、メリケン粉の袋は重宝しました。
木綿餅	藍染の木綿餅の機織りが盛んだった昔がしのばれます。
野球少年	明治初期、学制の公布によりこの地に小学校ができました。子どもたちは、その頃まだはしりのスポーツ、野球に目を輝かせていました。
用水工夫	野火止用水を切り開く力強い姿を表現しています。

※河川工事のため、現在は撤去中

直農直売所・農園

市内の農家が丹精を込めて作り上げた新鮮で安全・安心な野菜・果実や切花などを販売している直売所やマーケット、市民が野菜作りを楽しめる市民農園などが市内各所に点在しています。

ウォーキング後のお楽しみに、新鮮な農産物のお土産はいかがでしょう。



健康遊具

以下の市内5つの公園には、日ごろの健康維持に役立つさまざまな健康遊具が設置されています。

- ・清原南公園：足のばしステーション／サイクルステーション／背のばしベンチ、他1台
- ・清原西公園：ボウタッチ（前屈）／ハイジャンプ／背のばしベンチ／フットストレッチ
- ・向原中央公園：自転車こぎ／踏み台昇降／足裏のつぼマッサージ／腹筋の運動、他2台
- ・桜が丘一丁目公園：腕の筋肉づくり／足裏のつぼマッサージ／背のばしベンチ、他1台
- ・向原南公園：背のばしベンチ／腰回し／腕肩回し

東大和元気ゆうゆう体操



「東大和元気ゆうゆう体操」は、高齢者の介護予防や健康維持を目的に、市民と一緒に制作した体操で、筋力アップ、バランス能力の向上、口腔の機能向上などに効果のある動きが盛り込まれています。

現在、市内17地区の公園・広場や市民センターなどで定期的に活動しています。詳細は高齢介護課へお問い合わせください。

グルメスポット

「東大和スイーツウォーキング」で紹介されたり、「うまかんべえ〜祭り」に参加したお店です。スイーツやグルメをお楽しみいただけるスポットです。

赤ちゃん・ふらっと

「赤ちゃん・ふらっと」は、東京都が定めた、授乳やおむつ替えなどができるスペースの愛称です。乳幼児と一緒に安心して外出を楽しめるように東京都内の保育所や児童館等の施設に設置されています。現在、市内には以下の16か所が設置されています。

- 全 日：イトーヨーカドー東大和店（2階）
 日～土：中央図書館／清原市民センター（火曜日、第三木曜日を除く）
 月～金：東大和市役所（1階食堂入口横）／ACT 東大和たすけあいワーカーズあくしゅ
 月～土：子ども家庭支援センター／さくらがおか児童館／むこうはら児童館／玉川上水
 保育園／大和東保育園／狭山保育園
 火～土：中央公民館／南街市民センター／上北台市民センター／蔵敷公民館／狭山公民館

※施設により祝祭日の開設状況や利用可能時間が異なります。

赤ちゃんも安心だべえ〜



自然満喫チャレンジコース

コース概要 ● 約 7.1km 約 10,140 歩 所要時間：約 107 分 消費カロリー：約 321kcal

神社巡り、緑の小道コース

コース概要 ● 約 4.5km 約 6,430 歩 所要時間：約 68 分 消費カロリー：約 204kcal

村山貯水池取水塔など多摩湖の魅力を満喫
さらに狭山緑地の寺社仏閣・札所霊場を巡る
見どころ満載コース 2 選



① 清水観音堂 (市指定文化財) (→ P.17 をご参照ください)

A 多摩湖 (村山貯水池) (→ P.1 をご参照ください)

② 霊性庵 れいしょうあん (市指定文化財) (→ P.29 をご参照ください)

③ 狭山神社

縁起や創建年代は不詳ですが、かつては天狗大明神、天狗社と称していたといわれています。

北多摩神社誌には、社殿が明治 18 年 12 月に焼失、明治 21 年 8 月に竣工し、明治 39 年には本殿の覆殿 (本殿を風雨から護るための建物) が落成したと記されています。



④ 円乗院

創建当時の事情は定かではありませんが、寺院にある歴代塔には、賢誉法印 (平治元 (1159) 年寂) を始祖という記録があります。また鐘楼門 (梵鐘を懸けた山門) は寛延 2 (1749) 年に建てられたものです。

山門と美しい庭園がやすらぎを与えてくれる静かな寺院です。

B 東京都立東大和公園 (→ P.4 をご参照ください)

⑤ 高木神社と戸長役場跡 (市指定文化財)

明治 17 年に高木村外五ヶ村連合村 (東大和市の前身) ができたとき、連合戸長役場が置かれました。今は、書類庫だった土蔵だけが当時の面影をとどめています。

高木神社の創建年代は不詳ですが、現在でも獅子舞が行われています。使用していた獅子頭 (市指定文化財) は、江戸後期のものとされています。



C 多摩湖サイクリングロード (→ P.4 をご参照ください)

D 東大和市立狭山緑地 (→ P.3 をご参照ください)



⑥ 八幡神社

創建年代は不詳ですが、天正 3 (1575) 年、領主石川太郎衛門の寄付により社殿を再興、元禄 2 (1689) 年に拝殿を建立したといえます。

狭山緑地東側入口の森林の中にあり、昔ながらの面影を残しています。神社入口の階段わきにあった樹齢 270 年の杉の大木の根が、本殿の横に置かれています。

E 東大和市立郷土博物館 (→ P.2 をご参照ください)

⑦ 雲性寺 うんしょうじ (市指定文化財) (→ P.29 をご参照ください)

⑧ ニツ池公園

ニツ池公園は、東大和公園の西側に接した約 3,000 平方メートルの公園で、池は前川の源流部になっており、かつては周辺にあった「狭山田んぼ」の用水で、「東京の名湧水 57 選」のひとつに数えられています。

昭和 53 年に公園として生まれかわり、周囲には桜などの美しい街路樹がアーチ型に並び、趣き深さを与えています。



女子マラソン

コラム

日本人女子がオリンピックで金メダルを取ったのは西暦 2000 年 (平成 12 年) シドニー大会のこと。その 22 年前の 1978 年 (昭和 53 年)、国内で初めての女子フルマラソン大会がここ多摩湖畔で行われました。

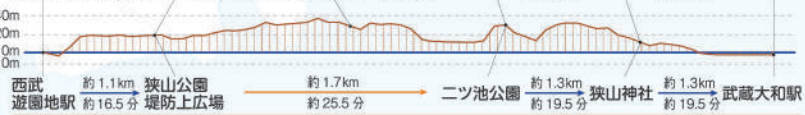
多摩湖畔には、日本初の女子フルマラソン大会開催地を記念した、「水の精像」があり、その姿は、当時の女子選手の力強い走りとなっていてきます。



自然満喫チャレンジコース

コース概要 ● 約7.1km 約10,140歩 所要時間: 約107分 消費カロリー: 約321kcal

西武 約1.1km 狭山公園 約1.9km 東大和市立 約1.5km ニツ池公園 約1.3km 狭山神社 約1.3km 武蔵大和駅
遊園地駅 約16.5分 堤防上広場 約28.5分 狭山緑地 約22.5分 約19.5分 約19.5分

