

みどりの散策マップ



ウォーキングマップ

ちょっと実行、ずっと健康。

健康器具のある公園		トイレのある公園	
公園名	所在地	公園名	トイレの種類
北宮公園	北宮五丁目4番地	下保谷森林公園	下保谷三丁目12番地
下保谷森林公園	下保谷三丁目12番地	ひばりが丘公園	ひばりが丘二丁目2番地
西武公園	保谷五丁目14番地	はなはな公園	はなはな三丁目2番地
保谷二丁目児童遊園	保谷二丁目13番地	あらしき公園	下保谷三丁目8番地
芝久保三丁目ふれあい公園	芝久保三丁目19番地	文壇台公園	東町一丁目4番地
しゅうから公園	柳沢一丁目14番地	谷イチョウ公園	谷戸二丁目12番地
柳沢五丁目1番公園	柳沢五丁目8番地	谷戸せせらぎ公園	谷戸二丁目22番地
おおぞら公園	南町三丁目12番地	西原自然公園	西原四丁目5番地
ひばりが丘ふれあい公園	ひばりが丘二丁目2番地	下保谷遊歩公園	東伏見四丁目4番地
ひばりが丘さくら公園	ひばりが丘三丁目2番地	しらゆら公園	柳沢一丁目14番地
		むくのき公園	柳沢二丁目3番地
		向台公園	向台六丁目4番地
		田無市民公園	向台五丁目4番地
		都立東伏見公園	東伏見一丁目



市庁舎等

施設名	住所	TEL
西東京市役所	南町5-6-13	464-1311
市民生活センター	南町1-5 101イングリッシュ内	497-6960
西東京市役所併設庁舎	南町1-5	464-1311
保健所保健福祉総合センター	南町1-5	464-1311
保健所分庁舎	中町1-6-8	464-1311
中町分庁舎(休日診療所)	中町1-5	424-3331
ひばりが丘福祉センター	新保町10-25	425-7577
柳枝地区事務所	新保町14-25	0422-51-8439
エコプラザ西東京	谷戸3-12-35	421-8885
住吉会館(ビルデックス)	住吉町15-6	425-6700
田無総合福祉センター	田無町5-12	466-1670
消費者センター	住吉町1-5	425-4141
アスタ市民ホール	東伏見町2-1-1アスタビル6F	438-4040
東伏見ふれあいプラザ	高土町4-33-15	466-1347
保谷さくらホール	保谷町1-5	421-1919
西東京市民会館	東伏見4-15-11	463-5381
コル田無	田無町3-7-2	469-6006
柳沢公民館	柳沢1-15-1	464-8211
田無公民館	南町5-1-11	461-1770
芝久保公民館	芝久保町5-4-48	461-9825
谷戸公民館	谷戸町1-17-2	421-3855
ひばりが丘公民館	ひばりが丘2-3-4	424-3011
保谷駅前公民館	保谷町3-14-30アスタ6F	421-1125

散策を楽しむために

- 水分補給をしましょう。
- お手洗いをしましょう。
- 散策前にお手洗いの場所を確認しておきましょう。

散策のエチケット

このマップで紹介したコースの中には、法人や個人で所有・管理している施設などが含まれています。施設や地域の方々に迷惑を掛けないように注意し、散策をお楽しみください。特に、「施設の注意事項を守る・自然や畑を荒らさない・ゴミは持ち帰る」などを基本的ルールとして守ります。

平成29年3月発行
発行：西東京市 みどり環境部 みどり公園課
発行所：西東京市役所三丁目12番5号 エコプラザ西東京
TEL: 042-438-4045
協力：西東京市 自然環境課 緑の推進員
制作：東京カートグラフィック株式会社

