

天平ロマンに思いを馳せる

古の歴史ロマン溢れる国分寺を知るならまずはこのコースがおすすめ。平成16年に「美しい日本の歩きたくなるみち500選」の一つに選定されています。武蔵国分寺跡と湧水を間近に感じて歴史深いまちを体感してみましょう。

こくぶんじ恋のみちコース		
START 国分寺駅	距離 約6.4km 所要時間 約1時間36分 消費カロリー 約288kcal 歩数 約9,140歩	市 HP
※算出方法：時速4km ウォーキング10分＝30kcal 1歩＝70cm (60kg男性)		
1 日立製作所南側遊歩道	約0.8km 徒歩約12分	拡大図map a-2
2 姿見の池【東京の名湧水 57選】	約0.4km 徒歩約6分	東恋ヶ窪一丁目
3 西国分寺駅	約0.6km 徒歩約9分	西恋ヶ窪 1-8-7
4 伝鎌倉街道【市重要史跡】	約0.8km 徒歩約12分	西恋ヶ窪二丁目
5 市立黒鐘公園	約0.2km 徒歩約3分	西元町 4-11 周辺
6 市立歴史公園武蔵国分尼寺跡【国指定史跡】	約0.2km 徒歩約3分	西元町 4-3 周辺
7 国分寺市文化財資料展示室	9:00～17:00 (入館は16:45まで) 月曜(祝日の場合は直後の平日、年末年始休み)	拡大図map c-1 西元町 3-10-7
8 市立歴史公園史跡武蔵国分寺跡(僧寺中核地域)・南門跡・七重塔跡(国指定史跡)	約0.4km 徒歩約6分	拡大図map c-2
9 国分寺薬師堂【市重要有形文化財】	約0.8km 徒歩約12分	拡大図map b-2
10 国分寺	約0.2km 徒歩約3分	西元町 1-13-16 (国分寺境内)
11 万葉植物園(万葉庭園)【市重要天然記念物】	約0.2km 徒歩約3分	西元町 1-13-16 (国分寺境内)
12 お鷹の道	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map b-2
13 真姿の池湧水群【環境省選定名水百選・都指定名勝】	約0.8km 徒歩約12分	拡大図map b-2
14 不動橋・石橋供養塔	約0.6km 徒歩約9分	拡大図map b-3
15 都立殿ヶ谷戸庭園【国指定名勝・東京の名湧水 57選】	約0.2km 徒歩約3分 ※入園料が必要です	南町 2-16
GOAL 国分寺駅		

自然と歴史に包まれる

広大な古代官道の東山道武蔵路や武蔵国分寺跡などの文化財が集中する市の中央部は、自然も豊か。自然と歴史が調和するまちの魅力を存分に味わってみては？

武蔵国分寺跡コース		
START 西国分寺駅	距離 約0.4km 徒歩約6分	市 HP
1 東山道遺構再生展示	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map a-1
2 東山道武蔵路跡【国指定史跡】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map a-1
3 都立武蔵国分寺公園	約0.6km 徒歩約9分	拡大図map b-2
4 市立歴史公園 史跡東山道武蔵路【国指定史跡】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map b-1
5 土師竇穴住居跡【市重要史跡】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map b-2
6 国分寺薬師堂【市重要有形文化財】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map b-2
7 木造薬師如来坐像【国重要文化財】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map b-2
8 国分寺仁王門【市重要有形文化財】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map b-2
9 国分寺のコウヤマキ【市重要天然記念物】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map b-2
10 国分寺楼門【市重要有形文化財】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map c-2
11 国分寺市おたかの道湧水園 日本多家住宅長屋門・倉【市重要有形文化財】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map b-2
12 国分寺市武蔵国分寺跡資料館	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map b-2
13 史跡の駅 おたカフェ	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map c-2
14 市立歴史公園 史跡武蔵国分寺跡(僧寺北東地域)【国指定史跡】	約0.4km 徒歩約6分	拡大図map b-2
15 市立歴史公園 史跡武蔵国分寺跡(僧寺中核地域)・南門跡・七重塔跡(国指定史跡)	約0.7km 徒歩約11分	拡大図map c-2
16 国分寺市文化財資料展示室	9:00～17:00 (入館は16:45まで) 月曜(祝日の場合は直後の平日、年末年始休み)	拡大図map c-1 西元町 3-10-7
17 市立黒鐘公園	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map c-1
18 伝祥応寺跡・塚跡	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map c-1
19 武蔵台遺跡敷石住居跡(府中市)	約1.0km 徒歩約15分	拡大図map c-1
GOAL 西国分寺駅		

