

## 2. 黒目川上流 ～しんやま親水広場コース～



# リバーサイド歩くめ ちょっと寄り道散歩道

「一年中訪れる人を楽しませてくれる  
宮裏橋く桜橋く柳橋  
しんやま親水広場」



## しんやま親水広場へのアクセス

東久留米駅西口発の西武バス21、51系統の西団地入り口でバスを降りると、そこが広場の入り口。

黒目川上流の「しんやま親水広場」は整備された自転車置き場とトイレ、緩やかに舗装された道やいくつものベンチなど、ウォーキング初心者や家族連れ、障害を持っている方にもぴったりの散歩コースになっています。



## 春：花のリレー

早咲きのカワヅザクラから始まり、ソメイヨシノ、ヤエザクラと見事な花のリレーが見られます。そして、ヤエザクラの散る花びらがバトンタッチするかのように初夏にはツツジの色も目に鮮やかです。



ちょっと足をのばせばこんな見所もあります。

## 白山公園

バス停西団地入口から市場通りを東へ約600m。東久留米最大の桜の名所。隣接する七小の桜、滝山団地に挟まれた市道の桜トンネルも見事です。



## 夏：川から水が消える!?

夏はやっぱり水遊び。川岸はなだらかな斜面になっているところも多く、川面まで下りていけません。また、飛び石などもあり、小さな子どもがバシャパシャとうれしそうに遊んでいます。



1年に何日間かは水のない川に！その日に出会えたら逆に幸運かも知れません。

## 秋・冬：紅葉と野鳥

秋にはイチョウ並木の黄色がモミジの赤と競い合っており、春の桜に負けないくらい見事です。

冬には数種のカモの群れが越冬に訪れ、水の上をスイスイ泳ぐ姿が多く見られます。運がよければカワセミや、えさを求めてそおと水中を歩くサギの姿も見られるかもしれません。



東久留米市全体図とコース位置



全長：1.4km

### アクセス

バス：「西団地入り口」下車すぐ

## 心身の健康を目指し、ちょっと寄り道しませんか

市では「わくわく健康プラン東くるめ」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ばしてみませんか。

リバーサイド歩くめ一同

## みたらしだんご1本とウォーキング

マップに沿って  
元気よく歩く (約30分)



＝  
（だいたい  
同じ）

みたらしだんご  
1本分 (100kcal)



案① 元気に歩いて、  
おいしいものを食べる。  
(食べすぎは禁物)

案② 元気に歩いて、  
甘いものを少し我慢する。



1ヶ月ちょっとで  
体重1kgダウン!



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

## 氷川神社

南沢にある氷川神社の分社です。普段はひっそりと佇む神社ですが、8月に行われる盆踊り大会には毎年多くの人が訪れ、1年で最も賑わいを見せます。





29+05  
300m  
氷川神社

新所沢街道

宮裏橋

**スタート地点**  
「西田地入口」下車



29+05  
500m  
白山公園



下里小学校

たむけ  
住居跡

休憩用のベンチが  
いくつかあります

桜橋



木道をひかひかできます

公園



1年中  
カレガエの  
姿が  
見られます

柳泉園

お風呂の心、  
様々の運動の出来です



子れあひ橋

春は八重桜が咲き  
大変キレイです

**黒目川上流  
しんやま親水コース**

コース概要  
全長 1.4km / 20分  
このコースを歩くと  
みたらしたぶん3個分  
(75kcal) 消費できます

ここまで歩くと  
たぶん1.5個分  
消費できます

700m



木印橋

