



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。

心臓機能の向上
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・向上につながります。

肥満を防ぐ
エネルギー消費量が増加し、腹部や体重が減少しやすくなります。

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。

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4割程度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。

クソツラですか？
※1 「健康づくりのための身体活動指針(アクトイグザイブ) (厚生労働省)」では、18歳から64歳までの男女に別して、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24～26年都民分を再集計)

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の循環を促します。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は、無理をしないことも大切です。

10分間ウォーキングの目安

消費エネルギーは **約30Kcal**、歩数は **1,000歩**、距離は **700m**

※体重60kgの人が時速4km、歩幅70cmで歩いた場合
※各コースの消費カロリーもこの基準で算出しています。

運動をする時の注意点

- ★ 脱ぎ着出来る服を用意し、体温調節をこまめに行う。
- ★ 自分の体調をチェックし、自覚症状(胸のしめつけ感、息苦しさ等)がある時は運動は行わない。
- ★ 急に運動量を増やさない。
- ★ 睡眠不足の時は無理をしない。

正しい足の爪の切り方

爪のトラブル防止!!

1～2週間に1度、スクエア型に切る

● 角は残し、端から一直線に切る。
● ヤスリで軽く角を丸める。

やっではない爪の切り方

- 深爪……爪の変形や感染のリスクがあります
- 山型切り……爪の両端を深く切るなど爪の強度が落ちます

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、きつと感じない速度で。

あごを引き、視線は進行方向に

腕は体に合わせてリズムカルに振る

歩くテンポに合わせて自然に呼吸する

背筋を伸ばして胸を張る

着地はかかとから

親指の付け根で地面をける

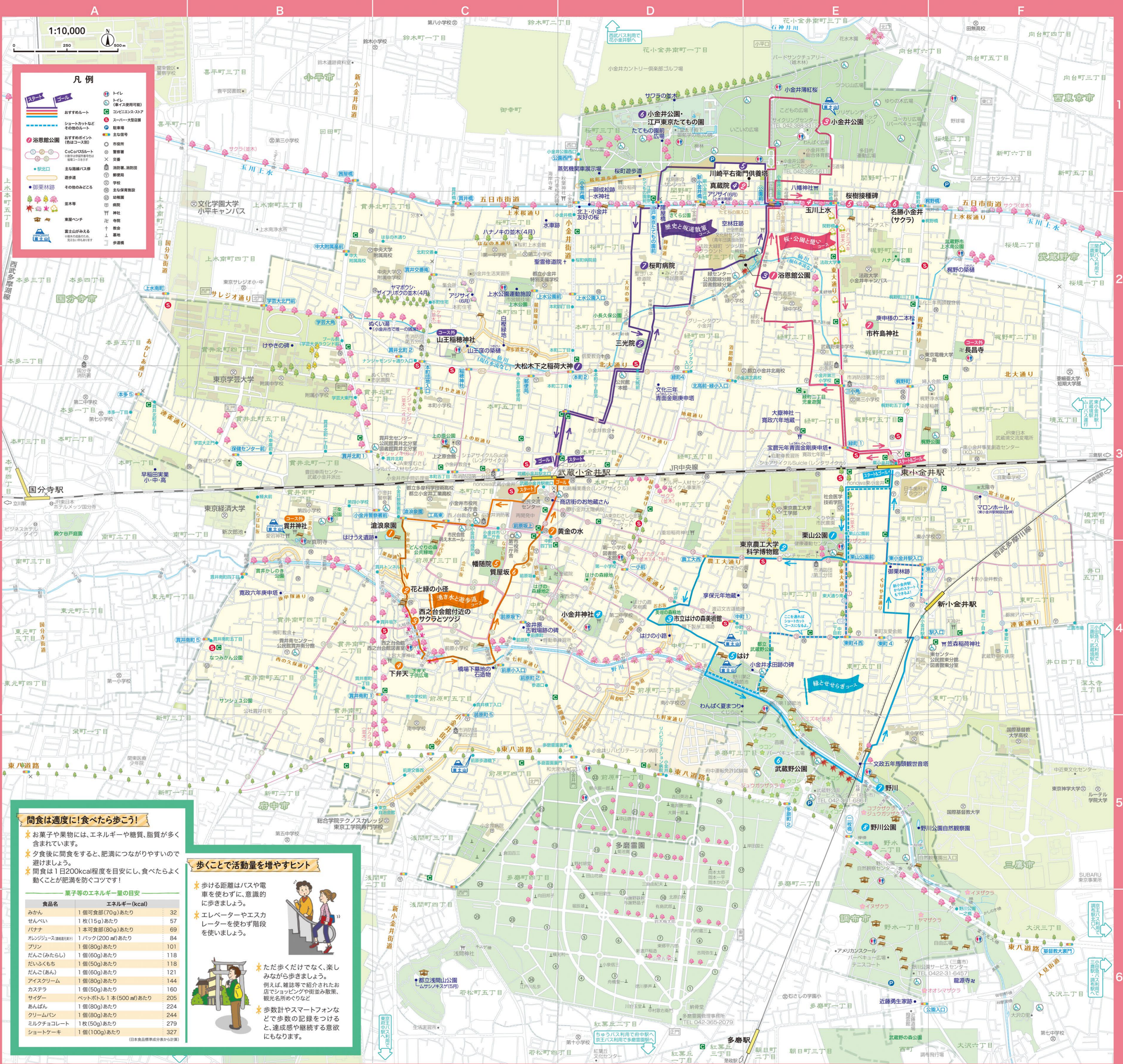
普段よりかかと一つ分(約5～7cm)大きい歩幅で

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

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



間食は適度に! 食べたら歩こう!

★ お菓子や果物には、エネルギーや糖質、脂質が多く含まれています。
★ 夕食後に間食をすると、肥満につながりやすいため避けましょう。
