住み慣れた地域で いつまでも
健康に過ごせる まちづくりの推進
健康づくり支援センター

武蔵野健康づくり事業団
オリジナルキャラクター
ムサシDANくん

武蔵野市 ウォーキングマップ

MUSASHINO CITY

ちょっと実行、ずっと健康。
東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

武蔵野市は自然豊かで見どころもたくさんあります。
交通ルールを守り、安全に注意して歩きましょう!

コース概要

駅 名	コース	距 離	歩 数	時 間	消費カロリー
吉祥寺	A	約 3 Km	約 4,290歩	約 45 分	約135kcal
	B	約 9 Km	約 12,860歩	約135分	約405kcal
三 鷹	A	約 3 Km	約 4,290歩	約 45 分	約135kcal
	B	約 7 Km	約 10,000歩	約105分	約315kcal
武蔵境	A	約3.5Km	約 5,000歩	約 53 分	約159kcal
	B	約 7 Km	約 10,000歩	約105分	約315kcal

●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、時速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)

吉祥寺駅 A B コース 武蔵野七福神めぐりと井の頭恩賜公園

吉祥寺は四軒寺などのお寺町ですが、「吉祥寺」というお寺はありません。名前の由来となっている「吉祥寺」は、現在文京区駒込にあります。江戸時代の明暦の大火で焼け出された吉祥寺門前の住民が当地に移り住み、吉祥寺村が始まり、村の名前を採って明治32年に吉祥寺駅が開設されました。井の頭恩賜公園は都会のオアシスとして高い人気があります。

吉祥寺駅 A コース
約3km 約4,290歩 約135kcal 約45分
水と緑が心を癒す井の頭恩賜公園を満喫
❶JR吉祥寺駅南口▶❷公園入口▶❸野口雨情歌碑▶❹お茶の水▶❺御殿山遺跡▶❻松本訓導殉難の石碑▶❼井の頭弁財天▶❽七井橋▶❶JR吉祥寺駅南口

吉祥寺駅 B コース
約9km 約12,860歩 約405kcal 約135分
武蔵野七福神めぐりを歩こう 片道
❶JR吉祥寺駅南口▶❷七井橋▶❸井の頭弁財天(弁財天)▶❹四軒寺▶❺武蔵野八幡宮(大黒天)▶❻安養寺(布袋)▶❼大法寺(福禄寿)▶❽吉祥寺北コミセン▶❾成蹊学園 ケヤキ並木▶❿延命寺(毘沙門天 寿老人)▶⓫グリーンパーク遊歩道▶⓬ぎんなん橋▶⓭杵築大社(恵比寿)▶❶JR武蔵境駅南口

成蹊学園 ケヤキ並木 ❾

大正13年(1924)、成蹊学園が池袋より移転した際に植栽された。樹齢は約110年。正門通りに143本のケヤキがあります。

文化 ●東京都 「新東京百景」
●環境省 「残したい日本の音風景百選」

四軒寺(しけんでら) ❹

吉祥寺は古くから安養寺・光専寺・蓮乗寺・月窓寺の4軒の寺が武蔵野八幡宮付近の地域に集まる寺町。これらを称して四軒寺と呼ばれています。

グリーンパーク遊歩道 ❸❾⓫

境浄水場の東側から中央公園正面入り口までの遊歩道。ツツジ、ハナミズキ、ハギなどの花と緑を楽しみながら散策できます。

神田上水の源流 お茶の水 ❹

湧水池として知られる井の頭池は、天正18年(1590年)徳川家康の命によって江戸の飲料水確保のため作られた日本初の水道・神田上水の水源です。西端の石井筒は「お茶の水」と呼ばれ、家康がお茶をたてるのに用いたといわれています。井の頭公園は日本さくら名所100選に選定されています。

井の頭恩賜公園 拡大図

武蔵野七福神のご紹介

井の頭弁財天(大盛寺) ❸❼

徳川家光の建立による社殿は昭和2年に再建。音楽、芸能の神。

武蔵野八幡宮 ❺

文化10年(1813)と記銘の鳥居や狛犬がある。大國様は末社に。

安養寺 ❻

大晦日の除夜の鐘が人気。布袋尊を祀る。寛永元年(1624)開山。

大法禅寺(大法寺) ❼

寛永10年(1633)開山。福禄寿に吉祥観音像、お徳地蔵様も。

延命寺 ❿

寛文10年(1670)開山。毘沙門天、寿老人の石像、平和観音菩薩像がある。

杵築大社 ⓭

富士塚が有名で病気平癒の祈願信仰が厚い。商売繁盛の恵比寿様を祀る。