

ヒーリング マップ

Healing Map for walking around in Koganei

緑 Green

公園や緑地などで自然の力を感じる

小金井市は武蔵野台地の南西に位置し、JR 中央線で新宿から 30 分ほどの郊外という利便性の高い町ですが、北に小金井公園、南に武蔵野公園、野川公園という広大な都立公園があり、北側を東西に走る玉川上水周辺の桜の名所や農地、南側の国分寺崖線周辺の雑木林の緑地、野川周辺の草地などをあわせると、面積の 3 割近くが緑に恵まれた土地です。都立公園を除いても実に 230 箇所以上の大小様々な公園や緑地などがあり、なかには市民活動によって残された緑地もあります。それらは、武蔵野の雑木林の風景や水辺の環境を活かす工夫をしつつ、市民のいこいの場として提供されています。また、栗山公園や上水公園のようにスポーツ施設が充実した公園や、梶野公園のように防災の拠点として整備された公園もあり、キッチンカーによる移動販売のイベントなどもあるので、ご近所の公園だけではなく時には足を伸ばしてみてもいいです。

1. 上水公園運動場は通称市営グラウンドとも呼ばれる 2. 栗山公園で行われているキッチンカー販売

水 Water

地形がつくる美しい水辺の風景に癒される

武蔵野台地は青梅周辺の山々が風雨で切り崩された土砂が堆積した扇状地です。そのため雨が降ると目の粗い礫層に水が染み込み、地下をゆっくり流れて、「はけ」のような崖の下など低くなった場所で湧水として流れ出すのです。武蔵野の大地が育んだ清らかな水は昔から大切にされていて、黄金のような水が湧く地として小金井と名付けられたと言われています。小金井市内では現在、滄浪泉園、貫井神社、はけの森美術館の美術の森緑地の 3カ所が東京の名湧水に指定されています。野川はこの湧水が集まってできた川なのです。また、北部には江戸の水不足を補うために多摩川の羽村から四谷まで開削された玉川上水があります。江戸後期には分水が許されて、市内北側の田畑を潤す用水路がつけられました。開発が進み役目を終えた用水路は現在、遊歩道に姿を変えて、散歩を楽しませてくれる小道となっています。

1. 貫井神社の湧水の池。赤い橋と木々の緑が映える 2. 遊歩道北2号。あじさいが美しい小道

坂 Slope

地形や「はけ」に由来する魅力的な坂を楽しむ

国分寺崖線とは古多摩川の流路が武蔵野台地を削り取ってできた河岸段丘のことで、立川から大田区まで段差が連なり、小金井市では市の南側を横断しています。この 10メートルほどの高低差のある崖は地元で「はけ」とも呼ばれ、急な坂の多い地形が親しまれています。一方、北側には仙川の谷がつくった緩やかな坂があり、市内全体に坂の多い町なのです。急な坂の周辺は開発がしにくいために雑木林などの武蔵野の景色が残り、見晴らしの良さに加えて四季の移ろいも感じられるドラマティックな坂が多く、ムジナ(猪)に化かされるという言い伝えがあるムジナ坂や、馬の骨が折れるほど険しい坂という説のあるくらばね坂など名前の由来も楽しい。坂の景色をゆっくり眺めながら登り下りするだけで、ちょっとしたトレッキング気分が味わえます。

1. ムジナ坂。現在は伐採をして少しは明るい道となった 2. くらばね坂。左手に東京経済大学の湧水池がある

昔 Ancient

遺跡や史跡など、古くから伝わる場所のパワーをもらう

崖下には湧水があり、崖の上は見晴らしがよく水捌けのいい「はけ」周辺では、この地形を利用したと思われる旧石器から縄文の遺跡が多く発見され、この土地が原始の昔から暮らしやすい場所として人々に愛されていたことがわかります。はけうえ遺跡は新小金井街道の貫井トンネルの上に表示が残されていて、3 万年の時の流れを想像してみるとのしいスポット。市内の遺跡から発見された出土品や、歴史的な文化財を展示しているのが、浴恩館公園にある小金井市文化財センターです。石碑の解説や古い民具など暮らしのなかの「昔」に出会うことができます。また、長昌寺の薬師如来立像や貫井共同墓地の閻魔王坐像などは市指定の文化財として保護されており、ほかにも三光院、金蔵院、小金井神社など古くから現代まで続く祈りの場には、静謐な空気が漂い、心を引き締めてくれます。

1. 浴恩館公園にある小金井市文化財センターの展示室 2. 工事中に旧石器～縄文時代の遺跡が発見された貫井トンネル

小金井市には国分寺崖線という起伏のある地形が生み出した美しい水と緑、それによって育まれたパワースポットが多く点在しています。この地図を片手にご近所をめぐって、心とカラダを癒す小さな旅に出かけてみましょう！



◀こちらも参考にしね

まるん通信(小金井市まち歩き情報)、公園情報アプリ PARKFUL、小金井市「坂と遊歩道マップ」、小金井市「野川マップ」



ヒーリングマップ

Healing Map for walking around in Koganei

01 都立小金井公園

Koganei Park

昭和29(1954)年に開園し、戦後東宮仮御所が置かれた際には現上皇陛下がお住まいになった。武蔵野の風情が感じられる雑木林や、わんぱく広場などもあり多用途な公園。



02 都立武蔵野公園

Musashino Park

野川沿いに広がる原っぱや、苗木を育てる苗圃、地元の人たちにランドマークとして愛されるくじら山など、水と緑が豊かな武蔵野の自然を、まるごと楽しむことができる公園。



03 都立野川公園

Nogawa Park

国分寺崖線に接し、豊かな自然が残された静かな野川沿いや、起伏のある芝生広場、テニスコートやアスレチックなど、見渡す限り緑という景色の中で、目的に合わせて過ごせる公園。