★ 間食は1日200kcal程度を目安にし、食べたらよく動くことが肥満を防ぐコツです!

菓子等のエネルギー量の目安

食品名	エネルギー(kcal)	
みかん	1個(可食部(70g)あたり)	32
せんべい	1枚(15g)あたり	57
バナナ	1本(可食部(80g)あたり)	69
オムライス(標準的な)	1パック(200ml)あたり	84
プリン	1個(80g)あたり	101
だんご(みたらし)	1個(60g)あたり	118
だんご(あん)	1個(60g)あたり	118
アイス(あん)	1個(60g)あたり	121
アイス(クリーム)	1個(80g)あたり	144
カステラ	1個(50g)あたり	160
サイダー	ペットボトル1本(500ml)あたり	205
あんぱん	1個(80g)あたり	224
クリームパン	1個(80g)あたり	244
ミルクチョコレート	1枚(50g)あたり	279
ショートケーキ	1個(100g)あたり	327

(日本食品標準成分表(※))

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なります。

都立小金井公園

昭和15年の元来2600年記念事業で計画された小金井大緑地が前身です。総面積が79ha(東京ドーム約17個分)と都立公園最大の規模を誇ります。基本テーマを「花と緑のひろびろ空間」と設定し、春の頃に始まる四季折々の花、ハードサングチュアリを含む雑木林や、美しい広場などの芝生が広がる開放的な空間が魅力です。また、園内は1月のたこあけ大会をはじめ、梅まつり・桜まつり・市民まつり・お月見など1年を通じて多くのイベント会場となっています。

1 大松木下之福荷大神
2 三光院
3 浴恩館公園
4 真蔵院
5 川崎平右衛門供養塔
6 小金井公園
7 桜町病院

コース全長 約 4.76 km
歩数 約 6,800 歩
消費カロリー 約 213 Kcal
所要時間 約 1時間 11分

江戸東京たても園

現地保存が不可能な文化的価値の高い歴史的建造物を移築し、貴重な文化遺産として次代に継承することを旨として復元・保存・展示しています。

江ノ水遊歩道
高橋は清郎
子宝湯

江ノ水遊歩道は、江戸時代から現在まで、江戸の歴史を伝える貴重な文化遺産です。高橋は清郎の邸宅は、江戸時代中期の豪商の邸宅として建てられ、その建築様式は江戸の文化を伝える貴重な資料となっています。子宝湯は、江戸時代中期に建てられた温泉施設で、その建築様式は江戸の文化を伝える貴重な資料となっています。

名勝小金井(サクラ)

今では桜の名所として小金井公園が有名になっていますが、古くから知られている小金井桜とは、玉川上水に植樹されていたヤマクラのこをいいます。江戸時代に奈良 吉野、茨城 水戸等から苗木を寄せて小金井公園を中心に両岸東西約6kmに植えたと言われていて、江戸時代の絵巻、歌川国直は桜とともに玉川上水や周囲の様子を風情豊かに描いています。1924年には植物学者三好亨作氏らの活動を経て、奈良の吉野山、茨城の桜川、京都の嵐山、東京の荒川川田等と共に国の名勝に指定されました。現在では木々の老成などでかつての面影は少なくなりましたが、地元自治体、市民団体が中心となり、平成23年2月の苗木植樹祭で玉川上水-小金井桜整備活用計画がスタートしました。

