

むさしのを歩いて楽しく知ろう  
大腸がん検診の大切さ

# Tokyo 健康ウォーク 2016

自然のやすらぎを感じるウォーキングコース  
秋色に染まる 武蔵野三鷹を満喫しよう

## ウォーキングコースマップ

Walking Course Map

2016年11月23日(水・祝)に開催しました。

多くの皆様にご参加いただき、  
ありがとうございました。

【主催】  東京都  NPO法人 プレイブサークル運営委員会

【後援】 厚生労働省、武蔵野市、三鷹市、公益社団法人東京都医師会、  
公益社団法人東京都歯科医師会、公益社団法人東京都薬剤師会、  
公益財団法人日本対がん協会

【特別協賛】 **OLYMPUS** オリンパス株式会社  栄研化学株式会社

【協力】 NPO法人東京都ウォーキング協会、公益財団法人東京都予防医学協会、  
ホットマン株式会社、花王株式会社、フクダ電子株式会社、  
江崎グリコ株式会社

### 井の頭恩賜公園

武蔵野三大湧水池の一つである井の頭池を擁する公園で、桜の名所でもある。井の頭池は天正18(1590)年に徳川家康の命で作られた神田上水の水源地。公園内にはスポーツ施設のほか、井の頭弁財天(武蔵野吉祥七福神の一つ)、御殿山の井の頭池遺跡群、2001年に開館した三鷹の森ジブリ美術館などがある。



### 成蹊学園ケヤキ並木

大正13(1924)年に成蹊大学が池袋から移転した際に植えられたものであり、現在は樹齢100年近くになる120本以上のケヤキが高さ25mにまで成長している。武蔵野市の天然記念物に指定されているほか、「新東京百景」「残したい日本の音風景百選」にも選ばれている。



### 12kmコース

### 中島飛行機 武蔵製作所 工場引き込み線 橋台跡

現在の武蔵野中央公園から市役所にかけて、かつては軍用機のエンジンを生産していた武蔵野飛行機株式会社の軍需工場が存在し、この工場への物資輸送のために武蔵境駅から引き込み線が敷設されていた。現在はぎんなん橋の下にコンクリート製の橋台が残るのみである。



### 玉川上水

かつて江戸市中での生活用水を賄っていた江戸の六上水の一つで、現在は国指定の史跡でもある。文豪・太宰治が入水した場所としても有名で、三鷹駅の南口から玉川上水沿いに整備された風の散歩道では、途中に太宰治の故郷である青森県五所川原市の玉鹿石が設置されている。



### 三鷹市山本有三記念館

作家・山本有三が昭和11~21(1936~1946)年まで家族とともに暮らした家で、代表作「路傍の石」や戯曲「米百俵」が執筆された。大正末期に清田龍之介の住宅として建てられた本格的な洋風建築で、当時の流行を取り入れるとともに様々な建築様式が融合されている。三鷹市の指定有形文化財。



画像提供：公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団

### 7kmコース

### 武蔵野八幡宮

延暦8(789)年に坂上田村麻呂が宇佐八幡大神の分霊を祀って創建したと伝えられ、明暦の大火(1657年)によって江戸水道橋付近から住民が移住して来るとともに、村の鎮守として現在の場所に遷座した。武蔵野吉祥七福神の大黒天でもある。



# Tokyo 健康ウォーク 2016

正しい姿勢を身につけて  
ウォーキングを楽しみましょう!



## コースマップ



地図内の表記について

12km コース  
消費カロリー: 約540kcal  
歩数: 約17410歩  
所要時間: 約180分

7km コース  
消費カロリー: 約315kcal  
歩数: 約10000歩  
所要時間: 約105分

公共トイレ 多目的トイレ

