

# 4. 落合川 ～南沢の水辺コース～



## 南沢水辺公園



毘沙門橋から氷川神社や南沢湧水へ行く途中、散歩の休みどころ。

園内にこの公園ができるまでの説明の掲示板がある。「ハーフメイドの公園です。自然を育て自然を学ぶために作られています。木と野草を植えたり雑草を刈ったりしましょう。でも自然に任せましょう」

平成17年の開設以来、この公園を管理していただいている多くも皆さんに感謝するとともに10年後を楽しみに見守ろう。

## 南沢湧水池

南沢緑地公園保全地域の中にあり、東京都緑地保存の指定を受けている。都内最大の湧水量を誇る57名湧水の一つ。

春にはニリンソウが見られ、そばを流れる落合川の水は夏でも冷たい。

林の中を歩くことも出来るので、ちょっと寄り道してみよう。



## 水生公園

こじんまりとした池とその周りにベンチがある。ご近所のボランティアさんのおかげで四季折々の草花や木々が楽しめる手作りの休みどころである。

春 コブシ、ハナミズキ、ショウブ、シダレサクラ、イヌコリヤナギ、ツツジ、ネコヤナギ  
夏 スイレン、フィリヤブラシ、アベリア  
秋 ハギ、ムラサキシキブ  
冬 センリョウ、マンサク、サザンカ など



## 氷川神社



当社は市内に12ある神社の総鎮守であり、落合川の上流にて数箇所湧水群を持つ「沢頭(さかしら)」の水源にあって古代より湧水守護神として奉祀されている。

神社の前には緑と湧水の里にふさわしい小川が流れ、子ども達の遊び声が聞こえてくる。また、神社ではお宮参り・七五三・初詣等の祈祷が行われ、まちの守護神として近隣の皆さんに親しまれている。

## 多聞寺



当寺院の正式名は「宝塔山吉祥院多聞寺」といい1250年ごろに草創され七福神の一体、毘沙門天を本尊としている。また、武蔵野三十三観音霊場の札所(第5番)であり、多摩四国八十八ヶ所の札所(第37番)でもある。

本堂の棟木の両端には金色に輝くシャチの鷲尾(しび)が飾られ、山門の4本の柱には、ケヤキを落合川に流して江戸まで運び、彫らせたといわれている面白い顔の獅子の彫り物が目を惹く。

春には境内の聖観音像と弘法大師(空海)像に見守られ、寺院一面に桜が咲きほこりお花見には絶好。

## 憩いの水辺



毘沙門橋から下流に向かって歩くと、憩いの水辺まで四季に応じて色とりどりの花が心を和ませる。この水辺は柵がなく直接水に親しめる広場である。春から夏にかけては子どもたちが、冬にはカルガモたちが群れをなす水辺でもある。

人とひと、人と鳥たちのふれあいの場で、今年はタヌキまで顔を出して水辺に賑わいを与えてくれた。

## 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たのもの、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

## ながらウォーキング

1日1万歩歩いていますか? ずっと歩き続けるとしたら90~100分間にもなります。でも、実際にはそんなに根つめて歩く必要なんてありません。忙しいあなたには、「ながらウォーキング」がお勧めです。

1日1万歩へのちょっとした工夫!



●一駅、一停留所分を歩く ●犬の散歩をする



●こまめに買い物に行く ●3階までは階段を使う

●ショッピングモールに出かける  
●改札口から遠い車両に乗る  
●家事をしながらこまめに歩く などなど



### 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

# リバーサイド歩くめ ちょっと寄り道散歩道

「落合川の湧水・花と鳥」

美鳥橋  
水生公園  
南沢水辺公園  
多聞寺  
南沢湧水  
憩いの水辺



東久留米市全体図とコース位置

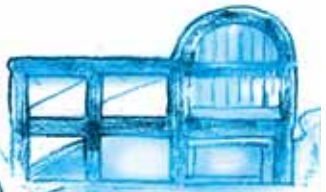


全長:2.0km

### アクセス

東久留米駅西口から 徒歩7分

東久留米駅



まろにえ 富士見通り

金銀橋

(駅から500m)

スタート地点

美鳥橋

老松橋

多聞寺



憩いの広場

柵がなく、直接水と触れ合えることができる広場です。人と自然のふれあいの場。

昆虫門橋

南沢水辺公園

ここまででだんご1.5個分消費できます

宮前橋

南沢湧水地

落合川  
南沢の水辺

コース概要

全長 2.0km / 30分  
このコースをきくと  
みたらだんご4個分  
(100kcal) 消費できます

水生公園

休憩できるベンチがあります。



こぶし橋



つぎは右へ

氷川神社



名湧水

休憩できるベンチがあります。



看板