都立武蔵野公園

武蔵野公園サービスセンター TEL 042-361-6861

2つの公園は隣接し、野川とはけに沿って緑豊かな風景を醸成しており、市民の憩いの場として親しまれています。公園内には桜をはじめ様々な樹木や草花があり、野鳥も多く見られ、四季折々の変化を楽しめます。野川公園の一角の自然観察園では都市部ではあまり姿を見ない植物も見ることが出来ます。

都立野川公園

野川公園サービスセンター TEL 0422-31-6457

自然観察センター・自然観察園(無料)
開園：午前9:30～午後4:30(自然観察園の入園は午後4:15まで)
休日・休園日：毎週月曜(休日の場合はその翌日)、年末年始

野川のもみじ
野川の雪景色
セツブンソウ
ヒガンバナ
カワセミ
オドリコノウ
フデリンドウ

都立浅間山公園

園内に隣接する神代公園、小高い山の頂上には、サンギンラン、ムササニノキスガ等、希少な植物が生育する貴重な場所です。

都立浅間山公園
都立野川公園
都立武蔵野公園

都立小金井公園

園内に隣接する神代公園、小高い山の頂上には、サンギンラン、ムササニノキスガ等、希少な植物が生育する貴重な場所です。

都立浅間山公園
都立野川公園
都立武蔵野公園

歴史と坂道散策コース

コース全長 約 4.76 km
歩数 約 6,800 歩
消費カロリー 約 213 Kcal
所要時間 約 1時間 11分

1 大松木下之福荷大神
2 三光院
3 浴恩館公園
4 真蔵院
5 川崎平右衛門供養塔
6 小金井公園
7 桜町病院

再建される前の境内に御神木の大きな松があったことから名付けられました。寛政4年(1792)の庚申喧嘩や享和4年(1802)の石灯籠など5基の石造物があり、広く親しまれています。

京風神楽(要予約)が味わえる臨済宗の尼寺。昭和9年(1934)創建。この土地は明治時代に小金井次郎の創設で山崎教育が入居したともいわれ、境内に「山崎英夫先生の碑」があります。

公園内には旧浴恩館、ツツジといった市の文化財・天然記念物があります。旧浴恩館は下村謙人ゆかりの建物で、現在は文化財センターとして利用されています。園内のツツジやモジも素晴らしいです。

桜・公園と憩いコース

コース全長 約 5.4 km
歩数 約 7,714 歩
消費カロリー 約 243 Kcal
所要時間 約 1時間 21分

1 浴恩館公園
2 真蔵院
3 小金井公園
4 玉川上水
5 桜樹接種碑
6 名勝小金井(サクラ)
7 市杵島神社

公園内には旧浴恩館、ツツジといった市の文化財・天然記念物があります。旧浴恩館は下村謙人ゆかりの建物で、現在は文化財センターとして利用されています。園内のツツジやモジも素晴らしいです。

玉川上水堤のヤマザクラ並木が見られることと、小金井市の区分だけでも800本もあり、都市化により生育環境が大きく変化している中、ヤマザクラの並木はこれほどまで残っているのは極めて希です。

湧き水と遊歩道コース

コース全長 約 2.8 km
歩数 約 4,000 歩
消費カロリー 約 126 kcal
所要時間 約 42分

1 浪浪泉園
2 花と緑の小径
3 西之台倉館付近のツツジ
4 下井天
5 幡随院
6 質屋坂
7 黄金の水

大養毅元首相が「手や足を洗い、口をそそぎ、浴恩に汚れた心を洗う清める、清々と豊かな水の湧き出る泉」として名付けて自然豊かな庭園です。この水等量はぜひ覗いてみてください。

遊歩道の脇をせせらぎが流れ、ザリガニなどの生き物たちが泳いでいます。陽光に透らせたせせらぎがきらめく小径です。

緑とせせらぎコース

コース全長 約 4.84 km (約4.14km)
歩数 約 6,914 歩 (約5,914歩)
消費カロリー 約 219 kcal (約186 kcal)
所要時間 約 1時間 13分 (約1時間 2分)

1 栗山公園
2 科学博物館
3 市立はけの森美術館
4 小金井神社
5 はけ
6 武蔵野公園
7 野川
8 野川公園

市内での移動には「CoCo(CA)」が便利です。1回100円、20分間隔(中町循環、東町循環、野川・七軒家循環は30分間隔)で運行しています。※右記の路線は表の地図上ではすべて一線で表示されています。