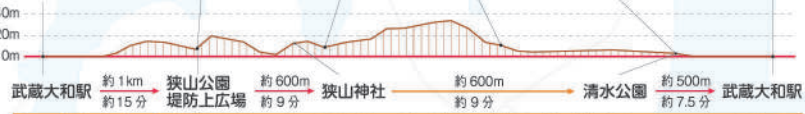


ショートカットルート ● 約5.4km 約7,710歩 所要時間: 約81分 消費カロリー: 約243kcal

神社巡り、緑の小道コース

コース概要 ● 約4.5km 約6,430歩 所要時間: 約68分 消費カロリー: 約204kcal

武蔵大和駅 約1km 狭山公園 約800m 円乗院 約1.1km 高木公園 約1.1km 清水公園 約500m 武蔵大和駅
約15分 堤防上広場 約12分 約16.5分 約16.5分 約7.5分



ショートカットルート ● 約2.7km 約3,860歩 所要時間: 約41分 消費カロリー: 約123kcal

「多摩湖パノラマコース」へ
(P.15 ~ 16)



- | | |
|--------------|-------------|
| ☪ 寺院 | 🏛️ モニュメント |
| 🏯 神社 | 🌿 農園・マーケット |
| 📍 名所・旧跡 | 🏪 直売所 |
| 🏛️ 博物館・美術館 | 🏃 健康遊具 |
| 📖 図書館 | 🧘 元気ゆうゆう体操 |
| 🌳 公園 | 🍷 グルメスポット |
| 🚻 トイレ | 👶 赤ちゃん・ふらっと |
| 🏪 コンビニエンスストア | 🚑 AED設置施設 |
| 🌸 桜の名所 | 🚏 ちよこバス停留所 |
| 👑 いちようの名所 | 🚏 路線バス停留所 |

自然満喫チャレンジコース

神社巡り、緑の小道コース

多摩湖パノラマコース ～野球観戦のおりにはどうぞ～

コース概要 ● 約 4.6km 約 6,570 歩 所要時間：約 69 分 消費カロリー：約 207kcal

室町時代建立の豊鹿島神社から、
芋窪緑地遊歩道を上り東大和市内を一望できる絶景ポイントへ
村山上ダムで多摩湖のパノラマを満喫する
多摩湖縦断絶景コース
野球観戦のおりに、ちょっと早く出かけてみては？



① 芋窪庚申塔 (東大和市指定文化財)

多摩湖内にかつてあった石川村に建っていましたが、村山貯水池建設に伴い芋窪に移されました。
合掌型六臂青面金剛像が陽刻され、上部左右に日月を配し、下部に三猿、その左右に二鶏が陰刻されています。
延宝 8 (1680) 年造立の銘がある市内最古の庚申塔で、市重宝に指定されています。

「年」と同様「日」にも干支があり、庚申（かのえさる）はその干支のひとつで 60 日に一度まわってきます。
庚申の日には、人が寝ている間に、体に巣食っている 3 匹の虫が天に上り、神様にその人間の悪いおこないを告げ口するので、その日は、虫が体から出ないように寝ずにすごし、静かに日が変わるのを待つという信仰がありました。
この信仰は、江戸時代頃から仏様を拝むという信仰に変化していきました。また、江戸時代や明治時代には、信仰の本質は忘れられ、村人が集まって夜通し眠らないで宴会などをする風習になっていったようです。

② 慶性院 (→ P.30 をご参照ください)

③ 芋窪馬頭観音

江戸時代中期の文化元 (1804) 年に建立された、高さが約 2 メートルという市内で最大の馬頭観音です。
区画整理や道路拡幅の波に飲み込まれることなく、建立当初からほとんど同じ場所で、人々の悩み・苦しみからの救済や、道中の安全を祈って建っているという貴重な史跡です。



馬頭観音は、サンスクリット語でハヤグリーヴァ＝「馬の首」と呼ばれている観音様です。菩薩の一尊で観音菩薩の化身の一つであり、いわゆる「六観音」の一尊にも数えられ、馬の頭を頂いて畜生道に迷う人々を救済します。
近世以降は国内の流通が活発化し、馬が移動や荷運びの手段として使われることが多くなり、これに伴い馬が急死した路傍や芝先などに馬頭観音が多く祀られ、動物への供養塔としての意味合いが強くなっていきました。
馬頭観音は怒りの憤怒の形相で表され、馬頭明王と呼ばれることもあります。怒りの激しさによって苦悩や諸悪を粉碎し、災難を取り除くとされています。

④ はやし堂 (東大和市指定文化財) (→ P.30 をご参照ください)

⑤ 豊鹿島神社 (東京都指定文化財)

慶雲 4 (707) 年の創建と伝えられ、本殿は室町時代の文正元 (1466) 年の建立とされています。東京都内に現存する神社本殿建築物の中では最も古く、また都内唯一の室町時代建立になる社殿で、一間社流造、こけら葺、軸部丸柱という建築様式を伝える数少ない遺構として、都有形文化財 (建造物) に指定されています。

また、本殿と同時期に作られた木製の狛犬と、江戸後期とされる獅子頭は東大和市の市重宝に指定されています。



⑥ 多摩湖サイクリングロード (→ P.4 をご参照ください)



⑦ 村山上ダム

大正 5 年から昭和 2 年の間に建設された、多摩湖 (村山貯水池) は、上貯水池と下貯水池の 2 つの貯水池からなっています。

2 つの貯水池の間にある上貯水池のダム＝村山上ダムの上を通る道からは、自然に囲まれた貯水池の絶景が眺望できます。

⑧ 慶性門

多摩湖 (村山上貯水池) の西奥にあった慶性院の山門でしたが、村山貯水池の工事の際に、慶性院は芋窪に移転しましたが、山門は移転されず、元の場所で次第に荒れ果てていったそうです。

昭和 29 年に慶性門の保存が決まり、移転・整備されましたが再び荒廃、平成 3 年に東大和市により修復され、今日に至っています。



多摩湖の取水塔



「ダム湖百選」にも選ばれた多摩湖には「日本一美しい」といわれる取水塔があります。
その名の通り貯水池である多摩湖の水を取水するための施設で、ネオ・ルネサンス様式で大正 14 年につくられました。
円筒形で上部ドーム型の姿は、訪れる人の心を惹きつけます。

