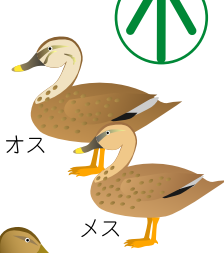


0 500 1000m



カルガモ
白っぽい顔に2本の褐色線がある。くちばしの先が黄色。雄雌同色だが、雌は体がやや小さく、色もやや薄め。



オス

メス

メス

オス

メス

オス

メス

オス

メス

オス

メス

オス

メス

オス

メス

オス

メス

オス

メス

オス

メス

オス

メス

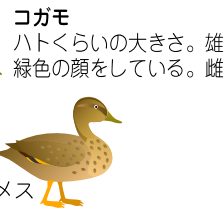
オス

メス

オス

メス

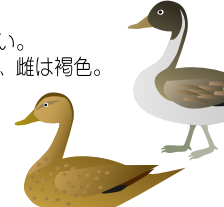
コガモ
ハトくらいの大きさ。雄は栗色と緑色の顔をしている。雌は褐色。



オス

メス

オナガガモ
尾が黒くて長い。雄は頸が白く、雌は褐色。



オス

メス

歩っ人(ほっと)すぎなみ

歩っ人(ほっと)マップ・3

このマップをもとに自分だけのコースをつくってみよう!

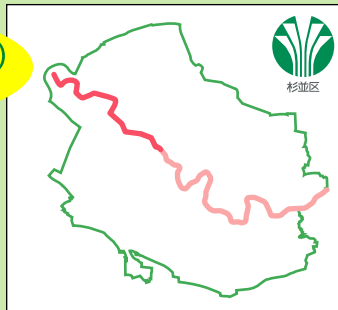
善福寺川

善福寺池に源を発する川で、杉並区の中央部を蛇行して流れ、やがて中野区弥生町で神田川に合流する。区内の川の中ではもっとも長く、約8.5キロメートル。

都立善福寺公園

善福寺川の源で、池は上池と下池の2つからなる。緑が多く、水辺に映る桜が美しい。水鳥が多く、冬にはマガモ、コガモなどの渡り鳥がやってくる。バードウォッチングに最適。

善福寺川コース(上流編)
*約4.0km *約1時間



遊歩道



川



公園



学校



杉並百景



かんばん



コンビニ



自販機(飲物)



交通注意



車が通る



屋根付東屋



水飲み場



電話



さくら



特徴のある木



*交通ルール(信号・横断歩道など)をかならず守りましょう。*準備運動・整理運動を忘れずに。*ゴミは家まで持ち帰りましょう。

① 大和市(おおわし)神社
ご神体は驚のはく製。

② 市杵島神社
別名善福寺弁財天。雨ごいの神様。

③ 遅野井の滝
源頼朝が弓の筈で地面をほると水が湧き、その水の出方が遅かったので「遅野井」(おそのい)と名づけたといわれる。

④ 「内田秀五郎翁」の像
大正のころの井荻村の村長。区画整理事業にとりくんだ。

⑤ 井草八幡宮
東参道に朱塗りの大鳥居、北参道に朱塗りの大灯籠がある。中門左手奥には「力石」が16個並んでいる。

⑥ 流錫馬
5年ごとに催される。

⑦ 湧水
昭和30年ごろに善福寺池の水量が減ったために作られた。地下水をポンプで汲み上げている。

⑧ おなり道
徳川将軍家が鷹狩りをするときに通った道と言われる。

⑨ はだしのオアシス
知る区ロードの休憩所。はだしのテラスやふれあい小径は、足の裏の感触を楽しめる。ほかに、区内各所に「みみ」「とき」「はな」のオアシスがある。

⑩ 桜並木
情緒ある家並みと桜の道。

⑪ 寺分坂(てらぶのさか)
別名地蔵坂。この坂の中途にかつて地蔵堂があった。

⑫ 井荻公園
ひと休みするのにちょうど良い。夏の朝にカブト虫を見つけよう。

⑬ 朝市
毎月第3日曜日の午前8~11時。

⑭ 荻窪八幡神社
樹齢300年ものけやきに囲まれた静かな神社。自然石の鳥居は都内でも靖国神社につぐ大きさ。太田道灌が植えたといわれるコウヤマキは樹齢500年以上で「道灌榎」と呼ばれ、区の天然記念物。

⑮ 地蔵堂
閑静な住宅街の一角にある。小さいながらも目立つ存在。

⑯ 置田橋
置田橋の付近で井伏鱒二がよくハヤ釣りを楽しんだ。太宰治と一緒に釣りをしたのもこのあたり。

⑰ 神明天祖神社
秋には、大鳥居と紅葉の大木が美しい。

⑱ 南荻窪中央公園
その昔、与謝野寛・晶子の住まいがあった所。今は説明板があるのみ。

⑲ 地下道
JRの南北をつなぐ小さな地下道。

⑳ 白山神社
「女みこし」はまちの名物行事。(毎年9月7日)

