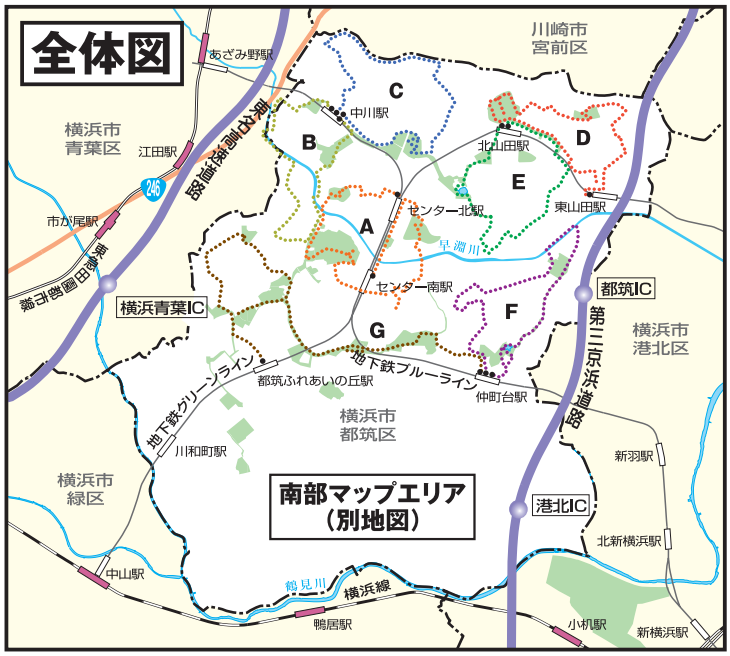
都筑区北部 水と緑の散策マップ

～健康への第一歩は散歩から～

つづき 水と緑の魅力PR

都筑区



凡　例

- 散策ルート
- 地下鉄（地上部・地下部）
- 高速・有料道路
- 道路（歩道橋）
- 構内道路
- 歩行者専用道路
- 市界
- 区界
- 区役所
- 警察署
- 交番・連絡所
- 郵便局
- 消防署
- 消防出張所
- 官公署
- 学校
- 幼稚園
- 保育園
- 病院
- NTT
- 神社
- 寺院
- キリスト教会
- 墓地
- 信号機
- 好展望地
- トイレ
- 公園・緑地・広場

標高：80m / 70 / 60 / 50 / 40 / 30 / 20 / 10 / 0

A センター北・南駅コース

B 中川駅南コース

C 中川駅北コース

D 東山田駅コース

E 北山田駅コース

F 仲町台駅コース

G 仲町台駅～都筑ふれあいの丘駅コース

1日1万歩ウォークのススメ

A センター北・南駅コース

～つづき五山を巡る～

港北ニュータウンのタウンセンターは、市民が週末の一日を家族で散歩、買い物、食事を共に楽しむ広域のセンターとして計画されました。五山コースは、家族で一日楽しめる散歩コースです。都筑区をぐるっと散歩するコースの要となっています。

B 中川駅南コース

～古き時代を偲ぶ～

旧大山街道を偲ぶ緑道を出ると、早淵川の野鳥や魚に出会います。早淵川改修により、庚申塔周辺の緑道は、桜、椿、しだれ桃のお花見の散歩道として近隣の人々に愛されています。

水と耕地を求めて集落を作り、農民が生活したなごりが各所に見られ昔が偲ばれます。また、今でも懐かしい田園風景、野菜、果樹園、四季折々の花と緑の多く残っているコースです。

C 中川駅北コース

～みなとみらいを展望する～

起伏に富んでおり、展望を楽しむことが出来ます。富士山とその前に連なる丹沢連峰や遠くには南アルプスまでが見え、都筑区の中心街からみなとみらい地区にかけての夜景も素晴らしく、夏の夜空には花火見物が出来ます。みなとみらいが遠望出来る区内でも数少ない場所です。

D 東山田駅コース

～寺院などを訪れ、古里の歴史にふれる～

鎌田堂を始め旧中原街道沿いに、のちめ不動や江戸時代に名主だった家の長屋門のほか、由緒ある観音寺や長泉寺、東山田郷土資料館があり、郷土の歴史にふれることができます。また、山田富士公園、東山田公園など緑に恵まれた自然が豊かな公園があります。

E 北山田駅コース

～由緒ある社寺巡りと十二支の石探し～

北山田駅をスタートして丘の上にある山田神社に詣で、清林寺を経て緑豊かな尾根道を歩きます。龍福寺から古梅地蔵を経て大善寺に至る道では、往時を偲ぶことができます。池やせせらぎなど自然に恵まれた緑道では、十二支の字が刻まれた石を探しながら歩きます。

サギ

早淵川で自然観察をしよう

青葉区美しが丘西を源とする早淵川は、都筑区に入ると港北ニュータウンとして宅地化された丘陵地の間を流れています。川の両側の一部では、田畑が残っていて稲や果樹、野菜が栽培されています。

また、下水道整備にともない汚れていた早淵川の水質が改善され、アユ、ボラ、スズキなどの川魚、亀やカルガモ、カワセミ、アオサギ、コサギなどのほか、サワガニ、ヒキガエルなどの水生動物とトンボやチョウなどの昆虫が見られます。

緑をつなぐせせらぎの小道 早淵川の南側と北側が結ばれた緑道を歩こう

都筑区には、自然の地形や港北ニュータウン開発前の雑木林を活かした美しい公園が数多くあり、これらをつないでいるのが5つの「緑道」です。

これまで早淵川の北側と南側の緑道はつながっていませんでしたが、連絡のみちを選び、西側は「しらさぎのみち」と「やさきのみち」、東側は「あさひのみち」と名付け、一周できるようになりました。樹木や草花、野鳥、せせらぎなど心和む風景を眺めながら、気持ちの良いウォーキングを楽しんでください。

セキレイ

カモ

F 仲町台駅コース

～ニュータウン今と昔コース～

開発の進んだ都筑区の中、旧街道の面影のある路をたどり、由緒ある社寺、江戸時代から続く名主の家、タケノコのふる里としてのなごりを残す集落（旧勝田村の一部）を巡ります。さらにコースには港北ニュータウンとして新しく生まれ変わって整備された団地と公園、それらを巡る緑道があります。

