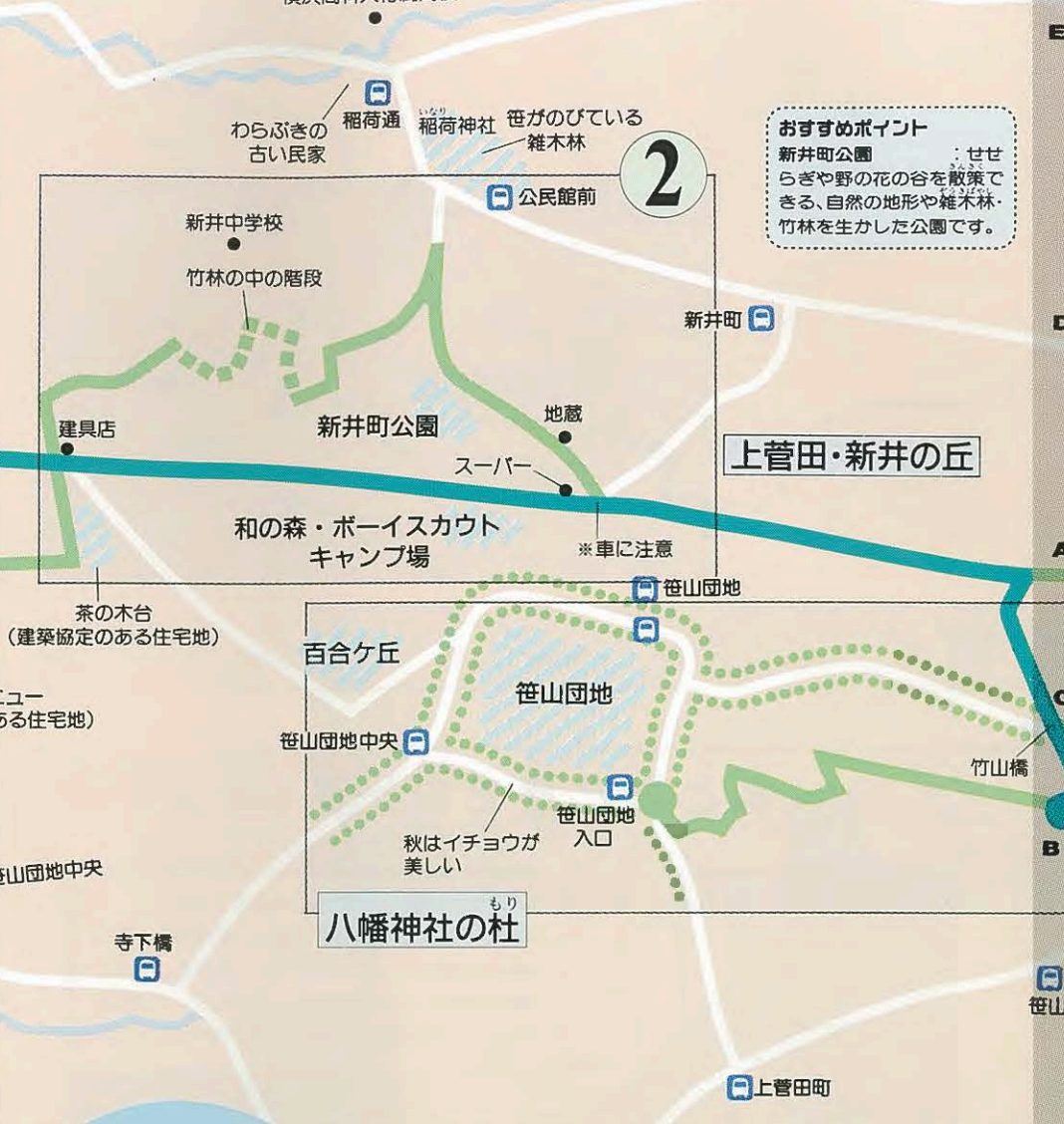


この地図は簡略化して制作しているため、距離や方位などが実際とは多少異なる場合があります。
千丸台商店街

保土ヶ谷区

この地図は簡略化して制作しているため、距離や方位などが実際とは多少異なる場合があります。



おすすめポイント
新井町公園：せせらぎや野の花の谷を散策できる、自然の地形や雑木林・竹林を生かした公園です。



START!