湧き水と遊歩道コース

コース全長 約 2.8 km
歩数 約 4,000 歩
消費カロリー 約 126 kcal
所要時間 約 42分

1 浪浪泉園
2 花と緑の小径
3 西之台倉館付近のツツジ
4 下井天
5 幡随院
6 質屋坂
7 黄金の水

大養毅元首相が「手や足を洗い、口をそそぎ、浴恩に汚れた心を洗う清める、清々と豊かな水の湧き出る泉」として名付けて自然豊かな庭園です。この水等量はぜひ覗いてみてください。

遊歩道の脇をせせらぎが流れ、ザリガニなどの生き物たちが泳いでいます。陽光に透らせたせせらぎがきらめく小径です。

桜・公園と憩いコース

コース全長 約 5.4 km
歩数 約 7,714 歩
消費カロリー 約 243 Kcal
所要時間 約 1時間 21分

1 浴恩館公園
2 真蔵院
3 小金井公園
4 玉川上水
5 桜樹接種碑
6 名勝小金井(サクラ)
7 市杵島神社

公園内には旧浴恩館、ツツジといった市の文化財・天然記念物があります。旧浴恩館は下村謙人ゆかりの建物で、現在は文化財センターとして利用されています。園内のツツジやモジも素晴らしいです。

玉川上水堤のヤマザクラ並木が見られることと、小金井市の区分だけでも800本もあり、都市化により生育環境が大きく変化している中、ヤマザクラの並木はこれほどまで残っているのは極めて希です。

湧き水と遊歩道コース

コース全長 約 2.8 km
歩数 約 4,000 歩
消費カロリー 約 126 kcal
所要時間 約 42分

1 浪浪泉園
2 花と緑の小径
3 西之台倉館付近のツツジ
4 下井天
5 幡随院
6 質屋坂
7 黄金の水

大養毅元首相が「手や足を洗い、口をそそぎ、浴恩に汚れた心を洗う清める、清々と豊かな水の湧き出る泉」として名付けて自然豊かな庭園です。この水等量はぜひ覗いてみてください。

遊歩道の脇をせせらぎが流れ、ザリガニなどの生き物たちが泳いでいます。陽光に透らせたせせらぎがきらめく小径です。

緑とせせらぎコース

コース全長 約 4.84 km (約4.14km)
歩数 約 6,914 歩 (約5,914歩)
消費カロリー 約 219 kcal (約186 kcal)
所要時間 約 1時間 13分 (約1時間 2分)

1 栗山公園
2 科学博物館
3 市立はけの森美術館
4 小金井神社
5 はけ
6 武蔵野公園
7 野川
8 野川公園

市内での移動には「CoCo(CA)」が便利です。1回100円、20分間隔(中町循環、東町循環、野川・七軒家循環は30分間隔)で運行しています。※右記の路線は表の地図上ではすべて一線で表示されています。

湧き水と遊歩道コース

コース全長 約 2.8 km
歩数 約 4,000 歩
消費カロリー 約 126 kcal
所要時間 約 42分

1 浪浪泉園
2 花と緑の小径
3 西之台倉館付近のツツジ
4 下井天
5 幡随院
6 質屋坂
7 黄金の水

大養毅元首相が「手や足を洗い、口をそそぎ、浴恩に汚れた心を洗う清める、清々と豊かな水の湧き出る泉」として名付けて自然豊かな庭園です。この水等量はぜひ覗いてみてください。

遊歩道の脇をせせらぎが流れ、ザリガニなどの生き物たちが泳いでいます。陽光に透らせたせせらぎがきらめく小径です。

緑とせせらぎコース

コース全長 約 4.84 km (約4.14km)
歩数 約 6,914 歩 (約5,914歩)
消費カロリー 約 219 kcal (約186 kcal)
所要時間 約 1時間 13分 (約1時間 2分)

1 栗山公園
2 科学博物館
3 市立はけの森美術館
4 小金井神社
5 はけ
6 武蔵野公園
7 野川
8 野川公園

市内での移動には「CoCo(CA)」が便利です。1回100円、20分間隔(中町循環、東町循環、野川・七軒家循環は30分間隔)で運行しています。※右記の路線は表の地図上ではすべて一線で表示されています。