新旧を対比してのタイムトリップを楽しみます。水と緑の昔と今、大自然を満喫しながら歴史に想いを馳せるコースです。

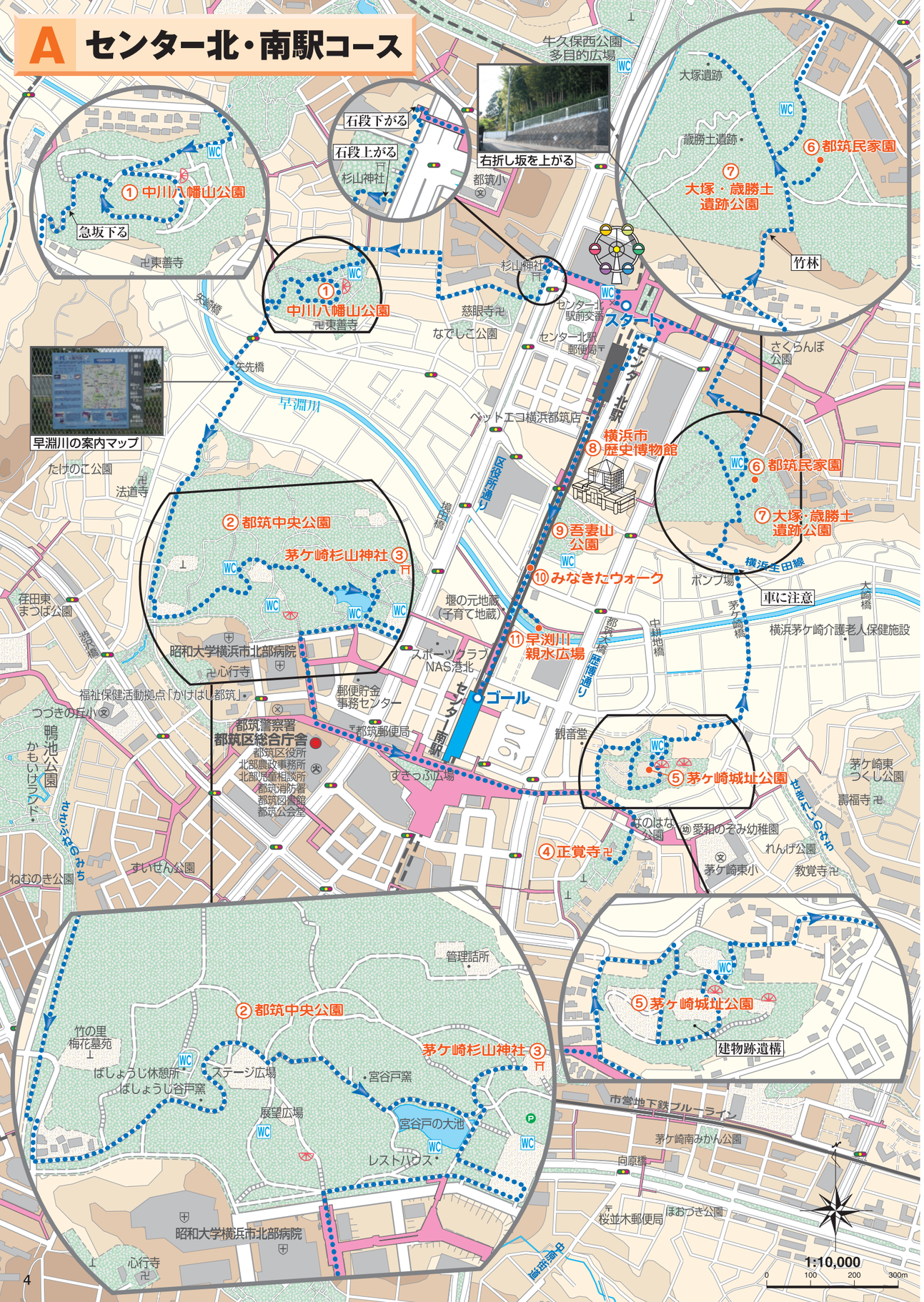
G 仲町台駅～都筑ふれあいの丘駅コース

～緑豊かな緑道を歩き自然を満喫する～

仲町台駅から商店街を抜けると歩行者専用道路に出ます。この道路を左折すると緑のトンネルと出会えます。樹木の繁りで春から初夏は特に緑樹の色が鮮やかで、このコースの大半がこの緑樹の連続です。夏でも涼しさと心が洗われる気持ちの良い散歩道です。

ウ

A センター北・南駅コース



① 中川八幡山公園

早淵川沿いの半島が突き出たような小高い丘の上にある公園。縄文早期・中期、弥生時代などの遺跡が昭和52年に発見された。遺跡は発掘せず未来の考古学に関わる人への遺産として、そのまま保存されている。

② 都筑中央公園

都筑区最大の公園（19.6ha）で、レストハウス、円形広場、湧き水を利用した宮谷戸の大池、桜の境田貝塚、ステージ広場などがあり各種イベントに利用。自然を活かし親しめるよう保全と修復を図ったふるさとを偲ばせる里山公園。

③ 茅ケ崎杉山神社

横浜市北部4区だけでも22社、旧都筑郡、橘樹郡、久良岐郡の3郡で72社も分布しているといわれる杉山神社。その本社と有力視されている4社のうちの一つ。早淵川を望む丘の上にひっそりとたたずんでいる。1,400 年近く都筑を見守ってきた。

④ 正覚寺

緑に囲まれた地形を生かした境内は、港北ニュータウンにありながら古都の名刹を思わせる風情を醸し出している。ひなびた雰囲気を漂わせるお地蔵様、花菖蒲や紫陽花など「花のお寺」と呼ばれるのにふさわしい景観。

⑤ 茅ケ崎城址公園

中世・室町時代に地形をうまく利用して小田原北条氏によって築かれたと推定されている山城で、現在は空堀と土塁が残っている茅ヶ崎城址は公園として整備され公開されている。

⑥ 都筑民家園

約200年前の江戸時代後期に都筑郡牛久保村に造られた旧長沢家で、柱の一部に手斧仕上げがみられたり、土間境の柱が大黒柱になっていないなど、とても古い形式を残している貴重な民家。