笹山小学校
笹山小コミュニティスクール
通称カラス森

凡例

散策ルート (点線は小道・階段)
保土ヶ谷区を一気に縦断する尾根筋ルート。通して歩けば約11km、徒歩で5～6時間。

アプローチルート (点線は小道・階段)
散策ルート周辺のおすすめルート。散策ルートへの行き帰りにも。

バス停 案内標識



HODOGAYA 緑の軸

- アクセス**
- 笹山小学校 ●
 - 相鉄線和田町駅から市バス 92系統
 - 笹山団地下車 徒歩7分
 - 水道記念館 ●
 - 相鉄線和田町駅・■ 坂本町(上星川駅そば)から
 - 相鉄バス 西5 西16 西18 西19系統
 - 鶴ヶ峰駅から
 - 相鉄バス 西18系統
 - 浄水場前下車

さあ歩こう! スタートのまえに
体がだるかったり、食欲がない、血圧が高そう、よく眠れなかったといった時は、歩くのを控えたほうがよいでしょう。また、天候が急変しそうな場合も外出は控えましょう。体調も天候もいいときが、歩くには一番です。

区西部の尾根筋に点在する緑を結んだ「ほどがや緑の軸」。この「緑の軸」の散策路は、決して特別のハイキングコースではありません。ごく普通の住宅地や畑のそばを通ります。でも、貴重な緑やながめの良い場所があり、思いもかけないところに「小さな自然」や「四季の香り」といった、ふだん見落としがちなのかを見つけることができます。あなたも「緑の軸」を歩いてみませんか。



「歩く」健康ミニ知識・2

●歩くスピード

ちょっといつもより早足に、大腿で歩いてみましょう。呼吸が大きくなって汗ばんできたらペースを落とし、無理のないスピードで歩きましょう。途中、水分を補給したり、息を整えるための休憩をとることもお忘れなく。木陰やながめのいい場所でのひと休みは、気分を爽快にしてくれるでしょう。

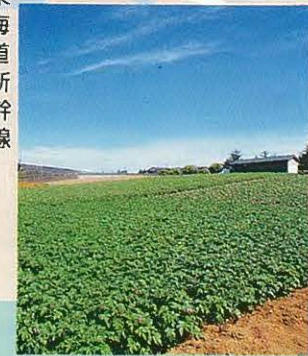
●歩いて病気の予防

歩くことで心筋梗塞、糖尿病、高脂血症などの成人病や胃弱などの予防が期待できます。また、足の裏には、内臓器官を支配する100以上のツボがあります。歩くことこのツボが刺激され、健康維持と疾病治療に役立つといわれています。

「歩く」健康ミニ知識・1

●歩きの効用

日ごろの運動不足解消に、すぐ始められるのが「歩く」こと。江戸時代に書かれた「養生訓」の多くが、歩くことの大切さを説き、たまには郊外へ行ってピクニックを楽しめ、とすすめています。心身がリフレッシュされるばかりでなく、散策中の意外な発見や出会いも、歩きの効用といえるでしょう。足は第二の心臓と言われ、老化は足からとも言われています。



西谷農業専用地区

この地図は簡略化して制作しているため、距離や方位などが実際とは多少異なる場合があります。

左近山団地

く停へ
や梅林

ねだに
谷

環状2号線(事業中)

神社の参道をすすむ
センター
行

新桜ヶ丘

洋菓子店
新桜ヶ丘第1

水の商店街

9

谷インター
桜が多い

保土ヶ谷バイパスの
夜景が印象的

保土ヶ谷バイパス



仏向小川アメニティ

「歩く」健康ミニ知識・3

●歩くのにいい靴を選ぶポイント

①靴底の着地面積が広く、安定していること②つくりがしっかりしていて、土踏ます部分のアーチがほどよいもの③はいてみて、つま先に適度なゆとりができるサイズを選ぶ。靴の中で指が多少動くものがよい④靴を買うときは、なるべく夕方が良い。時間や疲労により足の長さが少し膨張するため⑤通勤などでは靴と、歩くための靴をはっきり区別する。歩くためのファッションにあう靴を、おしゃれ感で選びましょう。

