

# 福生健康ウォーキング

## MAP

### A 健脚コース (約12km)

\*ゆっくり歩いて210分

福生市内をぐるっと一回りコース。スタートは異国情緒溢れる16号線沿いのおしゃれなお店が並ぶ通りのその一角にあるフレンドシップパーク。16号線を北上し、松林通りを左折、八高線東福生駅の踏み切りを越え、武蔵野台の信号を目指します。武蔵野台の交差点から一路多摩川方面へ、途中福生警察署前を通過し、まっすぐ市営競技場に向けて歩きます。リニューアルした競技場を見ながら多摩川の土手沿いに上がり、南公園へ向けひたすら歩きます。永田橋、睦橋をくぐり南公園を1周し、睦橋より拝島駅に向け歩き、16号線に出たら一路スタート地点へ向けラストスパート。お腹が空いたら福生バーガー、アイスクリームも良いかも知れませんね。春には多摩川土手沿いも桜の花が満開ですよ。是非一度歩いてみてはいかがでしょうか。



ヨコタバースサイドストリート (国道16号線沿い)



(福生の七夕)



福生市健康づくり推進員の会

### B 福東森林コース (約5km)

\*ゆっくり歩いて80分

デートコースにはもってこいのコースです。拝島駅北口から玉川上水を左手に見ながらスタート。つきあたり、交番奥の上水公園でしばし小鳥との対話を楽しんでみては?湯楽の里を左手に見ながら少し進むと福東遊歩道に入ります。平和橋に出たら、一路みずくらいど公園へ…第1中学校へ進むともうすぐ郷土資料館。市民会館近くの福生公園を通りすぎると、最終どんぐり公園へ。緑のトンネル、野鳥のさえずり、6月にはホタルがとびかう、ロマンチックコース…いかがでしょうか。



玉川上水

### C 加美平コース (約5km)

\*ゆっくり歩いて80分

武蔵野台公園は、春に梅の花、くちなしの花も見られます。木製の遊具、ブランコ、テニスコートがあります。加美平球場、加美平公園では、幼児から小中学生、大人までもが使用している賑やかな球場です。(特に土曜日と日曜日) 天気の良い時には富士山が見える公園です。新堀橋の上からは、羽村、福生方面の水の流れと季節の景色も最高。市営競技場は、広々としたグラウンド、テニスコート、隣は多摩川と運動に散歩に一番環境の良い所です。市営競技場から、かに坂公園のコースの中で一番気分爽快になる所です。永田橋に出たら一路福生駅へ。



武蔵野台公園

### D せせらぎコース (約5km)

\*ゆっくり歩いて80分

熊川駅から田園方向に5分程歩くと、福生段丘からの視界が開け、天気の良いと富士山も拝めます。階段を下りると、せせらぎ公園があり、せせらぎの音を聞きながら、北に向かいます。この公園には河津桜が植えられており、保存会により維持されています。五日市線をくぐり、第3中学校からしばらく進みほたる公園へ。池の鯉を眺め一休みしたら、五日市街道下のトンネルを抜け、第7小学校の先へ行くと、かなりの水量の縞屋の滝がみられます。さらに北に向かうと、木道の階段があり、階段を上がると西に視界が開け、大岳山が見えます。しばらく玉川上水際を通り、中福生公園へ。公園を散策して清岩院の庭園で一休み。西に向かい多摩川沿いを歩き、しばらく北に行くと柳山公園に到着。ここから多摩川沿いの土手に戻る方向に歩き、五日市線の睦橋をくぐったら、左に折れ出発点に戻るコースです。



せせらぎ公園

### E 北田園コース (約3.5km)

\*ゆっくり歩いて50分

短いコースですが、周囲に見所多く変化にとんでいます。福生駅から、神明社を通り、第4小学校にぬけます。神明社は春、梅の花がとてもきれいです。第4小学校前の道は、元は砂利を運ぶために敷かれた線路跡地です。神明社から、かに坂公園にかけては見晴らしもよく、5月頃には新緑がとてもきれいです。また途中の加美上水橋は、鉄橋をそのまま人道橋にしています。かに坂公園から永田橋にかけては、多摩川のせせらぎを耳にしなが、数種類の鳥の鳴き声、さえずりが心を癒してくれます。また、遊歩道も田園地区にあった水田に多摩川の水を流した水路跡です。柳山公園には、運動器具が設置されています。歩きを休みストレッチをしてみてください。



神明社