開園：9:00～17:00

休館：第3月曜日、祝は翌日、年末年始

⑦ 大塚・歳勝土遺跡公園

弥生時代中期の環濠集落である大塚遺跡と、弥生時代から古墳時代にかけての墓の方形周溝墓群である歳勝土遺跡からなり、国指定の史跡。

公開：大塚遺跡 9:00～17:00（月曜日閉鎖）／歳勝土遺跡 常時

⑧ 横浜市歴史博物館

特徴のある建物。古代から近代にわたる人々の生活を学び体験する講座・イベントが数多く企画されるほか、横浜に生きた人々の生活の歴史を常設展示している。

開館：9:00～17:00（入館16:30）

休館：月曜日

⑨ 吾妻山公園

「みなきたウォーク」の中間付近の小さな公園。階段とスロープに囲まれており、みなきたウォーク側に竹林も残されている。頂上から港北ニュータウンの街並みや隣接する市営地下鉄を見渡すことが出来る。

⑩ みなきたウォーク

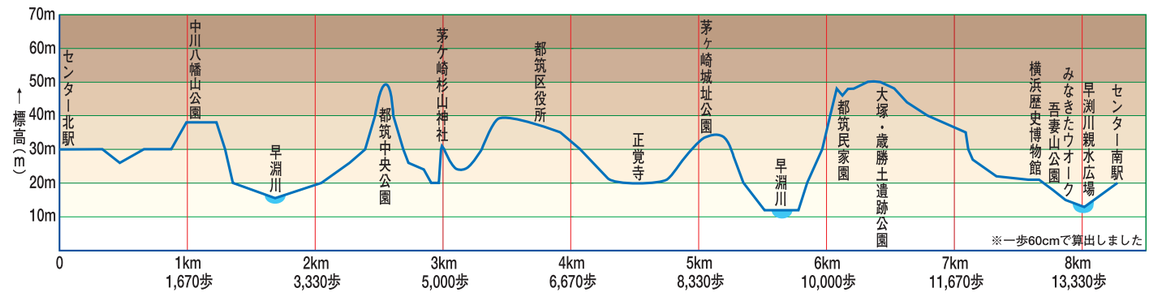
港北ニュータウンの中心地区であるタウンセンターのセンター北駅からセンター南駅間約800ｍを結ぶ市営地下鉄と並行する遊歩道。早淵川沿いに堰の元地蔵、別名子育て地蔵がある。

⑪ 早渕川親水広場

まちの真ん中を川が流れているという絶好のロケーションを活かし、みんなに愛される広場を目指し、地域住民、市民活動団体、行政が一体となって計画から取り組み、生物の多様性や保護を目的とした広場。

つづき五山

港北ニュータウン建設により丘陵地は町並みに変わったが一部は元のままの地形で残した。まるで山があるかのように見えるので「つづき五山」と呼ばれている。五山とは中川八幡山公園、都筑中央公園、茅ヶ崎城址公園、吾妻山公園、大塚・歳勝土遺跡公園。



B 中川駅南コース

① 烏山公園

この小高い丘は、家畜の放牧が盛んだった頃、牧場主に合図する狼煙を炊いた所と伝えられている。昔からの地形と木々を残した自然が豊かな公園。

② 老馬鍛冶山不動尊

今から300年あまり以前に大久保家の守り本尊として建てられた。本堂には大日大聖不動明王ほか二尊が祀られている。後に大久保家より老馬鍛冶山集落に寄贈された。

③ 霊泉の滝

老馬鍛冶山不動尊の崖下に通称「お滝さん」と呼ばれている滝壷がある。日照りが続いた天明大飢饉の時（1783～1788）、滝の水で近隣の多くの人達が助かったと伝えられている。

④ 旧大山街道

矢倉沢往還～東海道の裏街道。箱根の八倉沢から江戸へのぼる近道。江戸の庶民が大山詣での道として賑わった。荏田には江戸を発った旅人の一日目の宿場が置かれていた。

⑤ 改修前の早淵川の流れ

1976年9月9日、台風17号の集中豪雨で水が溢れ、両岸に大きな被害をもたらした。早淵川は「暴れ川」と呼ばれていた。早淵川の改修工事が行われ、旧河川の流路の一部が、緑道として整備されている。

⑥ 荏田下宿の庚申塔

徳川時代の中頃、荏田村の婦人たちにより建てられた。当時盛んだった庶民信仰の一つに疫病、厄払いのため庚申の日に集まって祈願し、一夜を過ごす風習があったという。

⑦ 荏田南町からの眺望

荏田町の高い崖のうえの尾根道からの眺望は素晴らしい。都筑中央公園をはじめ、センター北の大きなビルや早淵川沿いの新しい町並みを見ることができる。

⑧ 矢先橋

戦国時代に荏田城から弓を射ったところ矢が二つに折れ、矢の先が落ちた所に「矢先」「矢崎」、矢の羽が落ちた所が「矢羽根」となったと伝えられている。

⑨ 水神様

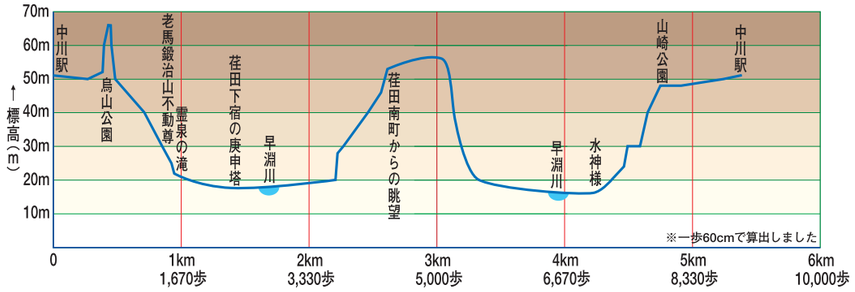
早淵川の神様を祀る小さなお堂が中崎橋の近くにある。以前川沿いの水田に水を引くために、木製の大棚堰があった。関東大震災で堰が壊れ、コンクリート製に改修されたが、現在は記念銘だけがお堂の脇にひっそりとある。

⑩ 山崎公園

港北ニュータウンの中では大規模な公園でプール、池、せせらぎ、運動場、雑木林、竹林、桜などがあり、四季折々の花と野鳥の宝庫となっている。柿の木坂では、古木ながら秋になると禅寺丸柿がたわわに実る。

早淵川

青葉区美しが丘西四丁目を源流として、都筑区の中央を西から東へ流れ、港北区の綱島で鶴見川に合流する1級河川。この早淵川も大雨や台風によってしばしば氾濫し、田畑や橋が流されるほどの被害がくりかえされ住民を悩ました。特に昭和42年の台風22号は記録的な被害をもたらした。この災害後、河川の改修が行われた。