多摩湖パノラマコース ～野球観戦のおりにはどうぞ～



東大和市

多摩湖

⑥村山上ダム

④多摩湖サイクリングロード

芋窪

東大和芋窪緑地

鹿島休憩所

階段を上る

鹿島休憩所

鹿島台遺跡

豊鹿島神社境内裏の小さな階段を上り右へ

鹿島公園

ふくろう

豊鹿島神社



市街を見渡せるビューポイント

東大和市

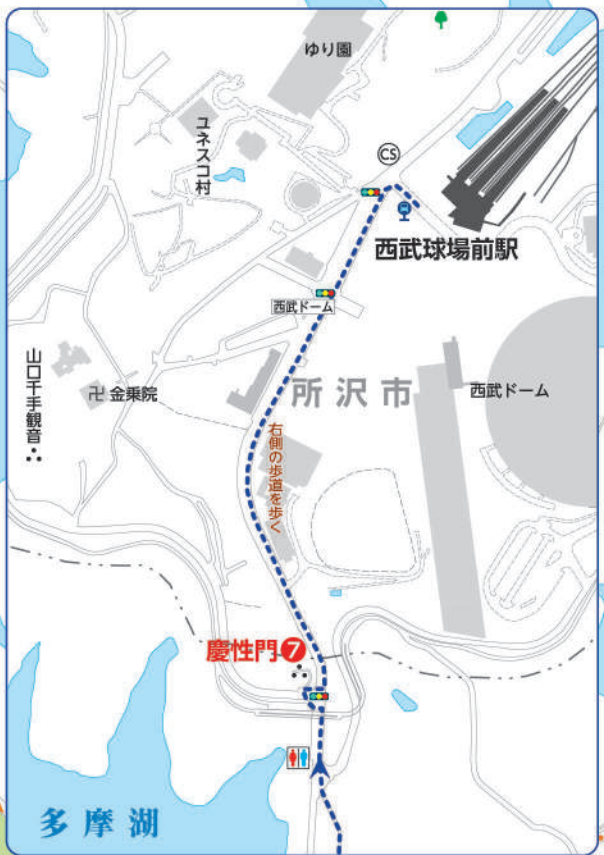
「自然満喫チャレンジコース」へ

(P.11～12)

多摩湖通り

コース概要 ● 約4.6km 約6,570歩 所要時間：約69分 消費カロリー：約207kcal

上北台駅 約1.1km 約16.5分 慶性院 約1km 約15分 はやし堂 約900m 約13.5分 鹿島休憩所 約900m 約13.5分 慶性門 約700m 約10.5分 西武球場前駅



西武球場前駅

西武ドーム

所沢市

西武ドーム

右側の歩道を歩く

慶性門

多摩湖

東大和市立狭山緑地

熊野神社

蔵敷高礼場

蔵敷太子堂

東大和市立郷土博物館

雲性寺

奈良橋川

おしゃぶき様

蔵敷東こども広場

蔵敷庚申塚

蔵敷調練場跡

れんげ上北台保育園

蔵敷(三)

芝中央公園

第五中学校

上立野東

新青梅街道

空堀川

上北台公園

立野(二)

立野中央公園

立野(一)

市民食堂

東大和高等学校

東大和市役所

立野西公園

第四中学校

上北台郵便局

上北台(一)

北台第一公園

北多摩西部消防署

上立野東

新青梅街道

空堀川

上北台公園

立野(二)

立野中央公園

立野(一)

市民食堂

東大和高等学校

東大和市役所

①芋窪庚申塔

芋窪馬頭観音

芋窪集会所

れんげ保育園

蓮華寺

芋窪郵便局

芋窪(四)

中丸西こども公園

芋窪(三)

芋窪(二)

芋窪(一)

芋窪(六)

慶性院

芋窪(五)

下立野林間こども広場

第七小学校

第五中学校

上立野東

新青梅街道

空堀川

上北台公園

立野(二)

立野中央公園

立野(一)

市民食堂

東大和高等学校

東大和市役所

立野西公園

第四中学校

上北台郵便局

上北台(一)

北台第一公園

北多摩西部消防署

上立野東

新青梅街道

空堀川

上北台公園

立野(二)

立野中央公園

立野(一)

市民食堂

東大和高等学校

東大和市役所

立野西公園

第四中学校

上北台郵便局

上北台(一)

北台第一公園

北多摩西部消防署

上立野東

新青梅街道

空堀川

上北台公園

立野(二)

立野中央公園

立野(一)

市民食堂

東大和高等学校

東大和市役所

立野西公園

第四中学校

上北台郵便局

上北台(一)

北台第一公園

北多摩西部消防署

上立野東

新青梅街道

空堀川

上北台公園

立野(二)

立野中央公園

立野(一)

市民食堂

東大和高等学校

東大和市役所

立野西公園

第四中学校

上北台郵便局

上北台(一)

北台第一公園

北多摩西部消防署

上立野東

新青梅街道

空堀川

上北台公園

立野(二)

立野中央公園

立野(一)

市民食堂

東大和高等学校

東大和市役所

立野西公園

第四中学校

上北台郵便局

上北台(一)

北台第一公園

北多摩西部消防署

上立野東

新青梅街道

空堀川

上北台公園

立野(二)

立野中央公園

立野(一)

市民食堂

東大和高等学校

東大和市役所

立野西公園

第四中学校

上北台郵便局

上北台(一)

北台第一公園

北多摩西部消防署

上立野東

新青梅街道

空堀川

上北台公園

立野(二)

立野中央公園

立野(一)

市民食堂

東大和高等学校

東大和市役所

立野西公園

第四中学校

上北台郵便局

上北台(一)

北台第一公園

北多摩西部消防署

上立野東

新青梅街道

空堀川

上北台公園

立野(二)

立野中央公園

立野(一)

市民食堂

東大和高等学校

東大和市役所

立野西公園

第四中学校

上北台郵便局

上北台(一)

北台第一公園

北多摩西部消防署

上立野東

新青梅街道

空堀川

上北台公園

立野(二)

立野中央公園

立野(一)

市民食堂

東大和高等学校

東大和市役所

立野西公園

第四中学校

上北台郵便局

上北台(一)

北台第一公園

北多摩西部消防署

上立野東

新青梅街道

空堀川

上北台公園

立野(二)

立野中央公園

立野(一)

市民食堂

東大和高等学校

東大和市役所

立野西公園

第四中学校

上北台郵便局

上北台(一)

北台第一公園

北多摩西部消防署

上立野東

新青梅街道

空堀川

上北台公園

立野(二)

立野中央公園

立野(一)

市民食堂

東大和高等学校

東大和市役所

立野西公園

第四中学校

上北台郵便局

上北台(一)

北台第一公園

北多摩西部消防署

上立野東

新青梅街道

空堀川

上北台公園

立野(二)

立野中央公園

立野(一)

市民食堂

東大和高等学校

東大和市役所

立野西公園

第四中学校

上北台郵便局

上北台(一)

北台第一公園

北多摩西部消防署

上立野東

新青梅街道

空堀川

上北台公園

立野(二)

立野中央公園

立野(一)

市民食堂

東大和高等学校

茶畑ぬけて、ちょこっとお参りコース

コース概要 ● 約 3.3km 約 4,710 歩 所要時間：約 50 分 消費カロリー：約 150kcal

空堀川、なにに出会えるか、わくわくコース

コース概要 ● 約 4.0km 約 5,710 歩 所要時間：約 60 分 消費カロリー：約 180kcal

三光院を訪ね空堀川沿いを散策、
茶畑をぬけ狭山の風土を巡る、
コース 2 選

① 清水観音堂 (市指定文化財)

創建年代は不詳ですが、古くから祀られていたと推定され、長さ一尺五寸(約 45cm)の本尊、正観世音菩薩は行基の作といわれています。

狭山三十三観音霊場の十五番目の札所で、狭山三十三観音霊場は、天明 8 (1788) 年に開創されたといわれ、江戸時代に入間領、山口領と呼ばれた地域(東村山市、東大和市、武蔵村山市、瑞穂町、所沢市、入間市)にある観音巡礼です。



