

こがねい 散策

緑を感じながら 市内散策をしてみませんか

歴史と坂道散策コース

市内北部の見どころを楽しめるコースです。見どころの一部を紹介します。

- ①大松木下之稲荷大神→②三光院→浴恩館公園→③真蔵院→④川崎平右衛門供養塔→小金井公園・江戸東京たてもの園→⑤桜町病院



⑤桜町病院

病院・ホスピス・ホーム・修道院・教会・高齢者住宅サービスセンター等がそろっています。



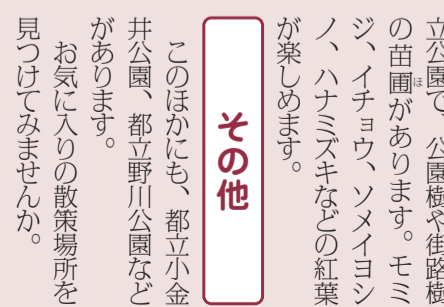
三楽の森公共緑地

貴井南町三楽集会所の奥に位置し、園分寺崖線にある約5千平方メートルの豊かな自然が残された緑地です。園内は、南へ緩やかな傾斜が広がり、野鳥の音が響いています。春はカントウタンポポ、秋は美しい赤いモミジが楽しめます。(火曜日は休園)



浴恩館公園

武蔵野の雑木林の風情を残す公園で、敷地内には文化財センター(旧浴恩館)があります。園内にはアカマツ、ナラなどが茂り、静かな散策が楽しめます。



都立武蔵野公園

市域南側にある大きな都立公園で、公園樹や街路樹の苗圃があります。モミジ、イチョウ、ソメイヨシノ、ハナミズキなどの紅葉が楽しめます。



滄浪泉園

はげ(園分寺崖線)から湧き出る湧水を取り入れた深山の趣のある約1万2千平方メートルの庭園で、スギ、アカマツ等が数多く残っています。見事な紅葉がこれからの季節に楽しめます。門を入り石敷きの園路に落ちた紅葉を踏みしめて散策してみてください。(火曜日は休園。祝日の場合は翌日)

①大松木下之稲荷大神

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(1792)年の庚申塔や享和4(1802)年の石灯籠など5基の石造物があります。



②三光院

京風禅料理(要予約)が味わえる臨済宗の尼寺。昭和9(1934)年創建。この土地は明治時代に小金井小次郎のあっせんで山岡鉄舟が入手したともいわれ、境内に「山岡鉄舟先生の碑」があります。



③真蔵院

真言宗豊山派慈眼山と称し、木造の聖観世音菩薩を本願としています。淡いピンク色が神秘的な古代ハスは、6～7月が見頃です。



④川崎平右衛門供養塔

幕府の新田世話役に取り立てられ、武蔵野新田82ヶ村の復興に貢献し、この功により、美濃の国や石見銀山の代官に転じました。玉川上水堤の桜並木が今日あるのはこの人のおかげです。



湧き水と遊歩道コース

市内南部の見どころを楽しめるコースです。見どころの一部を紹介します。

- 滄浪泉園→①花と緑の小径→西之台会館付近のサクラとツツジ→②下弁天→③幡随院→④質屋坂→⑤黄金の水



⑤黄金の水

平成16年、湧水で知られるこのまちの地元商店会が六地藏境内に地下100mから天然水のくみ上げに成功。登録料500円で誰でも利用できます。



①花と緑の小径

遊歩道の脇をせせらぎ流れ、ザリガニなどの生き物たちが棲んでいます。陽光にせせらぎの水がきらめく小径です。



②下弁天

かつて湧水池があり、池の中央に弁財天が祀られていた所で(弁財天は貫井神社に移された)、貫井村発祥の地でもあります。隣には、下弁天広場と上宮大澤神社があります。



③幡随院

慶長8(1603)年徳川家康が浄土宗幡随白道和尚を神田の台(現在の駿河台)に招き、神田山新知恩寺の号を与えて開山し、徳川家の祈禱所と定められました。昭和15(1940)年現在地へ移転。広いお庭が素敵です。



④質屋坂

小金井から府中へ続いていた旧志木街道にある石畳が特徴の坂。江戸時代末期ごろ坂の途中に質屋があったことからこの名がついたといわれています。



ウォーキングの効果

- 1 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。
- 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。

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

歩くテンポに合わせて自然に呼吸する

着地はかかとから

親指の付け根で地面をける

腕は足に合わせてリズムカルに振る

背筋を伸ばして胸を張る

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いきましょう。

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