主なイベント年間予定表

イベント	時期	主催・場所
小金井元日ローレース	元旦	都立小金井公園
お正月イベント	1月上旬	江戸東京たても園
1月 消防団初式	1月上旬	武蔵小金井駅前 駅前広場
新春たこあげ大会	中旬	都立小金井公園
野川駅伝大会	中旬	都立武蔵野公園
2月 部分	1月上旬	小金井神社、山王稲穂神社等
うめまつり	中旬	都立小金井公園
3月 ながい市民活動まつり	1月上旬	フェスティバルコート
たても園フェスティバル	1月上旬	江戸東京たても園
4月 子供もフェスタ	中旬	都立小金井公園
ウォーキングフェスタ東京	中旬	都立小金井公園
5月 黄金名物市	1月上旬	フェスティバルコート
キッズカーニバルKOGANEI	中旬	都立小金井公園
10月 イロ・フェスティバル(しゃも-小金井)	1月上旬	シャトー-小金井商店会
小金井の四季の観光写真展	1月上旬	小金井宮地薬師ホール
たても園七夕のついで	1月上旬	江戸東京たても園
七夕まつり	1月上旬	都立小金井公園
納涼まつり	中旬	京王通り商店会
7月 小金井阿波どり	下旬	武蔵小金井駅前広場等
びびり夏まつり	下旬	東工大の南商店会
観音寺まつり	中旬	観音寺町会
12月 前庭盆踊り大会	下旬	前庭坂下商店会
黄金名物大鑑-子ども祭り	下旬	中央商店街協同組合

小金井市観光まちおこし協会主催のイベント

桜まつり(春)
お月見のついで(秋)

桜まつり(春)は、昭和29年(1954)の第1回桜まつりから半世紀以上にわたる「小金井桜まつり」は、3月下旬か4月上旬の土日の日開、小金井公園、江戸東京たても園の約100本の豪華なソメイヨシノに囲まれて行われます。会場では買貝囃子、小金井囃子を中心に、和洋音楽・舞踊、独唱などが催され、たても園内でも花見・茶席が楽しめます。期間中は市内・近郊から多くの人が訪れ、広い会場は夜遅くまで賑わいます。

お月見のついで(秋)は、だんごや季節の野菜などを供えて、作物の収穫を感謝するお月見の行事は、子どものころの楽しい思い出として今でも私たちの心の中に生きています。秋の満月に近い日に武蔵野の面影を色濃く残す都立小金井公園を会場にして、「お月見のついで」を開催しています。会場では野だて・熱気球・仮似顔・スズムシ・紙芝居・夜店などが、舞台では振替・夜店と洋音舞踏・ソラノ独唱・古武遊など盛り沢山のパフォーマンスが楽しめます。

写真コンクール

桜まつりの一環としておこなわれ、小金井市の四季を通して景色や行事などを対象に作品を募集します。2部門別でプリント部門・写真部門5月以降に撮影した未発表の作品を1人5まで、ネット部門は1人1点までで部門を重複した応募はできません。詳しくは募集チラシをご覧ください。お気軽にご参加ください。

小金井市へのアクセス

鉄道をご利用の場合

JR中央線 立川・高尾方面行きご利用:24分
JR武蔵野線 新小金井駅
JR中央線 立川・高尾方面行きご利用 武蔵野線乗り換え:27分
JR武蔵野線 新小金井駅
JR中央線 立川・高尾方面行きご利用 武蔵野線乗り換え:27分
JR武蔵野線 新小金井駅
JR中央線 立川・高尾方面行きご利用 武蔵野線乗り換え:27分

路線バス案内(CoCoバス以外)

武蔵小金井駅 C-3

運行会社	系統	行き先
武蔵野バス	1	17 小平駅
	1	19 小平駅前
	2	21 日立公園前(有)
	2	22 花小金井駅
	2	23 東久保駅
	2	24 清瀬駅前
京王バス	3	12 久米川西地(有)(武蔵野線)
	3	13 山崎駅前
	3	15 山崎駅前
	3	16 山崎駅前
	3	17 山崎駅前
	3	18 山崎駅前

タクシー案内

武蔵野交通第三株式会社
TEL 042-323-3441

エム・ティ無極タクシー
TEL 042-381-2228

京王タクシー
TEL 042-382-9966

小金井交通(有)
TEL 0120-680-250

三幸交通(株)
TEL 042-384-2100

つばは観光タクシー
TEL 042-388-0039

武蔵野自動車運送(株)
TEL 042-381-2228

武蔵野交通第三株式会社
TEL 042-323-3441

エム・ティ無極タクシー
TEL 042-381-2228

京王タクシー
TEL 042-382-9966

小金井交通(有)
TEL 0120-680-250

三幸交通(株)
TEL 042-384-2100

つばは観光タクシー
TEL 042-388-0039

武蔵野自動車運送(株)
TEL 042-381-2228