おすすめポイント
小川アメニティ：仏向町には2カ所の小川アメニティがあり、復元されたせせらぎを楽しむことができます。

板のへいの
脇をまがる

モデルコース

- ◆農のある丘コース◆
(約3km 所要時間：約1時間)
Start / 笹山小学校・竹山南公園・新井町公園・西谷農業専用地区・西谷駅 Goal / 西谷浄水場
- ◆保土ヶ谷秘境コース◆
(約3km 所要時間：約1時間)
Start / 西谷駅・川島町公園・陣ヶ下溪谷・水道記念館 Goal / 浄水場前
- ◆緑と歴史コース◆
(約3km 所要時間：約1時間)
Start / 境木地蔵・児童遊園地・緑化センター・こども植物園・英連邦墓地 Goal / 浄水場前
※見学時間は含まれません

おすすめポイント
水道記念館：横浜水道の歴史やしくみが楽しく学べます。見晴らしが良く、晴れた日は港の水面まで見えることも。夏は噴水の水場が人気です。

みずのさかみ
花木の種類た

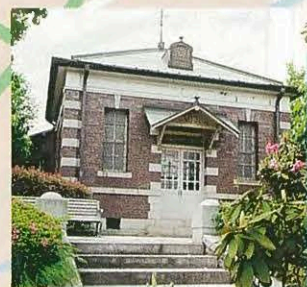
7

日本カーリット付近の森

せせらぎの森
(小川アメニティ)



