大栗川と里山を巡るコース

約5.8km 約261kcal 約8,290歩 約87分

大栗川を辿り並木公園へ 雑木林が広がる里山を巡り 大栗川の遊歩道からさくら通りへと歩く 行程約 5.8 k mの本格派コース

●大栗川

多摩ニュータウン関連整備事業で改 修された多摩川水系の一級河川。コ

ンクリート護岸の近代河 川だが、緑豊かな遊歩道 が整備され、緑道の花々 や、季節には桜やハナミ ズキの並木が目を楽しま せてくれる。



2里山

並木橋から坂道を上っていく と、突然現れる里山の風景に 驚かされる。和田から日野市 百草にかけての丘陵には雑木 林や農園が広がり、夏にはブ ルーベリー摘みが楽しめる。

❸おばけ坂

宝泉院から大栗川へ下るこの 急坂は、かつて竹が生い茂り 真っ暗で、おばけが出るとい われ「おばけ坂」と呼んだと いう言い伝えが残っている。 (多摩市史民俗編より)



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 んと収めたら、足首 のひもを締めます。







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。



桜と関戸の歴史散歩コース

約4.2km 約189kcal 約6,000歩 約63分



鎌倉幕府を滅亡に導いた古戦場跡や 関戸の地名の由来となった関所跡を巡り 桜の名<mark>所さくら通り</mark>を歩く 行程約4.2 kmの歴史散策コース

●関戸古戦場跡

大栗川沿いの遊歩道を東へ歩 き、旧鎌倉街道を南に進むと、 ほどなく地蔵堂が見えてくる。 この一帯が関戸古戦場の跡と されており、周辺には横溝八 郎や安保入道の墓と伝えられ る塚や無縁仏が残っている。





❸観音寺

建久3(1192)年、後鳥 羽天皇の御代の創建とされ、 「せきど観音」として親しまれ ている。ご本尊の写し「なで 観音」も話題のお寺。

❷霞ノ関南木戸柵跡

「関戸」の地名の由来となって いる、鎌倉幕府が設けた関所 の南木戸の柵跡。北木戸は観 音寺の南にあったと考えられ ている。分倍河原の戦に敗れ



た幕府軍が、この関所一帯に退き行った防衛戦が関戸の合戦。



日熊野神社

延徳元(1489)年、紀州 熊野三社を勧請したと伝えら れる関戸村の鎮守。例大祭で は、山車や大太鼓を引き廻す 神輿渡御が盛大に催される。

⑥天守台(関戸城跡)

武蔵野台地一帯を見渡すこと ができる高台に設けられた戦 国時代の城塞の跡。天守閣は なく、物見台や狼煙台として 築かれたと考えられている。



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・運動ガイド 2023」(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。





行: 令和6年5月31日 (初版第4刷)

発 行 人: 多摩市健康福祉部健康推進課 〒206-0011 多摩市関戸 4-19-5 042(376)9139

制作協力:平成28年度多摩市健康づくり推進員(健活隊)の皆様

編集・印刷・株式会社ジオネクスト

バードウォッチングコース

約 3.7km 約 167kcal 約 5,290 歩 約 56 分

聖蹟桜ヶ丘駅から北東へ 多摩川右岸の遊歩道を歩きバードウォッチング。 さらに大栗川支流の親水公園を巡る 行程約 3.7k mの初級コース

●多摩川のカワセミ

聖蹟桜ヶ丘駅東の大栗川と多 摩川の合流点付近、関戸公園 から交通公園にかけての川岸 は、カワセミが見られるスポ ットとして有名。



2交通公園

園内に信号機、横断歩道、踏 切、道路標識などがあり交通 ルールを学べる公園として、 幼稚園や小学校の授業でもよ く使われている。電動式・足 踏み式のゴーカートや自転車

無料貸出もしている。ま 園の奥にはバードウォッチン グのための「鳥見台」がある。

3鳥見台

交通公園の一角、大栗川と多 摩川の合流地点には「鳥見台」 があり、バードウォッチング を楽しむことができる。河川 敷に草地が広がり、水辺の鳥 と草原の鳥を見ることができ



る。双眼鏡や望遠機能付きカメラ、ビデオカメラなどを持参 するのがおすすめ。

4 大河原公園

大川という大栗川の支流沿い の遊歩道を西へ進み、鎌倉街 道の下を抜けると、自然石で 構成された親水空間が印象的 な「大河原公園」が現われる。 水遊びやカラフルな遊具で子

どもたちが楽しめる身近で親みやすい公園だ。





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

血糖値や血圧を下げる効 果があります。生活習慣 病のリスクを下げるとい われています。

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

ながります。

②心肺機能の向上

全身持久力や筋力といっ

た体力の維持・向上につ

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



健康づくり推進員になりませんか 問合せ 042-376-9139 (多摩市健康推進課)

小野神社と川風のコース

約2.2km 約99kcal 約3,130歩約33分

風情豊かな石畳を歩き ーノ宮の渡しや<mark>小野神社の</mark>名所・古刹から 多摩川河川敷の一ノ宮公園を巡る 行程約 2.2k mの入門コース

●一ノ宮の渡し

宮下通りの大きなけやきの根 元に「一ノ宮の渡し」を記念 したモニュメントがある。こ の付近には昔、多摩川の渡し 場があったと伝えられている。



その横には明治時代の水量標識が置かれていて、当時このあ たりが神奈川県に属していたことが記されている。

②神南せせらぎ通り

「一ノ宮の渡し」の先のY字 路を左に進むと、水路と石畳 の小路「神南せせらぎ通り」 に入る。風情ある石畳を歩い ていくと木々の間に小野神社 の鳥居が見えてくる。

❸小野神社

武蔵国府の国司が祭る武蔵総 社六所宮のうち、第一の鎮守 とされていると伝えられる。 この一帯の町名「一ノ宮」は、 小野神社が「一之宮大明神」 と呼ばれたことに由来してい



る。毎年9月第2日曜日の例大祭や、4月第1日曜日の春の 祭礼末社祭には、神輿やお先払い大太鼓が街へ繰り出す。

4一ノ宮公園

聖蹟桜ヶ丘駅の北西に広がる 多摩川河川敷の「一ノ宮公園」。 駅に近い下流側には花壇やべ ンチがある芝生広場が広がり、 上流側には市が運営するテニ スコートやサッカー場などが

あるスポーツ施設のエリアになっている。最近では「せいせき みらいフェスティバル」などの会場として活用されている。