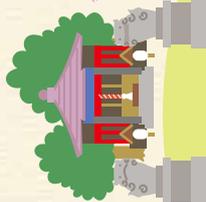




# わこう散歩マップ

“健康づくり 歩くことから始めよう”



## 「はじめに」

和光市では、平成25年度に和光市健康づくり基本条例が制定され、本条例に基づいて、健康づくりのための施策の推進を図るための市民ボランティアである「ヘルスサポーター」の養成が始まりました。ヘルスサポーターの活動には「自らの健康づくりを積極的に実践する」「健康づくりに関する情報を地域住民に提供する」等があります。今回、平成26年度市民調査の結果を踏まえ、「この和光の町で、ヘルスサポーターとしてできることは何か」とヘルスサポーターの皆さんが考え、作成したのが、この「わこう散歩マップ」です。“歩くことは健康づくりの第一歩”だとヘルスサポーターは考えます。和光市の北エリア（東武東上線より以北を指す）を中心に、越戸川コース・白子川下流コース・外環側道コースの3コースを設定しています。日々の運動のほか、地域の活動など幅広く活用していただければ幸いです。



4p-7p

### カワセミと 花の越戸川コース

- 聖イエス教会
- 新倉北地域センター
- 北原小学校

12p-15p

### 古民家と公園の 外環側道コース

● 市役所

● 樹林公園

254

● 古民家

68

● 白子コミュニティセンター

● 埼玉病院

8p-11p

### 歴史にふれる白子川下流コース

● 吹上観音

新河岸川

福祉の里

88

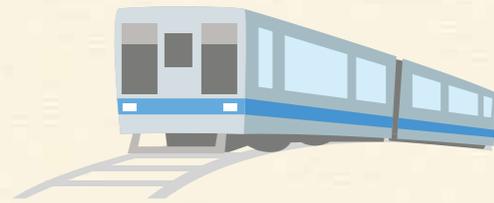
荒川

東京外環自動車道

越戸川

白子川

和光市駅



# カワセミと花の越戸川コース

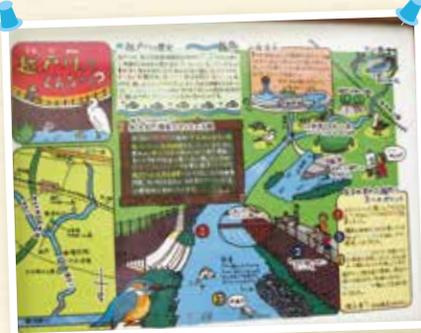
越戸川は「川の国埼玉魅力100選」に選ばれています。平坦な歩きやすい道です。スタートから越戸川親水公園まで40分ほどです。





## 越戸川

越戸川は全長 3.6 km、下流で新河岸川に注いでいます。水源はほとんどが湧き水です。かつては鉄に囲まれた汚い川でしたが、「水辺再生プラン」で清流が復活しました。現在は、カワセミやアユにも出会える親しみやすい川になっています。



## 湧き水(強清水)

一見ただけだと下水かと思ってしまうのですが、豊かな湧き水が流れ込んでいるのです。(強清水の表示あり) 孝行息子が父親に汲んで帰ると、おいしいお酒になったが、息子が飲むとただの水だったという伝説があります。この「親は詣白(日本酒)、子は清水」の「子は清水」をもじって、「強清水(こわしみず)」と呼ばれるようになったそうです。

## 越戸川と谷中川の合流点

ここは、川面の近くまで下りることができます。越戸川のイベントの1つに夏休みジャブジャブ魚とり大会などがあり、実際に川の中に入って遊ぶこともできます。近くにベンチも整備され、ゆっくり休憩することができます。



## 川に下りられるところ

川に、より親しめるように水辺に下りられる階段が何か所も設置されています。護岸の材料に溶岩を使っているためコケや植物が生えやすく、今では工事前の水辺の植物がほぼ復活しています。



## せせらぎ遊歩道

合流点から親水公園まで、四季を通じてきれいな花が咲いています。この花壇は地域のみなさんの丹精によるものです。



## 越戸川親水公園

散策路沿いに桜並木や尾根のあるベンチも並んでいて、ゆっくり休めます。川には小魚の群れがいくつも見られ、カワセミもとびかっています。新しく整備されたところにトイレがあります。