早淵川の水辺で見られる鳥たちをいくつか紹介します

通年で…
- カワセミ
- イカルチドリ
- イソシギ
- セグロセキレイ
- ハクセキレイ
- キセキレイ
- コサギ
- アオサギ
- カルガモ
- カワウ

夏鳥
- イワツバメ
- キビタキ

冬鳥
- コガモ
- オナガガモ
- マガモ
- ホシハジロ
- キンクロハジロ
- オシドリ
- タシギ
- セグロカモメ

C 中川駅北コース

鉄塔が見える所で左折

① 中川駅前のガラスドーム

駅周辺は「ネオ・ロマンチック」をイメージした街づくり協議地区となっており、交番や郵便局などユニークな建物がある。また、歩行者専用道路のガラスのドームは、地域のランドマークになっている。

② 造園業の植木

近年は土地開発が進み農業をする人が少なくなったが、昭和35年頃までは8割以上が農業で暮らし、米や野菜を栽培していた。40年頃になって住宅が急に増え、野菜つくりから植木の生産地となった。

③ みかん園

都筑区には農業専用地区があり、さまざまな農作物を生産しており、牛久保ではみかん園を経営している農家がある。毎年、秋の収穫時にみかん狩りを行い、幼稚園の子どもたちや家族連れで賑わっている。

④ 都筑区の最高地点

横浜市水道局牛久保配水池の付近は、海抜高度が65ｍあり都筑区で最も高い場所。都筑区のタウンセンターや遠くみなとみらい地区の高層ビルが望める。

⑤ ケヤキ通り

都筑区の北の端にあるすみれが丘は、昭和47年に山林、畑の起伏を生かして造成された。港北ニュータウンから北に向かって走るすみれが丘バス通りのケヤキ並木は、町の歴史とともに大きく成長した。

⑥ すみれが丘公園

山林や畑の起伏のある北から南に向かって、緩やかな斜面に造成されたすみれが丘の住宅地に造られた公園で、広い多目的広場がある。また南側には大雨の時、雨水を一時貯水して下流へ少しずつ流す「すみれが丘遊水地」がある。

⑦ 牛久保公園

港北ニュータウンの開発によりできた公園で、くさぶえのみちの緑道に接している。公園は二つに分かれ西公園は野球・サッカーのグランドを兼ね、東側の公園は見晴らしのよい高台となっている。

⑧ 長徳寺

本堂前の庭園は13重の塔をとり囲むように、松や梅、銀杏、山紅葉など多くの植木が手入れされ、植木と石の庭は水墨画のような流れを見せる。特に山紅葉は古木名木に指定されている。

⑨ くさぶえのみち

「山崎公園」「牛久保西公園」から「牛久保公園」「徳生公園」へと続く緑道。広がりがあり緑道というより、せせらぎのある谷や池のある広場という感じ。途中にあずまやがある。

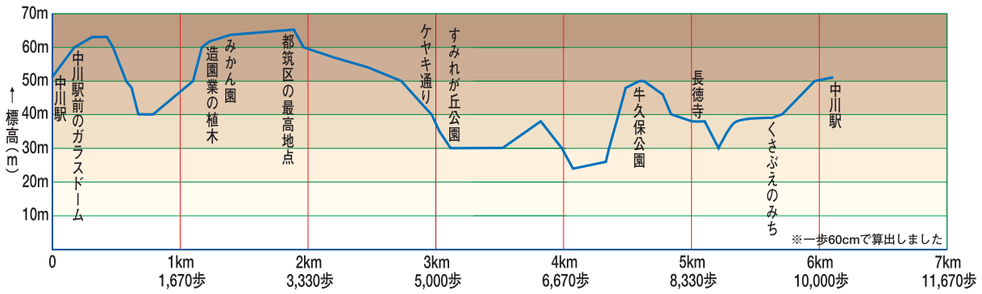
中川駅近くの日曜朝市

中川の地名

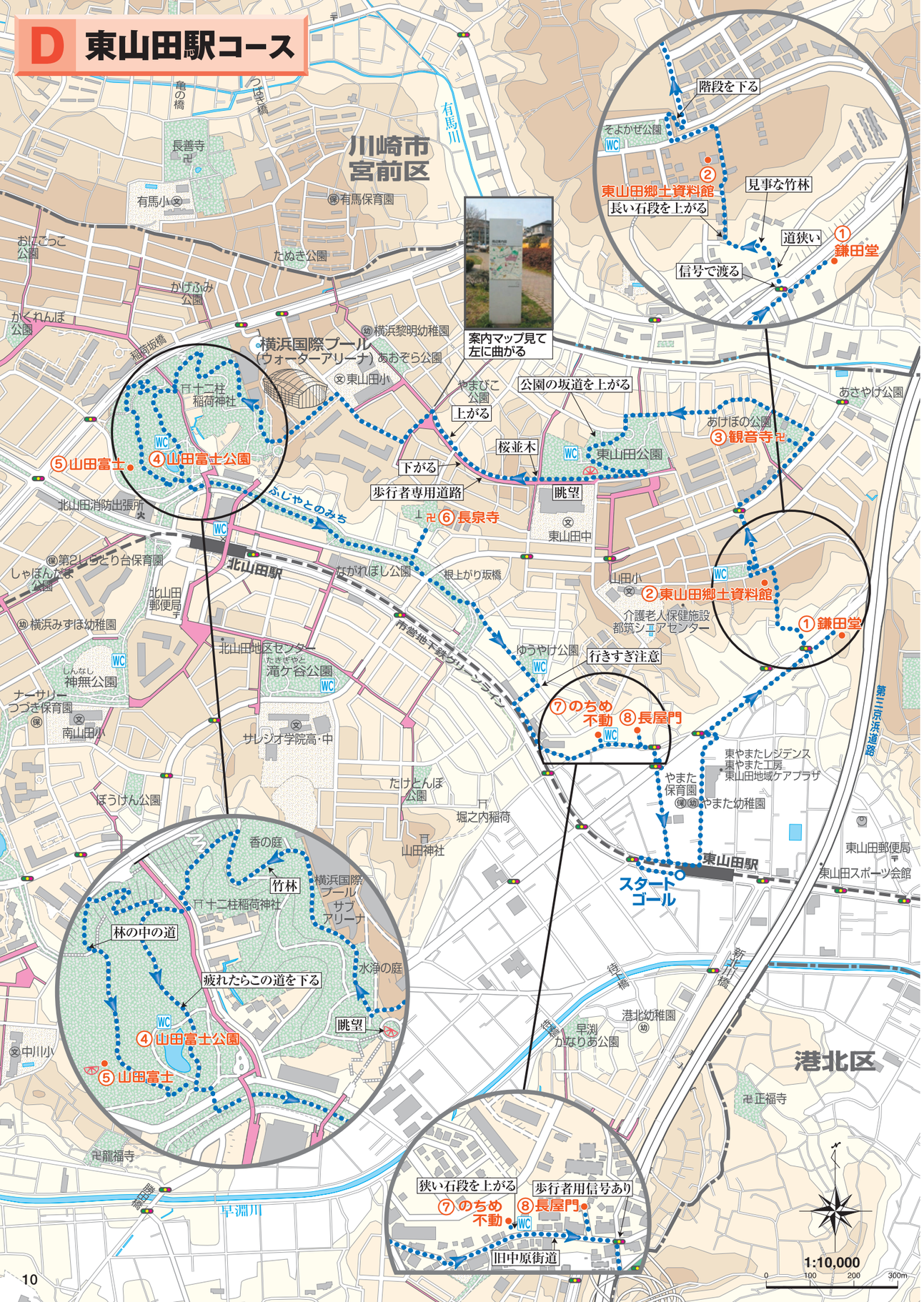
ブルーラインの中川駅や中川の町は西の方にあるのに、中川小学校と中学校はずっと東の中原街道の近くにある。これは、昭和14年横浜市に編入されるとき、中川村の大棚は二つの町に分かれることになった。村人は相談した結果、「役場や小学校があり村の中心だった方に由緒ある中川の名をつけよう」と東側に中川町、西側に大棚町とすることにしたが、何かの手違いで逆になってしまったといわれている。