西東京市の木 50選

NO	木の名前	植栽場所	NO	木の名前	植栽場所
1	下保谷森林公園のミズキ	下保谷・下保谷森林公園	16	むくのき公園のプラタナス	柳沢・むくのき公園
2	天神社のイチョウ	北町・天神社	17	柳沢小のメタセコヤ	柳沢・柳沢小学校
3	文壇台公園のケヤキ	東町・文壇台公園	18	南町五丁目道のケヤキ	南町・五丁目南向中を通り
4	住吉小のケヤキ	住吉町・住吉小学校	19	向台小のメタセコヤ	向台町・向台小学校
5	柳枝神社参道のケヤキ	住吉町・柳枝神社	20	阿波洲神社のカキノキ	新町・阿波洲神社
6	東郷寺のツツジ	住吉町・東郷寺	21	武蔵野大学のツツジ	新町・武蔵野大学
7	筑波大付属小のケヤキ	柳沢・筑波大付属小(保谷遊歩公園)	22	武蔵野大学のヤマブキ	新町・武蔵野大学
8	登山緑地保全地帯のミズナギ	田無・登山緑地保全地帯	23	武蔵野大学のユーカリ	新町・武蔵野大学
9	保谷小のトチノキ	保谷町・保谷小学校	24	谷戸せせらぎ公園のケンオウソ	谷戸町・谷戸せせらぎ公園
10	保谷緑地センターのムクロジ	保谷町・保谷緑地センター	25	谷戸グリーンプラザのコナラ	谷戸町・谷戸グリーンプラザ
11	保谷第二公園のメイヨシノ	保谷町・保谷第二公園	26	いこいの森公園のクハシ	緑町・いこいの森公園
12	氷川神社のクロモジ	東伏見・氷川神社	27	いこいの森公園のメイ	緑町・いこいの森公園
13	東伏見公園のケヤキ	東伏見・東伏見公園	28	東大演習林のフクス	緑町・東大演習林
14	東伏見小のメタセコヤ	東伏見・東伏見小学校	29	東大演習林のシラカバ	緑町・東大演習林
15	千歳山広場のキンモクセイ	東伏見・千歳山広場	30	東大演習林のヒトツバグサ	緑町・東大演習林
16	東伏見緑地センターのアカマツ	東伏見・東伏見緑地センター	31	東大演習林のヒトツバグサ	緑町・東大演習林
17	柳沢二丁目集会所のヒメマツ	柳沢・柳沢二丁目集会所	32	西原四丁目クスノキ	西原町・西原四丁目



「健康」応援都市を目指します

まち全体で健康づくりに取り組むための意識の醸成を図るため、世界保健機関(WHO)による健康都市連合に多摩地域の自治体として、初めて加盟しました。
日本支那加協自治体 41団体(平成28年7月現在)

健康都市 5つの取組

- 食・栄養
- 健康都市
- 運動スポーツ
- こころ・休養
- 学び創造

この地図の作成に際しては、生活衛生及び身体障害者福祉法に基づき、この地域の状況(標高)等は、国土院の提供したデータ(国土院提供)に基づき作成された。このデータの正確性を保証するものではない。また、このデータの最新性を保証するものではない。また、このデータの正確性を保証するものではない。

お問い合わせ先: 西東京市 健康推進課 (03) 3867-2525 (042) 474-2525 (042) 461-4450 (042) 51-2191

西原と多摩六部科学館コース
田無と東大農場コース
上保谷コース
坂のある町コース
遺跡と水のコース
向台・小金井公園コース
向台・緑道コース
芝久保のみどりを訪ねるコース
新しい道と懐かしさに触れるコース
せせらぎ公園・社寺めぐりコース
このみれ道のコース
まちな山コース

