

# 秋の散策・市内紅葉だより 見ごろは11月下旬～12月上旬です

## 滄浪泉園 貴井南町3-2-28

国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12,000㎡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ませんか。(火曜日休園。祝日の場合は翌日)



## 三楽の森公共緑地 貴井南町3-6

貴井南町三楽集会所の奥に位置し、国分寺崖線にある約5,000㎡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。(火曜日休園。祝日の場合は翌日)



## 都立武蔵野公園 前原町2丁目ほか

市城南側にある野川に沿って残る草原や雑木林を配した野趣に富んだ都立公園で、公園樹や街路樹の苗圃があります。園内にはくじら山と呼ばれる小さな丘や原っぱが広がり、散歩やピクニックを楽しむ人々にぎわいます。

これからの時期はモミジ、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。



## 都立小金井公園 桜町3丁目ほか

玉川上水沿いに位置する面積80ヘクタールの広大な公園です。紅葉の時期になると、コナラ、クヌギ、サクラ、イチョウ、ケヤキなどが色づき、秋の訪れが感じられます。

また、園内の江戸東京たてもの園では、紅葉と歴史的な建物の見学が一緒に楽しめます。



## 浴恩館公園 緑町3-2

武蔵野の雑木林の風情を残す公園です。敷地内には文化財センター(旧浴恩館)があり、考古資料・古文書・民具等の文化財を保存・展示しています。

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。



## 都立野川公園 東町1丁目ほか

小金井市、調布市、三鷹市の3市にまたがり、国分寺崖線に接する豊かな水とみどりに恵まれた公園です。園内では、イチョウ、イロハモミジ、トウカエデなどが紅葉します。

秋の日差しの中で赤や黄色に染まった木々の間を散策してみませんか。



### 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。

※慢性疾患をお持ちの方は、ウォーキング前に主治医にご相談ください