中川地区の農業

今では農業をする人はとても少ないが、昭和35年頃までは80%以上が農業で暮らしていた。明治から大正時代までずっと米、麦が作物の中心だったが、関東大震災のころから野菜の栽培が盛んになり、東京、横浜の市場で、中川は「近郊野菜の産地」として知られた。特にタケノコは有名で、中川中学校の校章にも使われている。今は牛久保町の農業専業地区で主に野菜が栽培され、日曜日に中川駅の近くで新鮮な野菜を売る朝市が開かれている。



D 東山田駅コース



① 鎌田堂（北面地蔵）

堂の背後に源義朝の家臣、鎌田兵衛正清の居城館があったことから鎌田堂という。正清に纏わる地名や言い伝えが残る。中興の祖は仏譽常心で念仏道場として栄え、現在も所願成就のお地蔵様として信仰を集めている。

② 東山田郷土資料館

縄文遺跡の上に建ち、約3,500年前の囲炉裏跡を保存。発掘された土器類を始め、江戸時代からの生活民具や農器具等、収蔵数約一万点。「シルクロード仏陀の変遷」をテーマにした石仏など保存展示。開館は水曜日、要予約。

③ 観音寺

貞観年中（860年）僧 安然により開基、中興の祖は堯観上人と伝えられる。古くから存する板碑4枚のうち建武4年（1337年）のみ判読できる。現存する念珠は大きく過ぎて50畳の現在の本堂では使えない。

④ 山田富士公園

山田富士の東側の稲荷谷は、以前は水田が広がり稲が栽培されていた。港北ニュータウンの造成事業により、谷は埋め立てられ、湧き水を利用して池が造られ公園になった。

⑤ 山田富士

富士信仰の山として築かれた。北山田にある富士塚は、驚くほど富士山に似せて造られている。頂上まで登ると噴火口があり、お鉢まわりができる。麓に咲く桜は見事である。

⑥ 長泉寺

真言宗豊山派に属し、本尊は不動明王。寺の入口の左右に風雨にさらされてきた石の仁王像が建っている。本堂の左手には鐘つき堂が、右手の大きな銀杏の根元には、穏やかな表情の六地蔵が並んでいる。

⑦ のちめ不動

江戸時代後期にのちめの住民が、八王子から不動尊を背負ってきてこの地に祀り、それ以来守り神として護持してきたといわれる。ご本尊修復のとき志村又右衛門（当時の旗本）の名が残されていた。

⑧ 長屋門

旧山田村は、八王子千人同心・志村氏の知行地。江戸時代末期、当時の名主・栗原七郎エ門建主の名主門。明治末期までは茅葺きであった屋根裏から正徳元年の高札も発見され、東山田郷土資料館に展示されている。

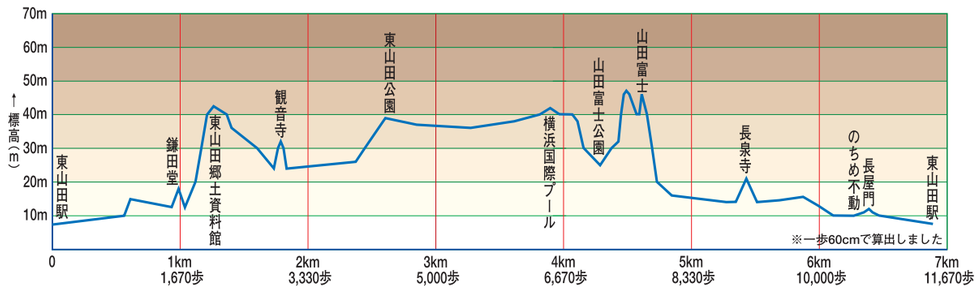
長泉寺の「どんと焼き」

正月14日に門松、しめなわなどを持ち寄って焼く行事。この日の前に作った団子を三叉の樫の木に挿して、セイノカミの残り火で焼いて食べる。

地名の由来

山田（やまた）……山間の田の多い場所につけられた地名。
芝生（しばう）……芝草地あるいは雑木林の多い場所のこと。
城山（じょうやま）……山田城跡をいう。山田城は鎌田正清の居城。
道中坂（どうちゅうざか）……中原街道にある坂。坂の途中に鎌田堂があり、その境内を、あるいはその脇を通る坂のこと。
打越（おっこし）……山道を登り峠を越えた場所。丘陵地に多い地名。
富士谷（ふじやと）……富士塚に由来する地名。
殿谷（とのやと）……鎌田正清の居館があった一帯の集落の名称。
稲荷谷（いなりやと）……山田富士公園の東側に十二柱稲荷神社がある。稲荷は五穀（イネ、ムギ、アワ、キビ、マメ）の神として祭った。
二注連谷（にしめやと）……西メ、二メなどと書く。またノッチメという。境界の場所に付けられた地名。二は木のこと。
百石橋（ひゃっこくばし）……小川に架けられた橋で水音地名。川水は北山田の富士谷から流れてくる小川で、水路は地下を流れる。