儚くも切ない物語に心惹かれる

国分寺駅の北側は、夙妻太夫と小説・武蔵野夫人の女性二人にまつわる物語の舞台となったエリアです。「恋ヶ窪」という地名がものごたるロマンチックなまち歩きへ。

野川源流と武蔵野コース		
START 国分寺駅	距離 約0.4km 徒歩約6分	市 HP
1 恋ヶ窪東遺跡柄鏡形敷石住居跡	約0.8km 徒歩約12分	拡大図map a-2
2 東山道武蔵路跡 恋ヶ窪地区【国指定史跡】	約0.4km 徒歩約6分	拡大図map a-1
3 姿見の池【東京の名湧水 57選】	約0.4km 徒歩約6分	拡大図map a-1
4 一葉松(東福寺境内)	約0.6km 徒歩約9分	拡大図map a-1
5 西恋ヶ窪緑地「エックス山」	約0.6km 徒歩約9分	map B-3
6 恋ヶ窪村分水【市重要史跡】	約0.6km 徒歩約9分	map B-3
7 熊野神社	約0.4km 徒歩約6分	map B-3
8 日立製作所研究開発グループ庭園	約0.4km 徒歩約6分	拡大図map a-2
9 電車開通記念碑	約1.0km 徒歩約15分	map B-4
10 本多八幡神社の力石【市重要有形民俗文化財】	約0.6km 徒歩約9分	map B-4
11 祥応寺のコノテガシワ【市重要天然記念物】	約0.6km 徒歩約9分	map B-4
12 国分寺市民俗資料室	約0.6km 徒歩約9分	map B-4
13 「日本の宇宙開発発祥の地」顕彰碑	約0.4km 徒歩約6分	map B-4
14 本町(国分寺村石器時代)遺跡	約0.4km 徒歩約6分	map C-4
GOAL 国分寺駅		

現在につながる開発の苦労を偲ぶ

武蔵野の地が約300年前に開発され、多くの人が移住して現在につながるまちづくりが行われました。開発の苦労が垣間見られる文化財をめぐります。

武蔵野新田・五日市街道コース		
START 国立駅	距離 約5.6km 所要時間 約1時間24分 消費カロリー 約252kcal 歩数 約8,000歩	市 HP
1 国分寺市新幹線資料館	約0.6km 徒歩約9分	map B-2
2 鉄道総合技術研究所	約0.4km 徒歩約6分	map B-2
3 稲荷神社	約0.8km 徒歩約12分	map B-2
4 川崎平右衛門及び観音寺中興開山供養塔(観音寺境内)【市重要有形文化財】	約1.2km 徒歩約18分	map B-1
5 神明社(西町)	約0.2km 徒歩約3分	map B-1
6 子育地蔵(高木八幡宮境内)	約1.2km 徒歩約18分	map A-1
7 毘沙門堂(鳳林院境内)	約0.2km 徒歩約3分	map A-2
8 川崎・伊奈両代官謝恩塔(妙法寺境内)【市重要有形文化財】	約0.4km 徒歩約6分	map A-2
9 愛宕神社	約0.2km 徒歩約3分	map A-2
10 神明社(北町)	約1.2km 徒歩約18分	map A-2
GOAL 恋ヶ窪駅		

ダイナミックな崖線を辿る

武蔵野らしさの一つ、はけ(国分寺崖線)の雄大さと四季のうつろいを感じるコースです。

はけの道コース		
START 国分寺駅	距離 約3.6km 所要時間 約54分 消費カロリー 約162kcal 歩数 約5,140歩	市 HP
1 都立殿ヶ谷戸庭園【国指定名勝・東京の名湧水 57選】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map a-3
2 もみじ橋遊歩道	約0.6km 徒歩約9分	拡大図map b-3
3 新次郎池(東京経済大学内)【東京の名湧水 57選】	約1.0km 徒歩約15分	map C-4
4 くらぼね坂	約0.4km 徒歩約6分	map C-4
5 貴井神社(小金井市)【東京の名湧水 57選】	約0.6km 徒歩約9分	map C-4
6 滄浪泉園(小金井市)【東京の名湧水 57選】	約0.8km 徒歩約12分	map C-4
GOAL 武蔵小金井駅		

