

1. 黒目川上流 ～さいかち窪コース～



雑木林の道と「さいかち窪」

(出発点は西武バス21、51系統の柳窪1丁目が便利)

久留米西団地から「さいかち窪」(小平霊園内の雑木林)へ至る道は東京都の「屋敷林の道」としても紹介されている道です。旧農家の屋敷と生垣、ケヤキの大木に沿って歩くことができ、都内では昔が残る最後の道とも言えます。

屋敷林

ケヤキの大木と生垣に囲まれたこの道は生い茂った葉が光を遮り、真昼でも神秘的な雰囲気漂います。

耳を澄ますと鳥のさえずりや葉と葉がこすれる音も聞こえます。自然と一体感を味わいながら歩を進めましょう。



さいかち窪

小平霊園の中にありますが、ここは東久留米市です。今では都内でも珍しい住宅街に残る林?で5月の新緑、秋の紅葉はなかなか見事です。



かつてはこの林の中に湧いた湧水が黒目川の源流となっていたのですが、現在では残念ながら枯れてしまい、その跡をわずかに留める程度となってしまいました。



それでも時として水を見ることもあるとのこと。ここで幻の湧水といわれています。ここで湧水を見た方は長生きできること請け合い。そのときは大勢のお友達に知らせてあげてください。

天神社



黒目川に沿って参道を進むと、右手に東京の名湧水57選の立て札が見え、川面に目を凝らすと、ポコポコと水が湧いています。

階段上の鳥居の脇には「しだれ梅」が植えられているので、時季を見計らって出かけるのもまた一興。

境内には市の有形文化財に指定されている柳窪梅林の碑があります。



天神社の近くにはこんな道祖神(市の指定文化財;庚申塔、石橋供養塔、地藏菩薩)も見られます。

柳久保小麦

東久留米が誇るブランドの1つがこの柳久保小麦です。150年前に奥住氏によって作り出されましたが、一時その姿は幻となりました。近年、子孫の力により復活!小麦の穂を目にした方も多いのでは?

こしが強く、香りも良いためうどんに最適。市内の3店舗で食べる事ができるとのこと。おいしく食べて、ブランドも広げて一石二鳥です。ほかにもパンや饅頭、かりんとうに姿を変え、市民に親しまれています。



市ホームページでも詳しく紹介されています。

心身の健康を目指し、ちよっと寄り道しませんか

市では「わくわく健康プラン東くろめ」を策定し市民の健康づくりを応援しています。そのお宝プランの1つ「リバーサイド歩くろめ」では、歩く習慣がない人でも楽しく健康づくりができるように、市の宝である黒目川・落合川を中心に5つのウォーキングマップを作りました。

効果的なウォーキングには歩幅を広く、1日30分以上など様々な条件が示されていますが、まずは景色を楽しみながら散歩をしてみたいかですか。気持ちよく歩くことで、マップにはない身近な発見があるかもしれません。

そして、また歩きたいと思えたらしめたもの、他のマップにもぜひ足をのびてみませんか。

リバーサイド歩くろめ一同

足は第2の心臓

1日中立ったり、歩いたりしていると体液が重力の影響を受けて足に溜まり、むくんだり足がジーンと痛くなったりします。

そんなときは、足を刺激して筋肉のポンプ作用を良くしてあげると、体液の循環が良くなって、疲労の回復も早くなります。



①隣同士の指をつまみ、前後に動かしてリラックス



②親指と小指をつまみ扇のように広げる



③手の指を足の指の間に1本ずつ入れ、指をそらせて足底筋を伸ばす



④両手の親指で土踏まずと湧泉(中央のくぼみ)を押す



⑤両手の親指で足の指のつまめを押し、刺激する

日頃から行っていると足の変形や障害を予防する効果もあります。



発行

東久留米市健康づくり推進部会
東久留米市健康福祉部健康課
電話 477-0022

平成19年9月

ちよっと寄り道散歩 リバーサイド歩くろめ

「雑木林の道とさいかち窪でミニ森林浴」

屋敷林く天神社くさいかち窪

東久留米市全体図とコース位置



全長:2.5km

アクセス

バス:「柳窪1丁目」下車すぐ



道祖神

第十小

スタート地点
「柳窪1丁目」下車

ここまでで
だんご2個分消費します。

天神社

春にはしたれ梅が
見られます。

天神林

屋敷林

コンビニが
目印。

ここまでで
1.2km

新青梅街道

小平公園

保存林

キウイ畑(左)
と
ブルーベリー畑(右)

梅林

マンション

月極
駐車場

黒目川上流
さいがち窪コース

コース概要
全長 2.5km / 40分
このコースを歩くと、
みずしめだんご 5個分消費します。
(125kcal)

さいがち窪
休憩のできる
ベンチもあります。