② 東大和郷土美術館 (仮称)

日本画家・故吉岡堅二画伯邸を、将来記念館的な施設にするため、目録作成や寄贈された絵画の修復、額装のほか、建物の管理も行っています。春と秋に特別公開を行っています。

敷地面積約 2,528m² (766 坪)、
生垣に囲まれた敷地内には樹木が

繁り、広い前庭に面して国の登録有形文化財に指定された主屋兼アトリエ、長屋門、蔵、中門が建っています。

なお、市立郷土博物館 (P.2) では 2F 常設展示室内に吉岡堅二コーナーを設置しています。



③ 清水神社

建保 2 (1214) 年の創建とも伝えられ、氷川社として村山貯水池の湖底となった石川に鎮座していましたが、貯水池建設に伴い、大正 8 年頃に氷川神社と熊野神社を合祀し、当地に移転し、字名から清水神社と改称したといわれています。

幕府から 5 石の土地を与えられていた御朱印状が残されており、重宝に指定されています。

江戸時代末期に高円寺から伝えられた江戸の囃子といわれる市指定文化財の「清水囃子」は、当神社の公会堂等で稽古が行われ、現在も秋祭りなどで披露されています。



← 写真出典：「わが故郷 東大和」(http://2010katakuri.la.coocan.jp/)



④ 高木神社と戸長役場跡 (市指定文化財) (→ P.9 をご参照ください)

⑤ 清水村庚申塔 (市指定文化財)

鳥居と社殿があり庚申神社という名前になっていますが、以前はお庚申様と呼ばれていたそうです。

社殿の中には石塔が 2 つあり、右の塔が市指定文化財に登録されています。その塔には、庚申の日に講を開き 5 年間継続した結願として享保 13 (1728) 年、塚を築き塔を祀ったとの築造経過が詳しく刻まれています。



古くから社殿にわら草履が捧げられ、昔の人が馬頭観音と思い、旅の無事を祈ったとも考えられます。

かつては、雑木が茂る低い丘で、井戸や樺の巨木があったといわれています。



A 三光院 (→ P.2 をご参照ください)



⑥ 空堀川

一級河川・荒川水系の柳瀬川の三次支流で、総延長は約 15km、武蔵村山市の都立野山北公園域内の丘陵を源流域として東へ流れ、東大和市高木で奈良橋川が合流、清瀬市の清瀬橋付近で柳瀬川に合流します。

かつて渇水期に水がなくなることから「空堀」と呼ばれ、一方で大雨が降ると洪水が起きる暴れ川でした。また、生活排水で汚れた川でしたが、下水道の整備が進んだことから、水質は良くなりましたが水量が減り、森永乳業の工業排水を浄化して排出したり、JR 武蔵野線の湧水を引き入れたりと、東京都や流域住民が水量確保や環境保護に努めています。

河川敷を歩いていくと、カルガモやアオサギの姿を目にすることができます。

河川敷を歩いていくと、カルガモやアオサギの姿を目にすることができます。

吉岡堅二画伯

コラム



東大和市にゆかりをもつ日本画家といえば、吉岡堅二画伯でしょう。吉岡堅二画伯は東京・本郷に生まれ、1944 年から晩年まで東大和市ですごしました。

積極的に洋画の思考を取り入れた新しい日本画表現を模索し、その画風は後進の日本画家たちに大きな影響を与えました。

82 歳からは雑誌「婦人友」の表紙絵も作成しました。

狭山三十三観音霊場とは

狭山三十三ヶ所、狭山観音三十三ヶ所、武蔵野狭山三十三ヶ所、等ともよばれ、天明 8 (1788) 年、金乗院亮盛・妙善院万果が開創したといわれています。江戸時代に入間領、山口領と呼ばれた地域(東村山市、東大和市、武蔵村山市、瑞穂町、所沢市、入間市)にある観音巡礼です。

茶畑ぬけて、ちょこっとお参りコース

コース概要 ● 約3.3km 約4,710歩 所要時間：約50分 消費カロリー：約150kcal

武蔵大和駅 約250m 約4分 清水観音堂 約250m 約4分 清水神社 約1.3km 約19.5分 高木神社 約700m 約10.5分 新青梅街道 約800m 約12分 東大和市役所



空堀川、なにに出会えるか、わくわくコース

コース概要 ● 約4.0km 約5,710歩 所要時間：約60分 消費カロリー：約180kcal

武蔵大和駅 約500m 約7.5分 清水神社 約1.1km 約16.5分 三光院 約900m 約13.5分 上砂一の橋 約700m 約10.5分 新青梅街道 約800m 約12分 東大和市役所



- 寺院
- 神社
- 名所・旧跡
- 博物館・美術館
- 図書館
- 公園
- トイレ
- コンビニエンスストア
- 桜の名所
- いちようの名所
- モニュメント
- 農園・マーケット
- 直売所
- 健康遊具
- 元気ゆうゆう体操
- グルメスポット
- 赤ちゃん・ふらっと
- AED設置施設
- ちょこバス停留所
- 路線バス停留所



野火止用水でリフレッシュコース

コース概要 ● 約 5.6km 約 8,000 歩 所要時間：約 84 分 消費カロリー：約 252kcal

ウォーキングついでに健康遊具で若返りコース

コース概要 ● 約 5.0km 約 7,140 歩 所要時間：約 75 分 消費カロリー：約 225kcal

自然豊かな野火止用水・野火止緑地を歩き、公園の健康遊具で楽しくちょっと若返り、心も体もリフレッシュ！これぞまさに健康ウォーキング！コース 2 選



① 青梅橋跡 (市指定文化財) (→ P.25 をご参照ください)

A 野火止用水ホテルの里 (→ P.4 をご参照ください)

② 野火止緑地

承応 4 (1655) 年に、玉川上水から分水して作られた野火止用水は、急速な都市化による水質悪化や水不足で分水が止められましたが、昭和 59 年、清流復活事業により清流が復活しました。

野火止緑地は市の南端、小平との市境に位置し、入口に「清流復活の碑」が立てられています。そこから、ゆ



りのき通りに架かる東野火止橋までの約 1 km の間に、クヌギ、コナラなどの雑木林が広がり、かつての武蔵野台地の雑木林を彷彿とさせる風景が広がっています。親水スポットやベンチなども設けられており、散策を楽しむ人の姿も多く見られます。

中ほどにある野火止橋の脇には、市のモニュメント「用水工夫」の像が立っています。



③ 健康遊具 (清原南公園・清原西公園)

東大和市では、市内の 5 つの公園に健康遊具を設置していますが、「リフレッシュコース」はそのうち 2 箇所、「健康遊具で若返りコース」はそのうち 3 箇所に立ち寄るルートになっています。

