



このコースでは、くにたちの  
このあたりを歩きます。



**コース概略** 立川崖線（ハケ）下の湧水が流れる矢川  
緑地から矢川を辿り、青柳崖線下のママ  
下湧水から、矢川と清水川が府中用水に  
注ぐ「おんだし」を辿るコースです。

**みどころ** ・水生植物とバードサンクチュアリ、近場  
の尾瀬に見まごう矢川緑地の木道を辿る  
・水辺に洗い場のある小川（矢川）の風景  
・古墳を移築復元した四軒在家公園  
・水量豊かな東京の名湧水57選、ママ下湧水  
・矢川とママ下湧水（清水川）が府中用水  
に合流する「矢川おんだし」

**距離** 約4.5km

**作成** ウォーキングマップづくりの会

**発行・編集** 国立市健康増進課保健センター

※東京都健康づくり推進キャラ  
クター「ケンコウデスカマン」



ちよっと実行、ずっと健康。

平成18年9月 初版発行  
平成20年5月 第2版発行  
平成22年5月 第3版発行  
平成25年5月 第4版発行  
平成29年3月 彩色版発行  
令和3年3月 彩色2版発行

## ウォーキングポイント

### 矢川緑地保全地域

立川段丘崖に位置しており、多くの生き物が生きていける環境を次の世代に残すために保全地域に指定されています。湿生植物保全地域・林床保護地域・サンクチュアリ（動植物の生息場所）などで成り立っており、四季それぞれに楽しめます。



### 矢川

立川段丘崖下（ハケシタ）から湧き出る豊富な水を源とした約1.5kmの流れで、川幅は2m、水深も子どものヒザくらいのかわいい小川です。人の日々の暮らしとつながってきた風情を今も感じさせます。矢川いこいの広場までは道路の反対側が木道になっていて、川の両側が歩けます。ちょっとうれしいですね。矢川の下流は滝乃川学園の敷地内で、森の中のせせらぎとなっています。私有地なので散策したい方は、学園の了承を得てください。



### 矢川いこいの広場

国立六小に隣接し、子どもたちのにぎやかな声が聞こえる広場です。設備が整い、水辺もあり開放的で、ホッとできる広場です。ここでトイレを済ませておくのが無難でしょう。



### 五智如来

矢川のほとり甲州街道に面して祠があり、江戸時代、八王子在住の越後の人がこの地に移住し、郷土で信仰していた五智如来を祀ったと言います。五智如来とは密教の五種類の智を備えた仏のことで、大日如来の別称とも言われています。また、大日如来を中心に、阿闍・宝生・阿弥陀・不空成就の五如来を指します。

### 四軒在家公園

平成13年の二次発掘調査で10基の古墳が発見され、そのうち1号墳を移築復元した公園です。7世紀に造られた円墳で、墳丘は失われていますが、周溝と遺体を納めた河原石積の横穴式石室が発掘されています。



### ママ下湧水

青柳段丘崖下（ハケシタ）から湧き出しています。階段、水辺、散策路ともに整備され、歩きやすくなりました。ママ下のママとは、ハケの古語といわれ、この地域では崖線（ハケ）のことをママといいます。都内有数の水量で、東京の名湧水57選の一つです。冬も豊かに湧き出しています。子どもたちに大人気のスポットです。



### おんだしと田園風景

矢川は、甲州街道下を横切り、滝乃川学園構内からハケ下に流れ出します。この矢川とママ下湧水などの青柳崖線からの湧水を集める清水川が府中用水路に合流する地点を「おんだし」または「矢川おんだし」と言います。



“おんだし”とは、“押し出し”の転訛だと言われています。ハケと農地が織り成す昔ながらの風景が楽しめます。



☆このコースは、ウォーキング中に困ったときの退避場所（公共施設・店舗等）が少ないので、早め早めの対応に心がけて下さい。

☆《No.5 谷保地区の歴史を訪ねて》は、このコースに続く姉妹編とも言えるコースです。No.3・4・5とNo.8コースの舞台は、歴史を紡ぐ谷保地区の里山に触れるコースとも言えます。ぜひ足を運んでみませんか。

# 健康ウォーキングマップ 活用法

ウォーキングは、「手軽にできる運動」です。その他にも、「景色を楽しむ」「地場野菜を知る」など、歩き方いろいろ。マップに感想などを書き込んで「マイマップを作る」のもいいですね。