東京 2020 オリンピック・パラリンピック大会のレガシーを引き継いでいく

東京 2020 オリンピック・パラリンピック大会が2021年に開催されました。国分寺市内においても、オリンピック聖火リレールート、パラリンピック聖火リレールートが決まり、ランナーが聖火を繋いでいく予定でした。しかしながら、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、東京都内における聖火リレーは鳥しよ地域を除くすべての自治体で公道走行が中止となり、このリレールート进行することはありませんでした。この聖火リレーコースを皆様に歩いていただき、健康増進に努めてもらうことにより、東京 2020 オリンピック・パラリンピック大会のレガシーを後世に伝えていきます。

東京 2020 オリンピック聖火リレーコース		
START ひかりプラザ北側付近	距離 約3.7km 所要時間 約55.5分 消費カロリー 約166.5kcal 歩数 約5,290歩	
1 国分寺市新幹線資料館	約1.2km 徒歩約18分	map B-2
2 市役所通り日吉町交差点	約0.9km 徒歩約13.5分	map B-2
3 西恋ヶ窪緑地「エックス山」	約0.6km 徒歩約9分	map B-3
4 一葉松(東福寺境内)	約0.8km 徒歩約12分	拡大図map a-1
5 東山道武蔵路跡【国指定史跡】	すぐ	拡大図map a-1
6 都立多摩図書館	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map a-1
7 東京都公文書館	約0.2km 徒歩約3分	拡大図map a-1
GOAL 国分寺市役所		

東京 2020 パラリンピック聖火リレーコース		
START 東恋ヶ窪一丁目付近	距離 約1.6km 所要時間 約24分 消費カロリー 約72kcal 歩数 約2,290歩	
1 恋ヶ窪東遺跡柄鏡形敷石住居跡	約0.4km 徒歩約6分	拡大図map a-2
2 多喜窪通り南町三丁目交差点	約0.5km 徒歩約7.5分	拡大図map a-3
3 都立武蔵国分寺公園	約0.3km 徒歩約4.5分	拡大図map b-2
GOAL 国分寺市役所		

健康のための3ステップ!

踏み出す!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが

「いつなのか?」「どこなのか?」

ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

始める!

今より少しでも多くからだを動かしたり、座りっぱなしをやめ、**+10(プラス・テン)**から始めましょう。

ストレッチ!

元気に歩!

健康になる!

少しでも多くからだを動かしましょう。目安は**1日8000歩以上 1日60分以上**

運動で体力UP!

目安は**1日6000歩以上 1日40分以上**

(「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(厚生労働省)」を参考に作成)

東京のおへそ

Guidebook of Kokubunji city

こくぶんじ



こくぶんじ
ウォーキングマップ
付き

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



会い
まし
よう。

東京
のお
へそ
で、



国分寺楼門（市重要有形文化財） [拡大図 map c-2]



東京都の中心(重心)にあたる国分寺市。JR中央線・武蔵野線、西武国分寺線・多摩湖線が縦横に走り、多摩地域の交通の要衝でありながら、武蔵野の面影を残す、水と緑に彩られた文化都市です。

国分寺市 プロモーション動画

全2作品



魅力発信ASMR動画

全5作品



宇宙人でも住みやすいまち 国分寺



ダイヤモンドアート～ぶんじほたるホッチー～



東京の重心で、愛をさげふ



まちの魅力～国分寺駅～



制作：国分寺市・学校法人田中育英会総合学院テクノスカレッジ

この世の平和と、

人々の健やかな暮らしを祈り願う心から、

このまちは生まれた。

天平の息づかいを
感じるまち
悠久の歴史

武蔵国分寺跡僧寺講堂跡(国史跡) [拡大図 map c-2]

奈良時代中頃の天平13年(741)、聖武天皇が仏教で国を安定させようと、諸国に建立を命じた「国分寺」。

武蔵国では国分寺崖線沿いに置かれ、その規模は全国六十余国の中で最大級。

天平の世に国分寺が置かれた事に由来し「国分寺市」は生まれました。

変わりゆく世の、変わらない天平の心が、このまちに息づいています。



武蔵国分寺跡七重塔跡

奈良時代に創建された武蔵国分寺。今も礎石が並び、当時の建物の大きさをうかがい知ることができる。(国史跡) [拡大図 map c-2]



木造薬師如来坐像

(国分寺薬師堂内)

平安時代の末ごろの作といわれる漆箔、彫眼が施された高さ1.9mの像。毎年10月10日に開帳が行われている。(国重要文化財)

[拡大図 map b-2]



武蔵国分寺跡資料館

長年の発掘調査の成果をもとに、史跡から出土した資料を中心に展示。

[拡大図 map b-2]

📍 西元町 1-13-10 ☎ 042-323-4103

🕒 9:00 ~ 17:00 (入園は 16:45 まで)