ここでは、清原南公園・清原西公園について紹介します。

両公園には、それぞれ 4 種の健康遊具が設置されています。

ウォーキングで立ち寄ったら、健康遊具で体をリフレッシュしてはいかがでしょうか。



④ 上仲原公園

東部土地区画整理事業で整備され、昭和 56 年に開園した、約 4 ヘクタールの広さをもつ市立公園です。

市の木である樺の大木が象徴的に植えられていて、野球場、テニスコート、大きなはらっぱ (バスケットゴール)、見晴台、子供向け遊具、遊歩道など幅広い年齢層の利用者が楽しめる公園です。ラジオ体操にも利用され、球場では秋にふれあい市民運動会も開催されています。

野火止緑地、水道緑地、仲原緑地などが近くにあり、市民の憩いの場になっています。



⑤ 仲原緑地

仲原二丁目から仲原四丁目の住宅地の中を、市立第三中学校から仲原西公園まで、東西に抜けていく草木に囲まれた小道が続く仲原緑地。西にはモニュメントの「きつねの嫁どり」が置かれています。

その隣にあるみどりっこ仲原店で、市内農家の新鮮で安全な野菜・果実など、お土産にいかがでしょう。

⑥ 東大和市民会館ハミングホール (→ P.34 をご参照ください)

かきもりいなり 瘡守稲荷と笠森稲荷

東大和市駅近くにある瘡守稲荷と高木地区にある笠森稲荷の読み方が同じのお稲荷様のおはなし。

昔、病気を患った人が瘡守稲荷にお参りしたところ、あっという間に治ったことから、その人の住む高木にも同じお稲荷様を祀ろうと伏見稲荷の別当寺である愛染寺から勧請してきたのだそうです。どちらも霊験あらたかで評判なので、一度お参りしてみたいいかがですか。



瘡守稲荷



笠森稲荷

用水の開削

幕府老中だった川越藩主・松平信綱は、承応 2 (1653) 年に玉川上水を開削。その後、玉川上水から領内の野火止への分水が許され、承応 4 (1655) 年に、工期わずか 40 日で野火止用水を開削しました。

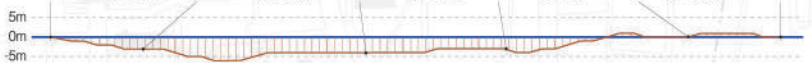
前後して川越藩では大規模な新田開発を行い、用水開削によって生活が豊かになったことに感謝し、野火止用水を、信綱の官名である「伊豆守」にあやかって「伊豆殿堀」「伊豆堀」と呼ぶようになったそうです。

- ☪ 寺院
- ☪ 神社
- ⋯ 名所・旧跡
- 血 博物館・美術館
- 📖 図書館
- 🌳 公園
- 🚻 トイレ
- 📶 コンビニエンスストア
- 🌸 桜の名所
- 🌸 いちじょうの名所
- 🏛️ モニュメント
- 🌳 農園・マーケット
- 🏠 直売所
- 🏃 健康遊具
- 💪 元気ゆうゆう体操
- 🍷 グルメスポット
- 👶 赤ちゃん・ふらっと
- 🚑 AED設置施設
- 🚏 ちよこバス停留所
- 🚏 路線バス停留所

野火止用水でリフレッシュコース

コース概要 ● 約5.6km 約8,000歩 所要時間：約84分 消費カロリー：約252kcal

東大和市駅 約700m 約10.5分 野火止緑地 約1.7km 約25.5分 清原南公園 約1.1km 約16.5分 仲原緑地 約1.4km 約21分 ハミングホール 約700m 約10.5分 東大和市駅



「空堀川」なに出会えるか、わくわくコース！
「茶畑めぐり、ちよこっとお参りコース」へ

ウォーキングついでに健康遊具で若返りコース

ウォーキングついでに健康遊具で若返りコース

コース概要 ● 約5.0km 約7,140歩 所要時間：約75分 消費カロリー：約225kcal

東大和市駅 約700m 約10.5分 野火止緑地 約1.7km 約25.5分 清原南公園 約700m 約10.5分 上仲原公園 約900m 約13.5分 向原中央公園 約1km 約15分 東大和市駅



東大和市

栄町(三)



1/7,000



右の遊歩道を通り
ガードをくぐる

「白鷺守稲荷」
横断歩道を渡り
車止めがある右の遊歩道へ

青梅橋跡
東京都薬用植物園

青梅街道

23

ひと駅歩こうコース

コース概要 ● 約 1.9km 約 2,710 歩 所要時間：約 29 分 消費カロリー：約 87kcal

ひと駅歩いてもうひと頑張りコース

コース概要 ● 約 4.3km 約 6,140 歩 所要時間：約 65 分 消費カロリー：約 195kcal



「健康のために、ひと駅あるこう」と言うけれど、ひと駅って？
東大和市駅から玉川上水駅まで、野火止用水・玉川上水を辿ってひと駅踏破。
実際に歩いて実感しましょう。
もうひと頑張りで戦災遺跡の変電所の見所もある、ひと駅歩こうコース2選

① 青梅橋跡 (市指定文化財)

承応 4 (1655) 年、野火止用水と青梅街道が交差する地点に橋が架けられました。その橋は「青梅橋」と名付けられ、この付近一帯は青梅橋と呼ばれるようになりました。東大和市駅も昭和 54 年までは青梅橋駅という駅名でした。昭和 38 年、東村山浄水場の完成で、原水を送る送水路に役目を変え、野火止用水は道路下を通る暗渠となり青梅橋は撤去されました。

現在は、庚申塔の祠と「阿を免はし」と刻まれたコンクリート製の親柱が残されており、市の指定文化財に登録されています。



② 東京都薬用植物園

昭和 21 年設立以来、薬務行政の一環として、薬用植物を収集・栽培、植物鑑別等の試験検査、調査研究を行うほか、薬用植物の正しい知識の普及に努めています。

無料で入場できる園内は、12 の植物区と林地、栽培試験区に分かれています。

平成 22 年には、都民が体験的に学び交流する憩いの場として「ふれあいガーデン」を新設、ボランティアが栽培区で薬用植物や薬木の栽培管理作業を行っています。

また、ログハウス風の「草星舎」では植物苗、書籍、手作りの絵葉書やふきん、ポプリや木、革、布製品などの販売のほか、イベントも随時開催しています。



こもれびの足湯

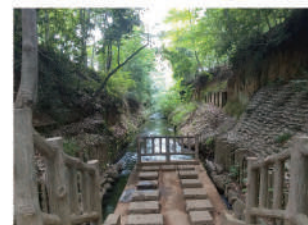


東大和市から玉川上水駅への道すがらに、足湯施設「こもれびの足湯」があります。深さ 2.50m の井戸から汲み上げた天然地下水が、ごみ焼却炉の余熱でお湯になり、足湯施設に注がれています。愛称の「こもれびの足湯」は、公募作 203 件の中から選ばれたものだそうです。武蔵野美大の学生がデザインした手ぬぐい (200 円) とタオル (100 円) も販売されています。休場日は、毎週木曜日、年末年始、焼却施設の点検日。

③ 上水小橋 (玉川上水)

承応 2 (1653) 年、老中の川越藩主・松平信綱により、多摩の羽村から四谷まで全長約 43km に及ぶ玉川上水が開削されました。工事を請け負ったのが、功績によりその姓を賜った「玉川兄弟」でした。