## ウォーキングを行う上での注意点

### 準備運動

けが予防のために、ウォーキング前に足首や膝を軽く動かし、アキレス腱・ふくらはぎ・太ももを伸ばしましょう。

### 水分補給

水やスポーツドリンクなどでこまめに水分補給を行いましょう。ウォーキング前にコップ一杯分の水分補給もお勧めです。

### 歩くことで活動量を増やすヒント

### できるだけ階段を

日々の階段の昇降は、絶好のチャンス！エレベーター等ではなく、階段を利用しましょう。

### 歩数計の携帯を

ちょっとそこまでの距離であれば、できるだけ車を使わず、歩いていくことで活動量を増やすことができます。また、歩数計を携帯し、歩数を記録することも励みになります。



## 40歳以上の方は毎年健康診査を受けましょう

40歳～74歳の方に、生活習慣病の原因となる「メタボリックシンドローム」の早期発見と予防、75歳以上の方には、生活習慣病や低栄養の早期発見と重症化の予防を目的とした健診を保険者が実施しています。

国立市の健康診査では、慢性腎臓病を早期発見できる検査を、独自に追加しています。慢性腎臓病が進行した場合には人工透析が必要となり、生活に大きな支障が出るため早期発見が大切です。

健診の結果、気になることがあれば、管理栄養士や保健師の健康相談や、生活習慣改善のためのサポートが受けられます。

毎年受診していくと体の変化がわかり、健康管理に役立てることができます。医療費の負担も軽減可能です。自分の体を大切にしましょう。

このマップに関するお問い合わせ  
国立市保健センター  
☎042-572-6111

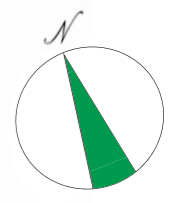
# 4 矢川の清流とママ下湧水が出会う道



## No.4 矢川の清流とママ下湧水が出会う道

距離：約4.5km 時間：約1時間10分  
 歩数：約6400歩 消費kcal：約210kcal

※1歩=70cm、時速4km/h、ウォーキング10分=30kcalで算出。  
 (60kg男性の場合)



おたか森通り  
 南武線近くに「おたか森」と呼ばれる稲荷の社があります。「お稲荷(とうか)森」が語源と云われ、この道のニックネームとなりました。



くにたち郷土文化館



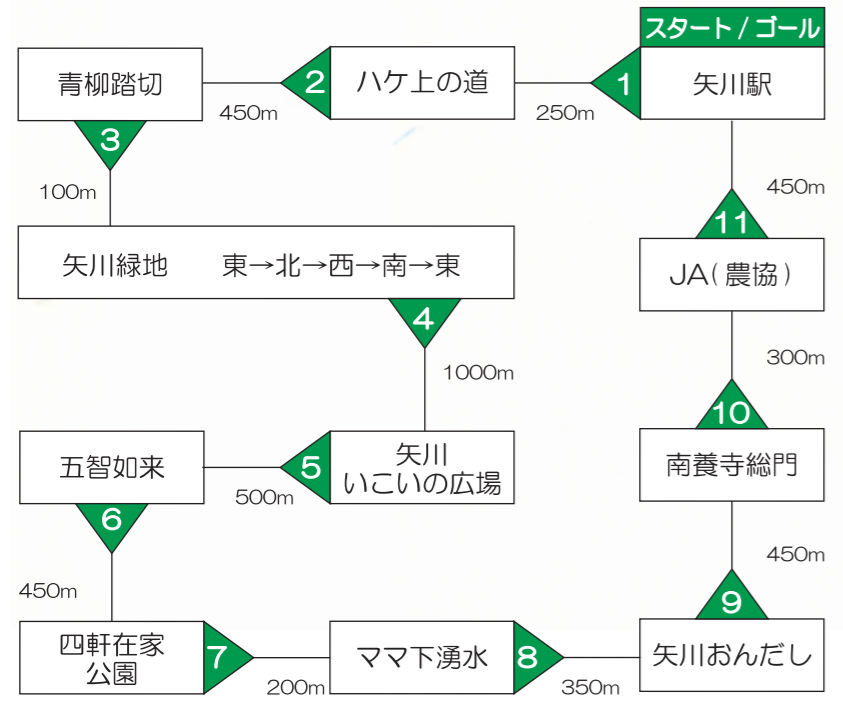
くにたち郷土文化館



矢川緑地保全地域  
 昭和52年保全地域に指定されました。湿地帯、樹林帯、バードサンクチュアリからなり、貴重な動植物が生息しています。

矢川のほとりのナガエミクリやハグロトンボはきれいな水でしか育たない

神奈川県庁測定石  
 中央道下のあぜ道に神奈川県庁測定石が建てられています。北多摩は明治26年東京移管まで神奈川県に属していた証です。



ママ下湧水



ガマ



ナガエミクリ



アオスジアゲハ



柿



カワセミ



コサギ



アメリカザリガニ

凡	●●● 信号	説 説明板
例	🚻 お手洗い	農 農作物直売所
	🏪 コンビニ	🗿 みちのサイン塔
	🏠 保育園	