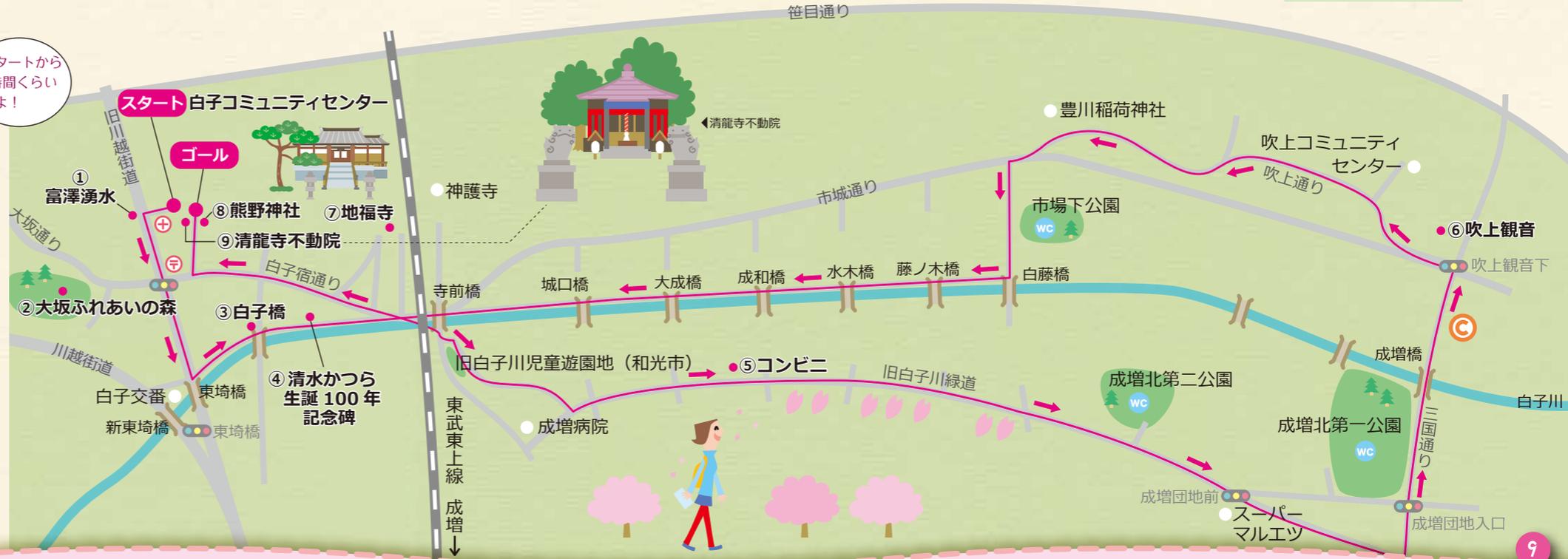
# 歴史にふれる 白子川下流コース



白子川下流域は、コンクリートで整備されており、以前に比べ水質が改善され、大きな鯉の群れやカモが泳いでいるのを見ることができます。

スタート地点の白子コミュニティセンター（以下、白子コミセン）へは、市内循環バス（中央コース）利用が便利です。スタート及びゴール地点となる白子コミセン内には、和光市とゆかりのある童謡詩人清水かつらと児童文学作家大石真の展示室が常設されています。スタートからゴールまで約1時間ほどです。

WC トイレ  
C コンビニ



## 歴史にふれる白子川下流コース

### 旧白子宿周辺

白子コミセンから旧川越街道へ出たところの駐車場脇に、白子湧水群で最大水量を誇る①富澤湧水があります。

白子宿通りと旧川越街道との交差点から、大坂通りの坂道を数分歩いたところにある②大坂ふれあいの森には、湧水や貴重な植物が群生しています。

白子川に架かる都県境の東埼橋から白子川下流に向かって寺前橋までは、兩岸とも遊歩道となっており、途中に架かっている③白子橋は、江戸時代の川越街道白子宿への入り口となっていました。今は清水かつらの「靴が鳴る」の歌詞が彫られた新しい橋が架かっています。