かつては新宿の淀橋浄水場まで多量の水が送水されていましたが、昭和 40 年の浄水場廃止に伴い送水が停止され流れが途絶えてしまいました。昭和 61 年に東京都の清流復活事業により流水が復活、平成 11 年には玉川上水を歴史環境保全地域に指定し、歴史的価値の高い水路や自然環境、水辺環境などを保全することになりました。



玉川上水駅のやや東にある水道局小平監視所の放流地点には、「玉川上水・清流の復活」という石碑と、「上水小橋」と呼ばれる人道橋が架けられ、玉川上水本流まで降りることが数少ない場所になっていて、開削当時と同じ赤土の壁面など堀の様子が見取れます。



④ 都立東大和南公園 (イベント)

ここでは、東大和南公園で行われるイベントについてご紹介します。

東大和南公園では、毎年 4 月に「うまかんべえ〜祭」、8 月には「平和市民のつどい」を行っています。

「うまかんべえ〜祭」はオリジナルメニューで競い合うご当地グルメイベントです。

「平和市民のつどい」は変電所前の平和広場で戦争のない恒久平和を願うイベントです。



A 旧日立航空機株式会社変電所

(→ P. 2 をご参照ください)

⑤ 桜街道 (→ P. 33 をご参照ください)

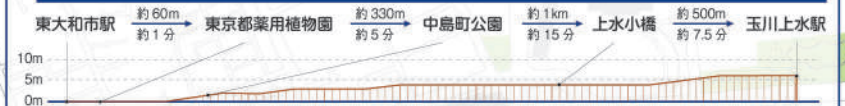
ゆりーと像

「スポーツ祭東京 2013」(国民体育大会)において、東大和市はボウリング競技の会場となりました。大会マスコットキャラクター「ゆりー」とが華麗なフォームでボウリングをしている銅像が東大和市駅前広場にあります。ボウリングゆりーとは市内のいくつかのマンホールの蓋にその勇姿を見ることができます。レアものですので、ウォーキングの際に探してみてもいかがでしょうか。

コラム

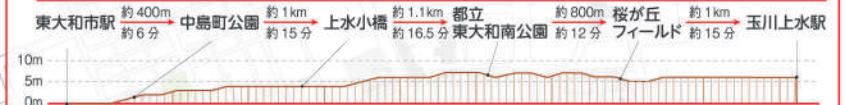
ひと駅歩こうコース

コース概要 ● 約1.9km 約2,710歩 所要時間：約29分 消費カロリー：約87kcal



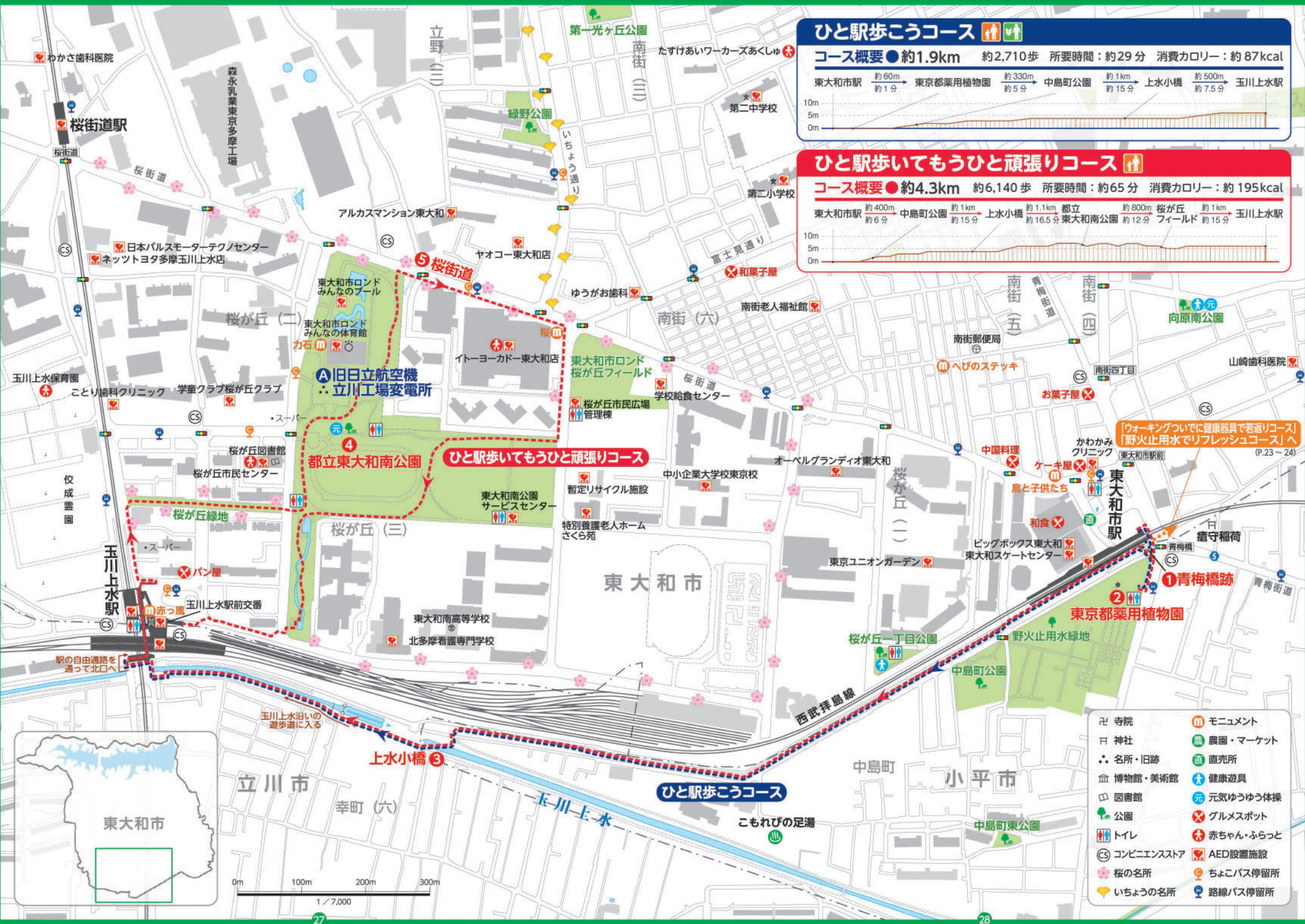
ひと駅歩いてもうひと頑張りコース

コース概要 ● 約4.3km 約6,140歩 所要時間：約65分 消費カロリー：約195kcal



ひと駅歩いてもうひと頑張りコース

都立東大和南公園



「ウォーキングついでに健康器具で若返りコース」
「野火止用水でリフレッシュコース」へ
(P.23~24)

- 寺院
- 神社
- 名所・旧跡
- 博物館・美術館
- 図書館
- 公園
- トイレ
- コンビニエンスストア
- いちようの名所
- モニュメント
- 農園・マーケット
- 直売所
- 健康遊具
- 元気ゆうゆう体操
- グルメスポット
- 赤ちゃん・ふらっと
- AED設置施設
- ちよこバス停留所
- 路線バス停留所



