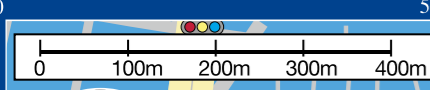


高井戸コース

ウォーキングマップ



万が一の地震などの災害に備えて 広域避難場所を覚えておこう

- 高井戸駅一帯
- 柏の宮公園一帯
- 明大和泉校舎一帯

ウォーキング時のお願い

- ◎ 交通ルールを守って、ほかの人へのやさしい気持ちを忘れずに歩きましょう。
- ◎ 寺院・神社の訪問は、参拝の気持ちを忘れずに静かに行動しましょう。
- ◎ 寺院の仏事と重なった場合は妨げにならないようにしましょう。

1 高井戸地域区民センター広場 (集合・解散)

- A・B両コースのスタート地点
- B(周回)コースのゴール地点

3 神田川沿い
井の頭池を水源とし、善福寺川・妙正寺川を合流しながら都心部を流れ、隅田川へ注ぐ一級河川。江戸初期に神田上水として、飲料水用にも整備された。流路も付け替えられた。

4 塚山公園
園内には縄文時代中期の集落があった塚山遺跡があり、竪穴住居址を復原した住居や管理棟には縄文土器・石器を複製したものが展示されている。園内には、ふれあい広場など4つの広場や少年野球場もある。

2 杉並清掃工場
東京ごみ戦争をきっかけに、当時もっとも近代的で清潔な清掃工場として1982年に竣工。高井戸地域区民センターは、清掃工場と一体で建築され、環境関連の拠点にもなっている。一帯は高井戸東遺跡で、約3万年前の石器類も発掘された。

6 アンネのバラ (高井戸中学校内)
ナチスの強制収容所で命を落としたアンネ・フランクの生涯を学んだ高井戸中学校の生徒たちの願いに応じて、アンネの父・オットー氏から寄贈された。

5 柏の宮公園内の茶室 (林丘亭)
この茶室は、若狭小浜藩主酒井忠勝が小堀遠州に命じ、新宿区矢来町にあった酒井家の江戸下屋敷の池畔に造営させた。1959年にこの地に移築し、「林丘亭」と名付けた。

塚山橋の少し手前の数段の階段を右に登ってグラウンドのフェンス沿いに進んでね。

左側にカーブミラーが見えたら右折して道なりに住宅街を進んでね!

この標識が見えたらすぐ左に登ってね!

A 寺町散策コース
高井戸から 5.3km 片道

5.3km 7,570歩 80分 240kcal

1 スタート(高井戸地域区民センター広場)
2 杉並清掃工場 ▶ 3 神田川 ▶
4 塚山公園 ▶ 7 宗源寺 ▶ 8 覚蔵寺 ▶
9 玉川上水 ▶ 10 永福の寺町 ▶
11 和田堀廟所 ▶ 12 ゴール(明大前)

● 各コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。 ● 各コースの所要時間は、歩速4km/hで算出しています。
● 消費カロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています。(体重60kg、歩幅70cmの場合)

B 公園散策コース
高井戸から 3.9km 周回

3.9km 5,570歩 59分 177kcal

1 スタート(高井戸地域区民センター広場)
2 杉並清掃工場 ▶ 4 神田川 ▶
4 塚山公園 ▶ 5 茶室・林丘亭 ▶
6 アンネのバラ ▶
1 ゴール(高井戸地域区民センター広場)

● 各コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。 ● 各コースの所要時間は、歩速4km/hで算出しています。
● 消費カロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています。(体重60kg、歩幅70cmの場合)

7 宗源寺
樹齢370年というラカンマキは区の天然記念物。不動堂は近くにあった本覚院(廃寺)から移したが、この堂はかつて高台にあり、「高井戸」が高井戸の地名となったともいわれる。

8 覚蔵寺
鬼子母神像は日蓮上人の直刻といわれ、鎌倉の妙法寺から当寺に安置され、開運鬼子母神として信仰を集めるようになり、寺運も大いに栄えたといわれている。

9 玉川上水
玉川上水は、塩水で悩まされていた江戸市中に供給するため、江戸幕府が玉川兄弟に命じて開削させ1653年に1年弱の期間で完成した用水路。羽村から四ツ谷大木戸までの約43km・高低差100m弱を開水路で導水した。現在は一部が暗きよとなって区内を通っている。その上に3つの公園と1つの緑地がある。

10 永福の寺町
永福の「寺町」は、江戸府内にあった寺院が関東大震災や区画整理事業で移転、形成された。8ヶ寺が集中している。

11 築地本願寺和田堀廟所
関東大震災によって築地本願寺は焼失したため、境内にあった多数の墓地はこの地に移転した。九條武子や樋口一葉をはじめとする多くの著名人の墓所である。

塩硝蔵跡地
現在、明治大学和泉校舎や築地本願寺和田堀廟所となっているこの付近は、江戸幕府の塩硝蔵(鉄砲弾薬等の貯蔵庫)であった。明治維新では官軍に、その後は陸軍省の火薬庫となったが、大正末期に廃止された。

12 明大前駅 駅前広場(解散)
● A(片道)コースのゴール地点