㉑ 光明院
通称荻寺。境内を通る「荻の小径」は四季折々の草木を楽しめる。

㉒ 荻窪駅の荻
中央線4番ホームの2両あたりにひっそりと植えられた荻がある。荻窪や西荻窪の地名の由来である荻は、イネ科で湿地帯にはえる。

タウンセブンの魚屋
タウンセブン屋上からの風景
「荻窪駅北口」

駅の萩

本村橋

置田橋

神明橋

地下道

荻窪橋

界橋

荻窪上橋

「忍川橋」

南荻窪中央公園

史跡散歩Cコース

区内で2番めに太いケヤキ

神明天祖神社

荻窪出張所

南荻窪中央公園

史跡散歩Cコース

荻窪出張所

南荻窪中央公園

史跡散歩Cコース

●交通（鉄道とバスの主な行き先）

荻窪駅	J R中央線・総武線、地下鉄丸ノ内線 バス（北口）：武蔵関駅、北裏、女子学院前、青梅街道営業所、南善福寺、白鷺一丁目、中村橋、練馬駅、立教女学院前、下井草駅、井荻駅、石神井公園駅、長久保、阿佐ヶ谷駅行き バス（南口）：荻窪団地、宮前三丁目、柳窪、五日市街道営業所、芦花公園駅、新川団地北口行き
西荻窪駅	J R中央線・総武線 バス：青梅街道営業所、上石神井駅、大泉学園駅、吉祥寺駅、立教女学院、井荻駅、荻窪駅行き
バス停 善福寺公園前	荻窪駅行き
バス停 桃井第4小学校	西荻窪駅、荻窪駅、青梅街道営業所、上石神井駅、大泉学園駅、南善福寺行き
バス停 八幡宮裏	荻窪駅、青梅街道営業所、武蔵関駅、北裏、女子学院前、南善福寺行き
バス停 八幡橋	西荻窪駅、青梅街道営業所、上石神井駅、大泉学園駅行き
バス停 忍川橋	荻窪駅（南口）発のバスが通る。

●施設

善福寺公園管理所	8：30～17：00 TEL 3396―0825
善福寺公園ボート場	9：00～17：00 12月～2月休場 TEL 3399―9292（（社）善福寺風致協会が管理） 手こぎ式ボート30分400円 足こぎ式ボート30分600円

●その他のコース情報

知る区ロード	区内を一周する2つのコースがある。路上のすぎまるマークが目印：まちづくり公社
西の輪	→西荻窪駅→井荻公園→はだしのオアシス（善福寺2-18）→井草八幡宮→青梅街道→
史跡散歩	区内の文化財をめぐる散歩コース：区教育委員会振興課
Bコース	荻窪八幡神社（上荻4-19-2）→観泉寺薬師堂（薬王院）（桃井2-4-2）→観泉寺（今川2-16-1）→井草遺跡（上井草4-12-19）→穀櫃（上井草4-15-12／西山氏宅内）→井草八幡宮（善福寺1-33-1）→善福寺（善福寺4-3-6）→善福寺公園（善福寺3-9）→市杵島神社（善福寺3-18-1）→善福寺川（善福寺2-31）約4.7km
Cコース	荻窪白山神社（上荻1-21-7）→光明院（上荻2-1-3）→神明天祖神社（南荻窪2-37-22）→与謝野寛・晶子旧居跡（南荻窪4-3-22）→川南遺跡（荻窪2-34-20）→荻外（てきがい）荘（荻窪2-43-20）→大田黒公園（荻窪3-33-12）→明治天皇小休所跡（荻窪4-30-5）→天沼熊野神社（天沼2-40-2）→天沼八幡神社（天沼2-18-5）約4.9km

ふくらはぎ

壁に両手でよりかかり、片足を前に出して軽く曲げ、もう一方の足はかかとをつけたまままっすぐにのびします。



そのまま後ろ足の膝を曲げるとアキレス腱をのばすことができます。



もものうしろ側

机や椅子の上に片足をのせます。反動をつけないように両手を足先のほうへ動かし、上体を前へ倒します。



ストレッチング

歩くときに使う4つの主な筋肉のストレッチングです。
準備運動・整理運動を忘れずに行いましょう。

すね

椅子にこしかけて片方の足を水平に上げます。つま先を立て、できるだけ引きつける気持ちでかかとのスジを充分にのびします。

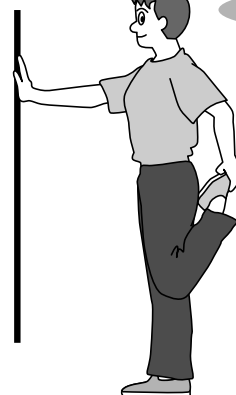


その位置から回しながらつま先をできるだけ下に向くように前へ伸ばします。右回り、左回りに3～4回。



ももの前側

片手を壁や机などに触れて、からだを支えます。もう一方の手で手と同じ側の足の甲をもって、かかとをおしりのほうへ近づけます。



歩くときの服装・持ち物

歩きやすい靴と、動きやすく汗をかいてもよい服装が原則です。帽子、手袋、ウィンドブレーカーなどは、季節や天候によって変えましょう。夏は、汗をよく吸い、通気性の良いものを。冬でも歩くと汗をかくので、汗をよく吸うTシャツの上に着を着て、簡単に脱ぎ着できるようにすると良いでしょう。

両手があくように、ナップザックやウェストポーチに持ち物を入れましょう。ほかにも、小銭（飲み物代などに便利）、タオル、ティッシュ、身分証明書（連絡先）などを身につけておく良いでしょう。