東大和横断、歴史探索コース

コース概要 ● 約 5.8km 約 8,290 歩 所要時間：約 87 分 消費カロリー：約 261kcal

狭山丘陵の緑地を辿り緑を満喫
寺社仏閣・札所霊場、名所・旧跡、郷土博物館を巡り
東大和の歴史を探索する
充実の東大和東西横断健脚コース

見どころ



① 清水観音堂 (東大和市指定文化財) (→P.17 をご参照ください)



② 霊性庵 (東大和市指定文化財)

霊性庵は真言宗智山派寺院の庵室で、狭山三十三観音霊場の十七番目の札所です。
円乗院の賢誉法印(平治元(1159)年寂)が開山となり創建、長さ八寸(約24cm)の本尊、如意輪観世音菩薩は恵心僧都の作といわれています。

③ 雲性寺 (東大和市指定文化財)

狭山三十三観音霊場の十八番目の札所で、堂宇建立は永享11(1439)年と伝えられています。山門は箱根本陣の一の門として使われていたものをもらい受け、昭和26年に設置したものです。

本堂の中には、正徳6(1716)年の年号のある珍しい形の阿字庚申(市指定文化財)が安置されています。



A 東大和市立郷土博物館 (→P.2 をご参照ください)



④ 蔵敷太子堂跡 (東大和市指定文化財)

創建年代等是不詳ですが、旧多摩郡山口領にあった唯一の太子堂(聖徳太子を祀るお堂)が置かれていた場所です。
太子堂では、江戸時代に寺子屋が開かれ、明治時代には「汎衆学舎」と呼ばれる蔵敷村の学校になりました。今の建物には当時の面影はありませんが、厨子が安置され太子堂が祀られ、東大和市の指定文化財に登録されています。

⑤ 蔵敷高札場 (東京都指定文化財)

高札場とは、江戸時代に幕府が法度や掟書を発布したり、重罪人の罪状などを記した板札を掲げていた場所で、現在、都内に残っている高札場は、蔵敷高札場と府中高札場の二カ所のみとなっています。

蔵敷高札場は慶長8(1603)年に建てられました。昭和5年に東京府史跡に指定され、昭和30年に右にある石碑が建てられました。東京都の指定文化財に登録されています。



↑ 地蔵堂

⑥ はやし堂 (東大和市指定文化財)

創建年代等是不詳ですが、建立当時、このあたりが雑木林に囲まれていたので「はやし堂」と名づけられたといわれ、芋窪観音堂とも呼ばれる真言宗豊山派の堂宇です。

本尊は如意輪観世音菩薩で、行基作といわれる長さ九寸(約27cm)の像が安置されています。
観音堂の左には、大きな地蔵菩薩を祀るお堂もあります。地蔵菩薩の前には、三体ずつ向かい合った六地蔵が置かれています。
狭山丘陵周辺に点在する狭山三十三観音霊場の十九番目の札所です。



地蔵菩薩の前で → 向かい合う六地蔵

⑦ 慶性院

開山以来450年以上の歴史があり、新編武蔵風土記稿では醫王寺と紹介されていた真言宗豊山派の寺院。ご本尊は不動明王で、境内にある水天像は市の指定文化財に登録されています。

大正11年に、貯水池の工事によりこの地に移転して来ましたが、慶性門は移設されず残されました。

多摩新四国霊場第四十一番札所・奥多摩新四国霊場第七十八番札所で、霊場参りで訪れる人も多いお寺です。



↑ 本堂



← 水天像

⑧ 芋窪庚申塔 (東大和市指定文化財) (→P.13 をご参照ください)

狭山神社の力石 (パワーストーン)

昔、村の男衆の力比べで持ち上げていた「力石」を、通りすがりの女性がひょいと持ち上げたという「よもやまばなし」が言い伝えられています。

その石は現在、狭山神社の石垣の一部として、埋め込まれています。

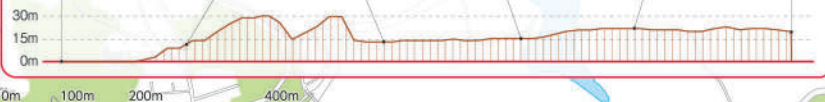
その石にさわれば、不思議な力を分けてもらえるといわれています。



コラム



武蔵大和駅 約1km 約15分 → 霊性庵 約1.6km 約24分 → 雲性寺 約1.1km 約16.5分 → はやし堂 約900m 約13.5分 → 慶性院 約1.2km 約18分 → 上台北駅



東大和四季を感じる名所巡り～戦災遺跡・野火止用水～

コース概要 ● 約 6.3km 約 9,000 歩 所要時間：約 95 分 消費カロリー：約 285kcal

戦災遺跡の変電所から野火止用水へ
東大和の南をひと回り
春は桜・夏は緑・秋にはいちよう
四季それぞれの魅力にふれる名所巡りコース



① いちよう通り

新青梅街道から桜街道までの約 1.1 km ほどの市道で、街路樹として「イチヨウ」が植えられ、昭和 56 年にこの愛称がつけられました。車道の両側に歩道が整備され、通り沿いには商業施設や飲食店、公園、市民農園、都立東大和高校などがあり、秋には黄葉したイチヨウを眺めながらの散策が楽しめます。



A 旧日立航空機株式会社変電所 (→P.2 をご参照ください)

② 都立東大和南公園

昭和 61 年、市南西部の米軍大和基地跡の一部を整備して造られました。野球場、8 面のテニスコート、市民体育館、市民プールがあるほか、近くには桜が丘市民広場などがあり、スポーツが楽しめます。

約 10 ヘクタールの広さをもつ公園内には、水のせせらぎの場やじゃぶじゃぶ池があり水遊びも楽しめ、およそ 150 種類もの花樹類も季節ごとに目を楽しませてくれます。また東側の歩道は、広く整備され、明るくゆったりとした雰囲気をつくり出しています。

公園内の一角には、東大和市指定文化財である戦災遺跡・旧日立航空機立川工場変電所が残されています。



③ 桜街道

旧青梅街道は、かつて江戸街道とよばれた美しい桜並木になっていました。この見事な桜並木は、昭和 20 年 4 月 24 日の空襲で付近がほとんど壊滅状態になり、大部分がなくなっていました。

市では、桜並木を復活させるため、この道路の街路樹に桜を植え、道路の愛称も「桜街道」としました。



④ 青梅橋跡 (市指定文化財) (→P.25 をご参照ください)

B 野火止用水緑タルの里 (→P.4 をご参照ください)

⑤ 健康遊具 (向原中央公園)

東大和市では、市内の 5 つの公園に健康遊具を複数設置しています。特に向原中央公園には 6 種類の健康器具を配した「健康の森」という複合健康スペースが設けられていて、木々に囲まれた遊歩道をひと回りすれば、途中途中のステーションでさまざまな運動を楽しむことができます。

ぜひチャレンジしてみてください。



↑
← 向原中央公園
「健康の森」

⑥ 東大和市民会館ハミングホール

2000 年開館の東大和市民会館ハミングホールは、音楽を主体とした本格的な舞台芸術に適した大ホールと、多種多様な芸術文化活動が可能な小ホールを持ち、市の文化振興・市民交流の象徴的施設になっています。