〔参考書籍〕中川の地名、続中川の地名・・・吉野孝三郎氏



E 北山田駅コース

① 山田神社

本殿は一間社流造り（市有形文化財）のけやきの彫刻が素晴らしい。梵鐘（4代目）は、神仏の混淆時代の名残り。250メートルの長い参道には、桜並木、狛犬、幟竿などがあり、風情が見所。

② 清林寺

本堂の前にある山椿は古木で見事。他にも樹齢約250年の名木として指定された白樫や銀杏の木がある。2007年に本尊である聖観世音菩薩が市の有形文化財に指定された。

③ 昔の尾根みち

中川中学校から中川小学校に至る一部道幅の狭い道は、両側が崖になっている昔からの尾根道。ところどころうっそうとした樹林や竹林の道を歩くと、港北ニュータウンに残る自然の豊かさを感じられる。

④ 龍福寺

早淵川の勝田橋より見上げた高所に位置し、女坂の桜並木の開花期には訪れる人が多い。境内からの見晴らしもよく、また、欅の古木指定樹があり、里山の古寺のたたずまいを残している。

⑤ 古梅地蔵堂

徳川時代の末期、林 述斎が中心となり編纂された新編武蔵風土記稿にも記載されている由緒ある地蔵堂。中には延命地蔵菩薩と子育て地蔵菩薩の2体のお地蔵様が安置されている。

⑥ 大善寺

開創年は天和元年（1681年）以前で、名木樹齢375年の欅が残る。浄土宗の寺は新しい試みとして、平成8年、境内で甘茶を栽培し、仏教の開祖、お釈迦様の灌仏会（花祭り）を復活させ、甘茶寺を目指している。

⑦ 十二支の石

ふじやとのみち（2.5km）を概ね等間隔に十二支の像を時計回りに配置し、子ども達の集合目印にした。石は三春の自然玉石（青鍋石）で、穴をあけて飛んできた種が根付く植木鉢にした。戌は城山歩道橋の欄干わきの親柱の上に、鉄製で作られている。

⑧ 徳生公園

大きな円形の池にはバードウオッチングのための小屋と小島がある。周囲は緑豊かな樹林が残され、さらに背後に高層マンションが建ち並び、自然と共存する港北ニュータウンの特徴的な景観。

⑨ ふじやとのみち

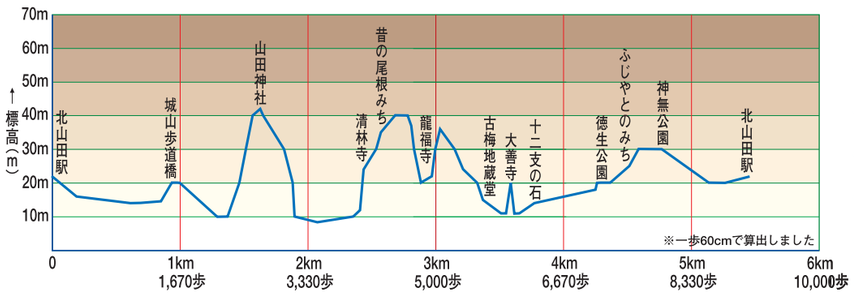
「徳生公園」「神無公園」「山田富士公園」を通り、山田神社方向に続く道。丘陵をうねるように走る緑道には十二支の文字を彫った石のモニュメントが置かれている。

⑩ 神無公園

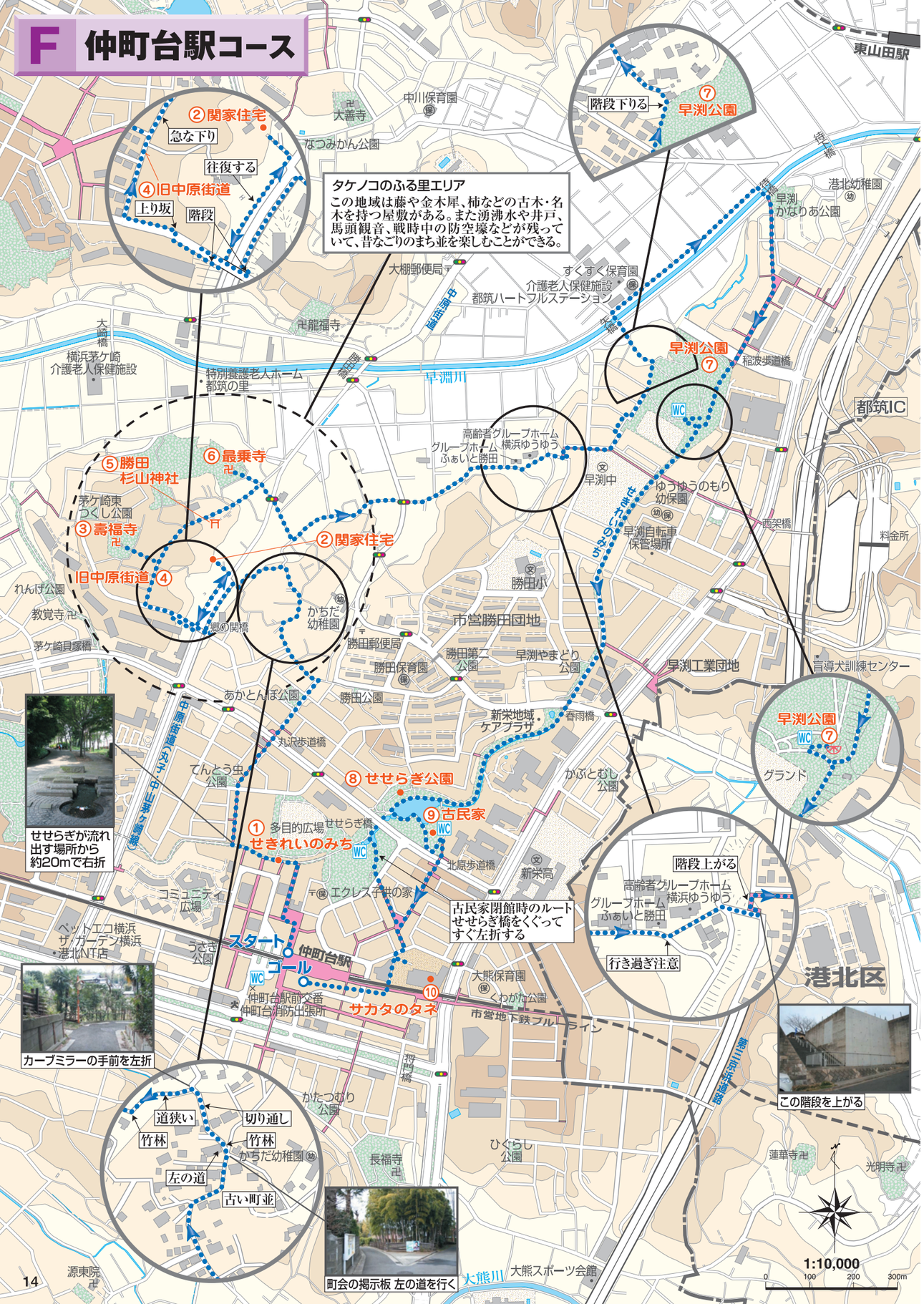
古くはコム谷と呼ばれ、崖地の多い地形の険しい場所につけられた地名。神無（カム・コム）の字を当ててシンナシと呼び方を変えたといわれる。