白子橋と寺前橋の途中に、④清水かつら生誕百年記念碑が建っています。

大坂ふれあいの森



### 旧白子川緑道(板橋区)

白子川は、和光市と板橋区の都県境を流れており、旧川筋は東武東上線下にある寺前橋から板橋区側に曲がっていました。その後白子川の直線化に伴って今の川筋となっています。寺前橋を渡ったところに旧白子川児童遊園地(和光市)があり、その脇道に入っていくと人工のせせらぎとして整備された緑豊かな旧白子川緑道が続いています。春先は桜並木がきれいです。



旧白子川緑道



東明寺(吹上観音)



### 東明禅寺(吹上観音)

東明寺(臨済宗)は「吹上観音」として近在に知られる古刹で1380年の創立と伝えられています(吹上観音とされたのは1628年)。境内に二列に並ぶ親庚申塔と134基の子庚申塔は全国的にも珍しいそうです。和光市の指定文化財となっています。座禅会なども行われています。

### 地福寺

平安末期の永延年間(987~988年)に開基したと伝えられる天台宗の寺院です。筆塚や鐘楼堂があり、樹齢約150年のイチヨウの紅葉がきれいです。

地福寺



熊野神社



### 熊野神社

平安時代に創建された神社で、明治5年に氷川神社と合祀して村社となったとのことです。境内には江戸末期の富士講に由来する白子富士があり、イチヨウやツツジもきれいです。

### 清龍寺不動院

平安時代初期の天長7(1173)年に開山された古刹(真言宗)。境内にある不動の滝で日露戦争の将軍乃木希典が修行したとのことです。暗い洞窟に入る「開運洞窟めぐり」ができます。

清龍寺不動院



# 古民家と公園の 外環側道コース



## 公園めぐりの外環側道南コース

東上線の南側、約 4.5 km のコースで、真っ直ぐ歩いて 1 時間半、公園内を散策したりすると 3~4 時間ほどです。コース内にはたくさんの公園があります。コース内では湧き水や川での水遊びもできます。



## 歴史と湧き水の外環側道北コース

東上線の北側、約 6.7 km のコースで、真っ直ぐ歩いて 1 時間 50 分、公園や民家園でゆっくりすると 3~4 時間ほどです。



## 練馬区立大泉町もみじやま公園

練馬区ですが、外郭環状道路側道の最南端側に位置し、名前の通り秋には見事な紅葉を見ることができます。



## 県営和光樹林公園

1kmあまりのジョギングコースがあり、さくら運動公園と合わせ、散歩道を楽しめます。

## 広沢原児童公園

近隣に保育園があるため、小さい子供達が大勢遊んでいます。



## せせらぎ公園

夏には水遊びができます。



## 新倉ふるさと民家園

300年前に創建されたと推定され、埼玉県内で最古の部類に入る歴史的価値の高い建造物です。季節毎にいろいろな行事が行われています。



## 柿ノ木坂湧水公園

とてもきれいな湧き水があります。



## さきたま幸魂大橋

荒川にかかる長い橋で、天気が良ければ川の上から遠くスカイツリーを望むことができます。



## 氷川神社

天皇陛下もいらっしゃったことのある神社で、秋祭りには天狗が高下駄を履いて闊歩します。



このわこう散歩マップは、和光市ヘルスサポーターが作りました。

## ● 健康長寿の 10 か条 ●

- ・血清アルブミンが高い
- ・太り方は中程度
- ・足が丈夫
- ・タバコは吸わない
- ・短期の記憶力が良い
- ・酒はほどほど
- ・主観的健康感が高い
- ・血圧は高からず、低からず
- ・社会参加が活発
- ・血清コレステロールは高からず、低からず

引用：東京都健康長寿医療センター研究所「サクセスフルエイジングをめざして」



発行 / 和光市ヘルスサポーター事務局 和光市保健福祉部健康支援課（保健センター）\*  
〒351-0106 和光市広沢 1-5 電話：048-424-9128（直通） Eメール：d0400@city.wako.lg.jp

※ヘルスサポーター養成講座やボランティア活動などについて、「ちょっと聞きたい」「ちょっとわからない」ときはお気軽にお問合せください。

協力 / 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

本マップの作成は平成 26～28 年度 科学研究費若手 B（JSPS 科研費 26860451- 東京都健康長寿医療センター研究所）の助成を受けました。