

市内をお散歩して、心も体も健康に

西東京市は、自然が豊かなので散歩がおすすめです。「運動不足だな」と感じている方、「そういえば、市内を歩いてみたことないな」と思う方、市内を散策してみませんか。
▶みどり公園課 ☎ 042-438-4045

注意事項

- 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」などの基本的ルールを守っていただきながら、散策をお楽しみください。
- 新しい道路によって通れない場合は、迂回をお願いします。

感染症対策にも
ご協力ください



A まちの里山コース

「下保谷」の歴史を感じる社寺、屋敷林や豊かなみどりと田園風景がゆっくり楽しめるコースです。



B こもれ日の道コース

サクラやユリノキ、ケヤキなどがある文理台公園をめぐるコースです。碧山森緑地保全地域など、屋敷林の面影が残るこもれ日のやさしい道です。



C 新しい道と懐かしさに触れるコース

新しくできた調布保谷線を進み、展望デッキから西武線を眺め、古い道沿いの公園をたどります。



D セセラギ公園・社寺めぐりコース

谷戸公民館すぐそばの発想の森をのぞいてから、セセラギ公園へ。谷戸には中世からの歴史ある社寺が多く見られます。



F 屋敷林と畑のコース

残り少ない屋敷林や畑の道を散策した後、さくら公園へ進みます。



H 田無と東大農場コース

田無神社、總持寺など江戸時代の「田無宿」を感じる指定文化財や境内の巨木が見られます。

※東大農場は、キャンパス整備工事における交通安全確保のため、西東京フィールドの耕地・緑地(旧農場)地区の見学は休止しています。



E ひばりが丘・いこいの森コース

ひばりヶ丘駅から自由学園に至る街並みはゆったりとして緑があふれ、自然を楽しみながらいこいの森公園に向かいます。



G 上保谷のコース

富士街道、関町へ続く昔ながらの関道を通り、青面金剛庚申像、ローズガーデンや北向地蔵が見られ、昔と今が感じられる街並みです。



I 西原と多摩六都科学館コース

市内最大の武蔵野の雑木林の面影を残す西原自然公園。隣接する郷土資料室や多摩六都科学館を訪ねます。



J 芝久保町のみどりを訪ねるコース

広々とした畑を見ながら芝久保運動場へ南下、コースの途中からは田無タワーを見ることができます。



K 遺跡と水のコース

都立東伏見公園の広々とした広場を通して、東伏見稲荷神社へ。そのあと下野谷遺跡公園、武蔵関公園を回るコースです。



L 坂のある町コース

青梅街道を挟んでの上り下りが特徴的なコースです。コースの緑道では、エゴノキ、コナラなどの多くの樹種が見られます。

M 向台・緑道コース

向台公園や阿波洲神社の鎮守の森には大木も多く、静寂なたたずまいは何とも言えぬ風情があります。



N 向台・小金井公園コース

市民公園のみどりと点在する植木畑、春には小金井公園の桜が魅力のコースです。

みどりの散策マップ

市内のさまざまな場所を通る散歩コースをご紹介します。お散歩の参考にしてみてください。

配布場所

秘書広報課(田無庁舎3階)・みどり公園課(エコプラザ西東京)・市HP



市HP

健康ポイントアプリ「あるこ」

「あるこ」は、「歩く」ことを中心に、日常の中で健康づくりを行うことができるアプリです。歩いたり、エクササイズをすることでポイントが貯まります。毎月1,000ポイントを貯めると抽選に参加できます。ぜひご参加ください。

▶健康課 ☎ 042-438-4037