虫送り

七月の土用入りした最初の土曜日の夕方に行われる伝統行事で、戦前は田んぼのある農村では、どこでも広く行われていた。現在は横浜ではほとんど行われていないが、山田神社では今でも南山田町内会 虫送り行事保存会により行われ、市の無形文化財に指定されている。もともとは、ウンカやズイ虫など稲を食い荒らす害虫を村の外に追放して、豊作を祈る行事である。



F 仲町台駅コース



① せきれいのみち

茅ケ崎公園～せせらぎ公園～早渕公園を結ぶ緑道で、さらに遊歩道は、早淵川のほとり、早渕公園まで続く。コースは緑に囲まれ、冬は一杯の日を浴びて、夏は日光の直射や照り返しを避けて快適な散策が出来る。

② 関家住宅

関家は江戸時代に代々名主をつとめた名家で、その住宅が国の重要文化財に指定されている。現在、持ち主が生活されているため常時公開されておらず、公開の日時は「広報よこはま」などで案内される。

③ 壽福寺

1,200年の歴史を持つ古刹で、本堂は白を基調とした書院風の建物が美しい。境内には左手に浄土真宗の開祖である親鸞聖人の像が立ち、また、横浜市で最も古いとされる山桜（江戸彼岸）と白樫の木がある。

④ 旧中原街道

古くは鎌倉に通じ、その後、江戸から平塚（現在の平塚市）を結ぶ街道となった。東海道が整備された後も沿道の農産物を江戸に運んだり、旅人が利用した。勝田の杉山神社の脇を通る坂道に当時を偲ぶことができる。

⑤ 勝田杉山神社

五十猛命、大和武尊を祀神とする杉山神社の中で、郷土史家が式内社（本祀）と推定した鎌倉時代から歴史がある「勝田の社」。ご神体は不動、高さ八寸。境内は、椿、桜など樹木が豊か。力自慢を競ったという力石が安置されている。

⑥ 最乗寺

500年以上の歴史を持つ浄土真宗本願寺派の寺院。境内には市の銘木に指定されている推定樹齢600年の大銀杏、樹齢250年の白木蓮がある。寺院の建物も約200年前の江戸中期のものである。

⑦ 早渕公園

広い運動場（多目的広場）に隣接した小高い丘の頂上からは、港北ニュータウンが一望でき、次々と新しいビルが建つ港北ニュータウンの変貌が実感される。起伏に富んだ丘の竹林や自然林は、楽しい散策コースになっている。

⑧ せせらぎ公園

自然林に囲まれた大きなせせらぎ池は桜の名所。睡蓮や紅葉も見事。池の畔に古民家がある。散歩道に沿って小池とあずまや風の水飲み場、芝生広場などもある。野鳥や水鳥、昆虫も多く、大自然を満喫できる公園。

⑨ 古民家

江戸時代後期の古民家と長屋門の門構えを移築保存した。当時の農具や生活用具なども保存展示。囲炉裏の火が昔を偲ばせる。四季の行事や様々な体験教室を開催。

開館：9:00～17:00
休館：年末年始・第1木曜日（祝は翌日）

⑩ サカタのタネ

大正2年創業、種苗会社。グリーンプラザ（温室）を含む本社敷地の一部が公開緑地。種苗会社ならではのオリジナリティーあふれる花々を楽しめる。

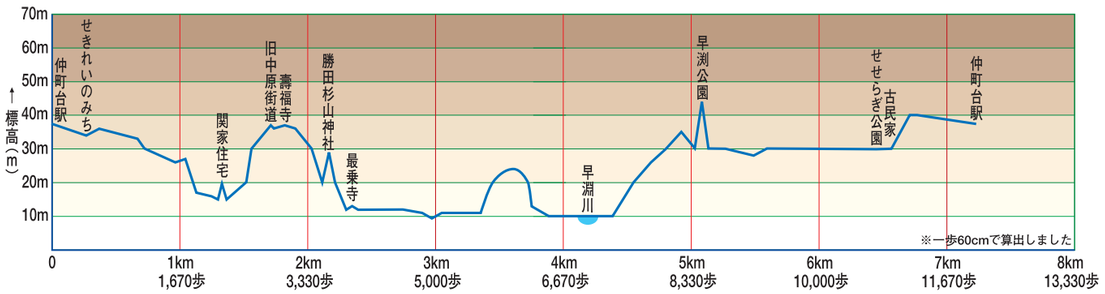
温室公開：9:00～16:00
休み：土日祝・年末年始、7～8月
敷地内花壇は常時見学可

歩行者専用道路

緑道

グリーンマトリックス

公園だけでなく運動広場、集合住宅地の緑地、樹林地、神社仏閣、歴史的な遺産などを緑道や歩行者専用道路とつながりをもたせたシステムのこと。軸となる緑道は「ふじやとのみち」「ささぶねのみち」など地域に5本、緑の幅は10～40mで、中には100m以上になるところも。昔のままの緑を効果的に活用するとともに、防災対策にも役立つように配慮されている。



❶ 茅ケ崎公園

「芝生広場」「樹林地」「自然生態園」などにそれぞれ特色のあるエリアがあり、散策や自然観察を楽しむことができる。公園内には、港北ニュータウン開発以前にあった農業用ため池が残っている。