ふれあいせせらぎのみち



メモリアルポケットパーク

和田町駅

和田町駅

この地図は簡略化して制作しているため、距離や方位などが実際とは多少異なる場合があります。

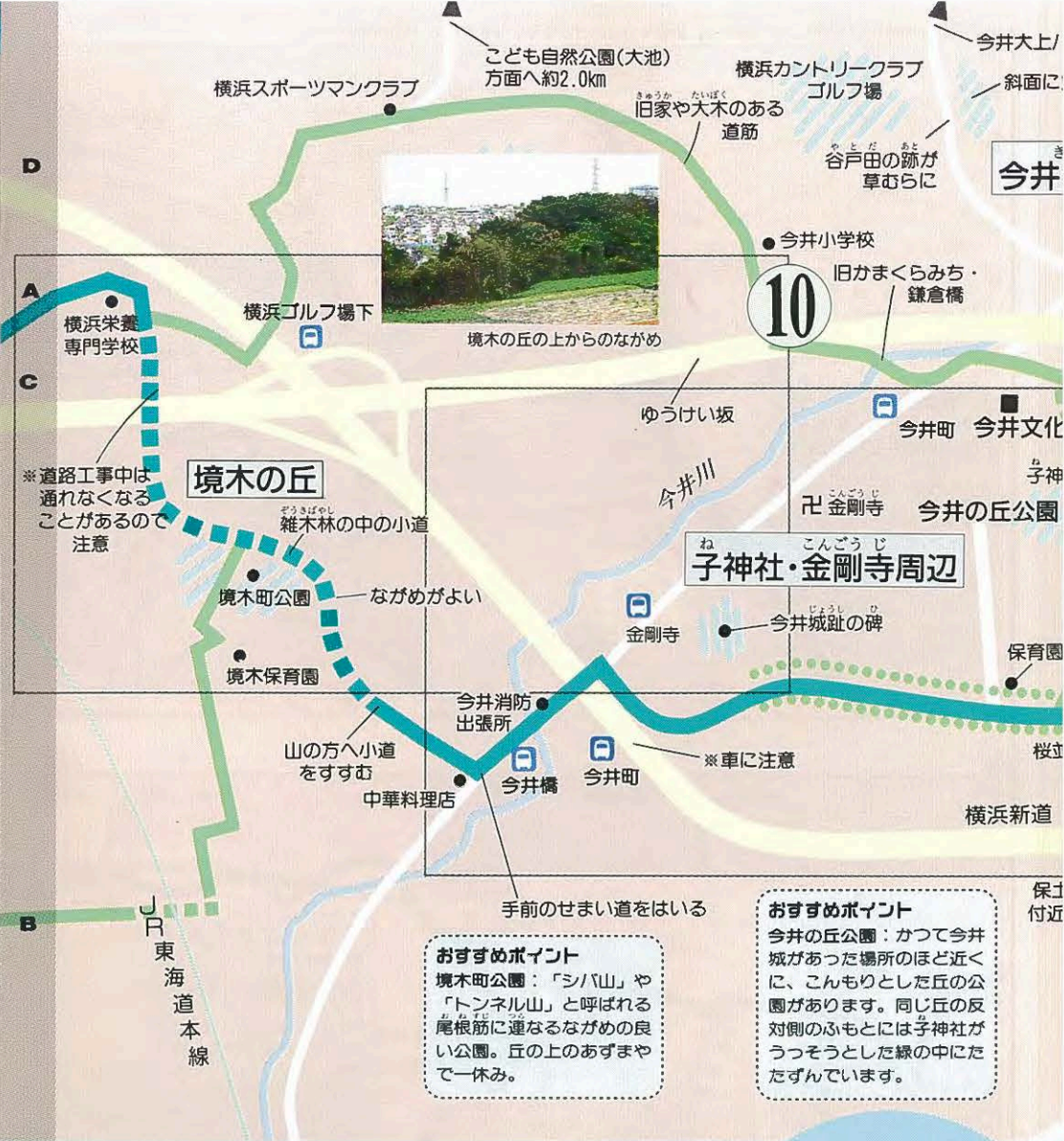


凡例
 散策ルート (点線は小道・階段)
 保土ヶ谷区を一気に縦断する尾根筋ルート。通して歩けば約11km、徒歩で5～6時間。
 アプローチルート (点線は小道・階段)
 散策ルート周辺のおすすめルート。散策ルートへの行き帰りにも。
 ④バス停 ⑤案内標識

おすすめポイント
 境木地蔵：東海道の旅人を見守ってきた境木地蔵。鎌倉の腰越海岸に流れ着いたお地蔵様が、江戸へ向かう途中ここに座り込んだという言い伝えがあります。

おすすめポイント
 児童遊園地周辺：広々とした緑の丘に児童遊園地・緑化センター・こども植物園・英連邦墓地が運んでいて、それぞれ四季折々の楽しさを味わうことができます。

こども植物園
 WC
 市の花のバラ園や柿の品種園がある
START!
 児童遊園地前
 英連邦墓地
START!
 児童遊園地 WC
 保土ヶ谷プール WC



※道路工事中は通れなくなることがあるので注意

おすすめポイント
 境木町公園：「シバ山」や「トンネル山」と呼ばれる尾根筋に通るながめの良い公園。丘の上のあずまやで一休み。

おすすめポイント
 今井の丘公園：かつて今井城があった場所のほど近くに、こもりとした丘の公園があります。同じ丘の反対側のふもとには子神社がうっそうとした緑の中にたたずんでいます。

「歩く」健康ミニ知識・4

●歩き終わったらストレッチをして
 歩く前には軽く屈伸したり、足首・手首を回したり、前屈、腰を回すなど、準備運動をしましょう。歩き終わったら、疲れを感じる部分を中心にゆっくり体をほぐすようにストレッチをしましょう。クールダウン（整理運動）をしっかりしておけば、翌日に疲れを持ち越すことが少なくなります。

アクセス
 ●児童遊園地など●
 保土ヶ谷駅東口から相鉄バス 旭3系統
 ④児童遊園地前下車
 保土ヶ谷駅東口から
 市バス 28 77 02 205系統
 神奈川バス 保04 保05 205 横15 戸28
 横17 東21 横41 戸38系統
 ④児童遊園地入口下車