また、ホール前のハミングロードは、無電柱化が進められ、街路樹としてハナミズキが植えられ、景観への配慮がなされています。



東大和市駅前広場

コラム

青梅街道と桜街道が交差する場所に東大和市の南の玄関口ともいえるべき、東大和市駅があります。1950年に「青梅橋駅」として誕生し、1979年に現在の「東大和市駅」となりました。

駅前広場は1989年に完成し、多摩湖と取水塔を模した噴水やトイレやカリヨン(洋鐘)、植栽、レンガ貼りの歩道などモダンな趣で、訪れる人をお迎えします。



東大和四季を感じる名所巡り～戦災遺跡・野火止用水水～

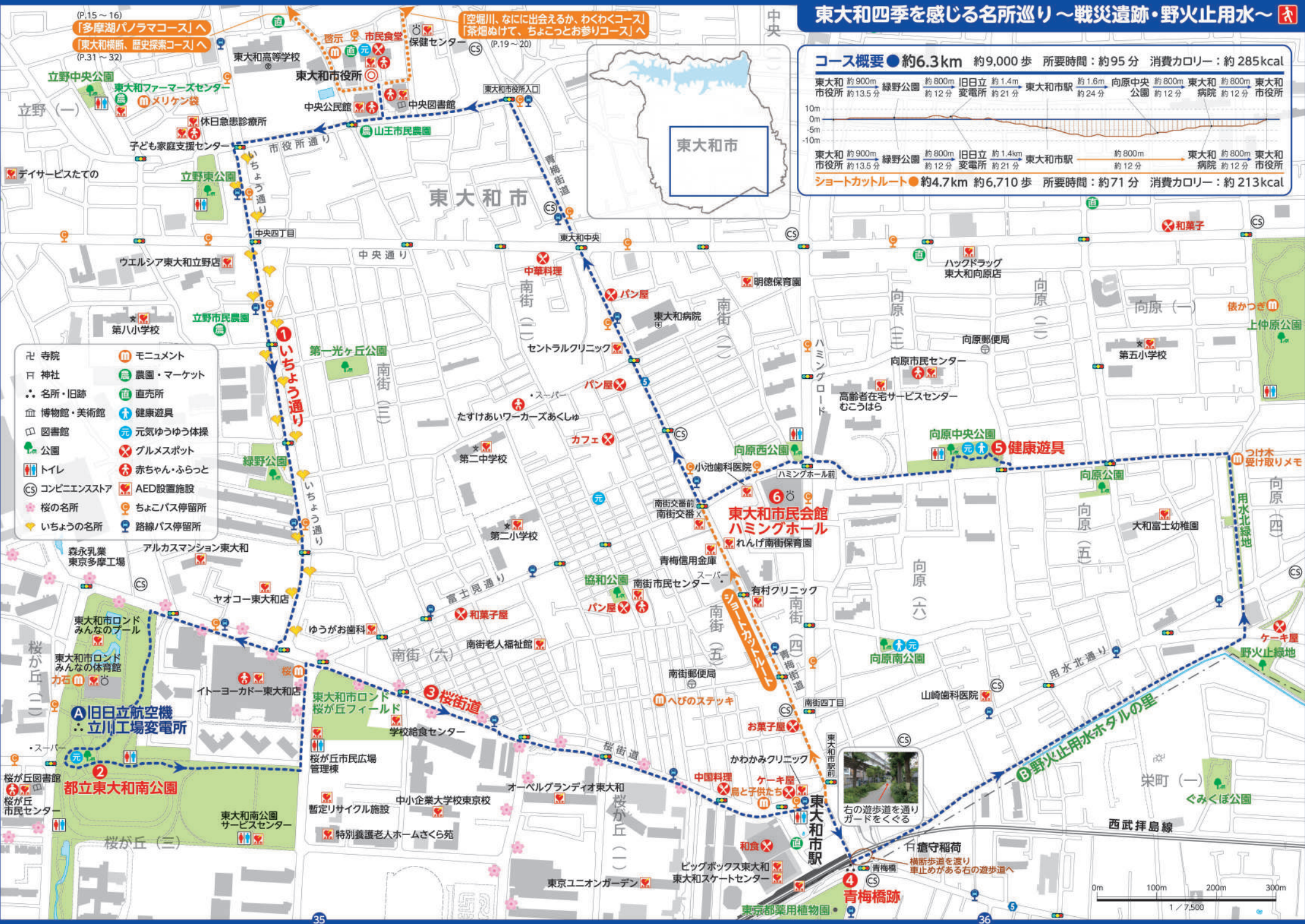
コース概要 ● 約6.3km 約9,000歩 所要時間：約95分 消費カロリー：約285kcal

東大和 約900m 緑野公園 約800m 旧日立 約1.4km 東大和市駅 約1.6m 向原中央 約800m 東大和 約800m 東大和市役所 約13.5分 緑野公園 約12分 変電所 約21分 東大和市駅 約24分 公園 約12分 病院 約12分 市役所



東大和 約900m 緑野公園 約800m 旧日立 約1.4km 東大和市駅 約800m 東大和 約800m 東大和市役所 約13.5分 緑野公園 約12分 変電所 約21分 東大和市駅 約24分 公園 約12分 病院 約12分 市役所

ショートカットルート ● 約4.7km 約6,710歩 所要時間：約71分 消費カロリー：約213kcal



- 寺院
- 神社
- 名所・旧跡
- 博物館・美術館
- 図書館
- 公園
- トイレ
- コンビニエンスストア
- 桜の名所
- いちようの名所
- モニュメント
- 農園・マーケット
- 直売所
- 健康遊具
- 元気ゆうゆう体操
- グルメスポット
- 赤ちゃん・ふらっと
- AED設置施設
- ちよこバス停留所
- 路線バス停留所



右の遊歩道を通りガードをくぐる



靴の選び方

- ◆材 質 軽くて通気性が良いもの
- ◆つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- ◆土踏まず 中敷きで支える形のもの
- ◆足の甲 締め付けずひもで調整できるもの
- ◆靴 底 動きに合わせてしなやかに曲るもの
厚みがありクッション性が良いもの
- ◆かかと しっかりとかかとを包み込むもの



靴の履き方

- ①靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- ②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- ③体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。



あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩^{※1}ですが、20歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割前後にとどまっています。^{※2}

1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※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、1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〉

歩くことで活動量を増やすヒント



- ・歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ・ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。
例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- ・歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。



ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。



クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。



※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!

◆適切な速度の目安

普段より速く、きついと感じない速度で



水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。

水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。



ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料（コーヒー、紅茶など）は、水分補給には向きません。

正しい知識を身につけて、無理をせず。



健康ウォーキングマップ



東大和市
HIGASHIYAMATO CITY



つぎはどこを
まわるべえ〜か？



ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

①生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

②心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

③肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

④ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

※「健康づくりのための身体活動基準 2013（厚生労働省）」を参考に作成

ちょっと実行、
ずっと健康。



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