❷ 自然生態園

茅ケ崎公園にある自然生態園は管理運営委員会を設置し、地域のふるさとを未来に残していくための自然を保護する活動を実施している。

開園：土日祝　4～9月：9:00～16:00、
10～3月：9:00～15:00

❸ 大原みねみち公園

茅ケ崎公園から葛が谷公園につながる緑道。中央付近にカルガモの親子が泳ぐ細長い池があり、鯉や亀などがゆうゆうと泳いで目を楽しませる。4箇所ある形が違う橋は、絵になる光景。

❹ 葛が谷公園

大原みねみちとささぶねのみちをつなぐ芝生広場の運動公園。広場には方位石を兼ねた大きな石のモニュメントがあり、遺跡の雰囲気を感じさせる。

❺ ささぶねのみち

都筑中央公園から鴨池公園を経て大原みねみち公園へと続く長い緑道。道沿いにはせせらぎが流れ、木々がうっそうと茂り、樹木のトンネルのような道が続く。鴨池公園から葛が谷公園に続く道は、秋の紅葉が素晴らしい。

G 仲町台駅～都筑ふれあいの丘駅コース

❻ 鴨池公園

幹線道路を挟んだ大きな公園で、湧き水を利用した池がありカルガモが泳ぐ。また、周辺にはトンボや蛍の繁殖地がある。近くに整備さ　　あり、散歩道として親しまれている。

❼ かもいけランド

木のぬくもりを感じながら遊ぶことのできる屋内施設で、利用対象は小・中学生、幼児とその保護者で屋内アスレチックがある。

利用時間：9:00～17:00
休館日：第3月曜日・年末年始

❽ 荏田南近隣センター商店街

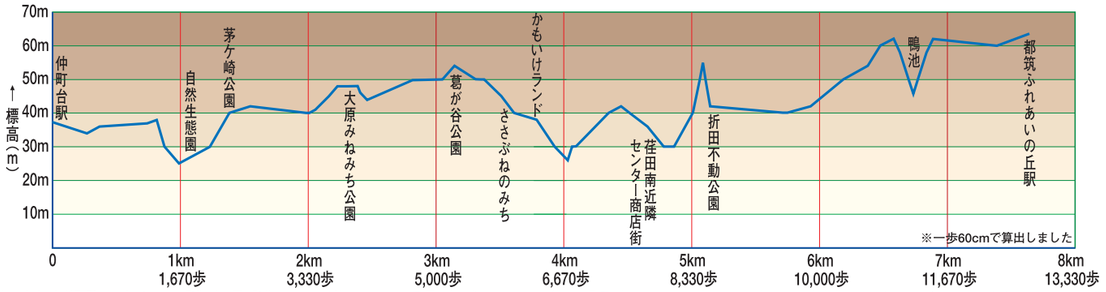
通称「えだきん商店街」は、港北ニュータウンで最初にできた商店街。地域住民が協力し花いっぱいの明るく楽しい商店街を目指した花壇づくりは、横浜市のまち普請事業に認定。遊歩道の花壇は、四季を通じて色とりどりの花が楽しめる。

❾ 折田不動公園

昔、折田不動尊があった。現在は関係者宅で不動尊を管理している。公園は現在、梅の名所として知られている。

都筑ふれあいの丘

よこはま21世紀プランにより昭和59年に整備された都筑ふれあいの丘には、工場の余熱を利用した都筑センター（地区センター、老人福祉センター）、プール、障害者研修保養センター等があり、地域福祉の拠点になっている。さまざまな人が、スポーツやレクリェーションを楽しんだり、会議や学習をしたり「ふれあい」や「仲間づくり」を手助けする場として利用している。

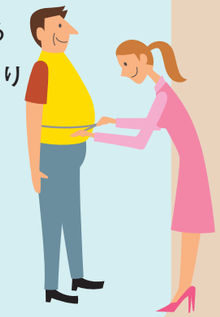


1日1万歩ウォークのススメ

ウォーキングのメリット

全身の筋力がつき、内臓脂肪が燃えやすくなります。
また、血液のめぐりも良くなり、様々な効果が現れます。

- 姿勢がよくなり、スタイルがよく見える
- メタボリックシンドローム予防に効果あり
  （内臓脂肪、血糖値、血圧、コレステロール値、中性脂肪値が改善）
- ぐっすり眠れて、毎日元気に過ごせる
- 転倒しにくくなる
- 骨が丈夫になる



ちょっと一息 都筑のメタボ

40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドローム予備軍といわれています。
ということは、都筑区では、メタボ予備軍の男性が18,800人、女性が7,000人いるという計算になります。なんと都筑区民の7人に1人がメタボ予備軍なんです！

いつもは、ライフスタイルウォーキング

- 自転車より歩いてみる
- バス・電車なら1つ前の停留所や駅で降りる
- 少し遠いお店まで買い物に行く
- 入口からいちばん遠い駐車場に駐車する
- エレベーターやエスカレーターに頼らず階段を使う

＊日常生活で、意識してなるべく多く歩くようにしましょう。速度、持続時間、頻度、定期的などの制約はありません。

ときには、ロングウォーキング

- マップ片手に魅力資源をめぐる
- 名所、景勝地などを探訪する
- 緑道や公園など自然の中を歩く

1日家の中で過ごしても、3,000～4,000歩は歩いています。あと6,000～7,000歩をいかに歩くかがポイントです。

1週間で7万歩を目指しても良いでしょう

1万歩ウォーク Q＆A

Q 歩数計を持っていません

A 10分＝1,000歩が目安です。つまり、100分歩くと1万歩となります。時計を見ながら歩いてみてください。

Q 1万歩（100分）も歩く時間がありません

A まとめて1万歩を歩かなくても大丈夫です。1日の合計が1万歩になれば効果があります。こまめに動く習慣をつけましょう。

Q 雨が降ったり、忙しかったり・・・毎日1万歩も歩けません

A「1週間で7万歩」を目標にしてみましょう。天候や体調、生活スタイルにあわせて、「ライフスタイル・ウォーキング」と「ロング・ウォーキング」を組み合わせるといいですね。

Q 速歩じゃないとダメですか

A ご自分のペースで大丈夫です。1万歩に慣れてきたら、速歩にトライ。「ちょっと息が弾むけど、笑顔が保てるくらいのスピード」がベストです。

ちょっと一息 ウォーキング後に乾杯!?

ウォーキングでいい汗をかくと、ビールがおいしい！
でも、ちょっと待って。
1万歩ウォークで消費するエネルギーは約300 kcal。
これはビール大ジョッキ1杯に相当します。いい汗かいたら、
「お茶でかんぱーい！」