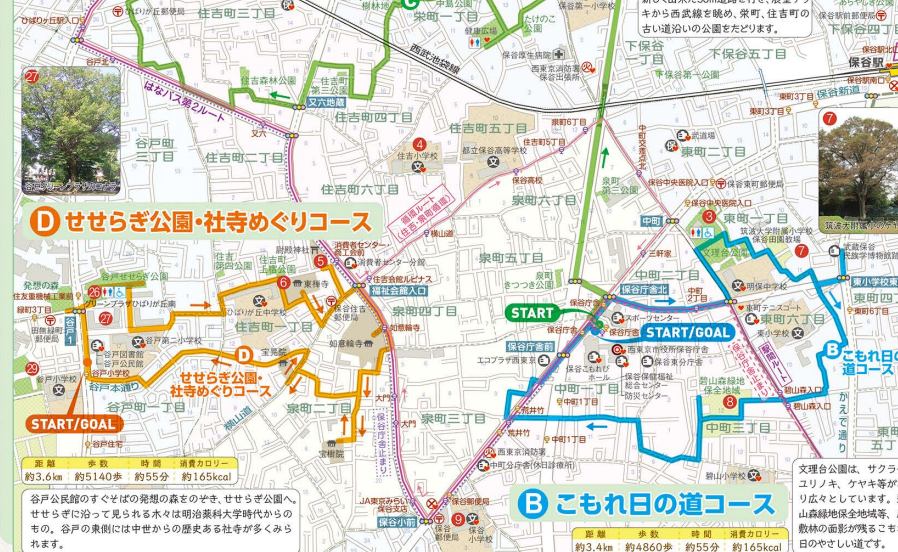
B ひばりが丘・いこいの森コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.2km 約4570歩 約50分 約150kcal



C 新しい道と懐かしさに触れるコース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.7km 約5290歩 約55分 約165kcal



A まちの里山コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約2.9km 約4140歩 約45分 約135kcal



I 西原と多摩六都科学館コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約2.8km 約4000歩 約45分 約135kcal



H 田無と東大農場コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約5.5km 約7860歩 約85分 約255kcal



G 上保谷コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.8km 約5430歩 約60分 約180kcal



F 屋敷林と畑のコース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.6km 約5140歩 約55分 約165kcal



L 坂のある町コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.6km 約5140歩 約55分 約165kcal



K 遺跡と水のコース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.0km 約4290歩 約45分 約135kcal



N 向台・小金井公園コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約4.4km 約6270歩 約70分 約210kcal



M 向台・緑道コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約4.3km 約6140歩 約65分 約195kcal



安全に歩くために

事前の体調チェック

運動前に健康状態をチェックしましょう。

- 体がだるい
- 熱っぽさがある
- 頭痛やめまいがある
- 睡眠不足
- 食欲がない
- 少し動くと息切れや動悸がする
- 膝や腰に痛みなどの違和感がある

一つでも当てはまる項目があったり、気になることがある場合は無理せずお休みしましょう。

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、膝痛や、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。

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
- 足跡の甲 締め付けずとも調整できるもの
- 靴底 動きに合わせてしなやかに曲るもの
- かかと しっかりとかかとを包み込むもの

水分補給

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。

効果的に歩くために

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相談ください。

- 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。
- 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。
- 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(1,000歩プラス)歩くためのヒント

- スキマ時間を活用しましょう
- 公共交通機関を利用している区間を歩いてみましょう
- 歩数計を利用してみましょう
- ウォーキングの記録をつけましょう

「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 8,000歩※(※1)ですが、1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分歩くことで、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指針(アクティブガイド)」(厚生労働省)

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、きついと感じない速度で。
- 腕は肩の高さで振り、手は腰の高さで振り、肘は90度程度に曲げ、手首は自然に振る。
- 足は肩の下に落ち、つま先からかかとまで踏み出す。
- 歩幅は約70cm程度、歩速は約1.2m/s程度。

運動強度と心拍数について

脈拍数を計りましょう。

計り方
手首内側の親指側に人差し指、中指、薬指の3本を揃えて軽く当て、10秒計ります。その数値を6倍すると1分間の脈拍数です。

最大脈拍数(これ以上運動できないという限界の脈拍数) = 220 - 年齢
最大脈拍数の50~60%が健康づくりに適した運動強度です。

運動強度

40%	とても楽に感じる強さです。楽しい気分ですが、物足りなさも感じます。
50%	軽く感じられます。息も乱れず会話しながらでも歩ける強さです。
60%	きつさは感じられませんが、運動をしている充実感がわいてくる強さです。
70%	ややつらさを感じ始めます。これ以上はペースを上げられない強さです。

健康づくりのためのウォーキングに無理は禁物です。会話しながら歩ける速度が理想です。