04 浴恩館公園

Yokuonkan Park

園内にある「浴恩館」の建物内部は小金井市文化財センターとして改修し、市内の郷土資料が収蔵・展示されている。庭園は樹木が多く四季折々の自然が楽しめる。



05 梶野公園

Kajino Park

当初は苗圃であったことから、多数植えられている貴重な樹種を眺めるのも楽しい公園。芝生の原っぱ広場、ゲートボールなどが楽しめる多目的広場なども。



06 栗山公園

Kuriyama Park

公園内にはスポーツセンターやバーベキュースポットもあり、多くの家族連れで賑わう公園。夏は木陰が多いため過ごしやすく、秋は紅葉が美しい。



07 三楽の森

Sanraku no mori

キンランやカントウタンポポなどが自生し、コゲラなどの野鳥も訪れるなど、武蔵野本来の自然環境を見ることができる。縄文土器や土偶も多く出土された、古代の記憶が残る場所。



08 滄浪泉園

Sourou-Senen

明治・大正期に三井銀行の役員や外交官、衆議院議員などを歴任した波多野承五郎の別荘だった場所。広大な庭園には湧水を取り入れた泉もあり、静かな景色に心が洗われる。



災害やストレスの多い近頃、小さなストレス発散をして前向きな気持ちにしてくれる場所が暮らしの中にあるといいと思いませんか？

小金井市には自然を楽しんだり、いにしへのパワーを感じたりするスポットが意外とたくさんあるのです。

有名なパワースポットや観光地をめぐるのもいいけれど、ご近所の散歩やサイクリングで、こまめに心を癒す小さな旅に出掛けましょう。



はけうえ遺跡
新小金井街道の工事中に見え、貫井トンネルの上が公園に。

山王稲穂神社
麹町日枝神社から勧請され1654年に創建。紅い漆の社が華やか。

金蔵院
樹齢三百年を越すムクとケヤキの大木があり、秋のシラハギも美しい。

09 三光院

Sankouin

昭和9(1934)年に、京都嵯峨野の曇華院から招かれた尼僧により開祖された臨済宗の尼寺。室町時代から続く「竹之御所流精進料理」を、歳時にちなんだ旬の食材で味わうことができる。



10 真蔵院

Sinzou-in

境内には、江戸時代中期に武蔵野の新田開発に功績を残した川崎平右衛門の供養塔がある。弥生時代以前から時を越えて花を咲かせる「古代蓮」を見て、はるか昔に思いを巡らせてみるのもよし。



11 長昌寺

Choushouji

釈迦如来を本尊とする曹洞宗の寺院。市指定文化財の薬師如来立像が安置されている。坐禅・写経・ヨガ・健康体操など、誰でも参加できる行事が本堂で開催されている。



12 貫井神社

Nukui Shrine

天正18(1590)年、水の神である水神様を貫井弁財天と奉祀。東京名湧水57選のひとつである湧き水があり、神橋のかかる美しい池をはじめ境内のいたる所に水辺がある。



13 小金井神社

Koganei Shrine

元久2年の武蔵野開拓にあたり、菅原道真公の徳を敬い社殿を造り、天満宮としたのがはじまり。境内には全国でも珍しい石臼塚があり、緑に囲まれた社殿の奥には弓道場も。



14 笠森稲荷神社

Kasamori-Inari Shrine

元文元年、大阪の笠森神社から勧請して創建されたとされている。難病平癒にご利益があり、祈願成就のお礼に奉納された赤い鳥居が、トンネルのように長く続いている。



15 江戸東京たてもの園

Edo-Tokyo Open Air Architectural Museum

東京都内にあった文化的価値の高い歴史的建造物を移築し、復元・保存・展示している野外博物館。江戸時~昭和までの建物が立ち並びタイムスリップしたかのような感覚が味わえる。



16 玉川上水

Tamagawajousui

江戸時代、市中に水を運ぶために開削された上水路。サクラや新緑、アジサイや紅葉など、季節ごとに景色を変える緑道はジョギングや散歩のコースとしても人気。



17 黄金の水

Kogane water

六地蔵の敷地内にある深井戸から汲み上げる天然水は、中硬水でお茶やコーヒーに最適。「小金井」という名前の由来にもなった土地の恵みを、自宅でも味わうことができる。



18 市立はけの森美術館・はけの小路

Hakenomori Art Museum Hakenokomichi

画家・中村研一作品を中心に所蔵。中村研一の自宅の庭であった「美術の森」から湧き出た水は、「はけの小路」に沿って流れ野川へと続いている。



19 自然観察園

Nature observation garden

武蔵野の貴重な動植物が保全されていて、緑の中に点在している池を縫うように続く長い木道を散策すれば、日常の喧騒から離れたちょっとした旅行気分も味わえる。



20 野川朝霧スポット

Nogawa morning mist spot

秋から冬にかけての早朝、野川公園付近の野川に沿って散歩をしていると、朝霧の景色に出会うこともできる。まるで東京の住宅街とは思えない、幻想的な美しさ。



21 多磨霊園

Tama Cemetery

都立霊園でも最大面積となる敷地内は50%が緑地であり、静寂な緑の中をゆっくりと散策することもできる。著名人の墓所が多いことから、歴史の眠る場所として訪れる人も多い。



【アイコン解説】

緑 歴史 景色 祈り 水辺 遊び 運動 富士見スポット みどころ