月曜 (祝日の場合は直後の平日)、年末年始休み

※おたかの道湧水園の入園料が必要



散歩途中の
憩いの休憩所

史跡の駅おたカフェ [拡大図 map c-2]

お鷹の道沿いにある無料休憩所。史跡ガイドの受付を行っているほか、おたかの道湧水園の入園券、こくべじを使ったメニューや市内の名産品などを販売しています。

📍 西元町 1-13-6 ☎ 042-312-2878 🕒 9:00 ~ 17:00

月曜 (祝日の場合は直後の平日)、年末年始休み

このまちの湧き水は、姿を変えながら、
人々の暮らしに、まちに寄り添って。

今も昔も
人々をいやす
豊かな湧水

お鷹の道・真姿の池湧水群（環境省選定名水百選） [拡大図 map b-2 c-2]

名水百選のこと

お鷹の道・真姿の池湧水群は、昭和60年に環境省の名水百選に選定された場所。選定には水の清らかさや豊富さのほかに、名水にまつわる伝承や保全活動があることもポイント。

透明度の高さに
ほれほれ…



真姿の池

平安時代、病を患った玉造小町が、池の湧水で身を清めると、もとの美しい姿に戻ったという伝説のある池。（都指定名勝・東京の名湧水57選）

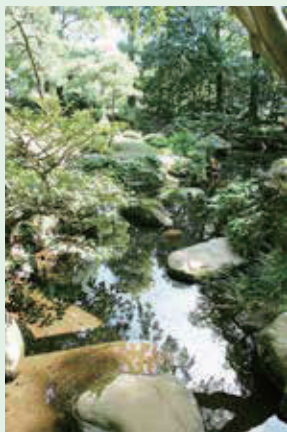
[拡大図 map b-2]

湧水源からあふれる水は、清冽なせせらぎとなってまちを潤す。
水面に踊る樹々の木漏れ日に目を細め、
湧水で育った野菜や果物をゆっくりと味わう。
透き通る大きな池は、まちの大きな鏡のよう。
国分寺崖線下から湧き出す豊かな水は、
さまざまな形に姿を変え、このまちを育んでいます。



都立殿ヶ谷戸庭園

庭園内の次郎弁天池では、年間を通して、水温17～18℃の水が湧き出す。縄文人たちもここで喉の渇きを癒していたかもしれない。（東京の名湧水57選・国指定名勝） [拡大図 map a-3]



姿見の池緑地

鎌倉時代、遊女達が朝な夕なに鏡代わりに姿を池に映していたという伝承が名前の由来となっている。（東京の名湧水57選） [拡大図 map a-1]



はけのこと

“はけ”とは太古の昔に多摩川がけずりとした河岸段丘のこと。崖面の下から湧き出す清らかな水は野川へとそそぐ。そんな清流に親しめるお鷹の道は散策にぴったり。

このまちの水と土と人がともに育む、
国分寺三百年野菜 こくベジ。

三百年続く
農業を盛り上げる
こくベジ

長い年月をかけ、土とともに育ってきた地場野菜。
採れたての野菜直売所から、いつものおかずになる野菜あれば、
地元のカフェで、ちょっとおめかし料理になる野菜あり。
巡る野菜が、まちの命をつないでゆきます。



地産地消の気運醸成
イベントも人気！



こくベジ
プロジェクトって？

江戸時代の新田開発をきっかけに、
市内全域で農業が始まり、三百年
間大切に守られてきた農地で育ま
れた農畜産物「こくベジ」。農家さん、
飲食店、関係機関、
市民が連携し、地産
地消の推進を図る
プロジェクトです。



こくベジ特設サイト



産直マルシェ
「こくベジのじかん」



こくベジプレート

こくベジメニューの
お店も！



野菜キッシュ

採れたて野菜！



このまちは、日本の宇宙開発発祥の地。
いつか、小惑星「Kokubunji」で会いましょう。



昭和30年、日本初のロケット発射実験が、国分寺の地で行われ、
ペンシルロケットは日本の宇宙開発の扉を開きました。
宇宙の学校、星空観望会等数々の催しで、
大人も子どもも宇宙に近づき、宇宙とつながる。
「国分寺×宇宙」は、まちの絆です。



市HP

ペンシルロケット

鉛筆のようなフォルムの
日本初のロケット。全長
23cm、直径1.8cm、重さ
約200g。

全長
23cm

© JAXA

ペンシルロケットレプリカ



© JAXA

糸川英夫博士 (1912-1999)

日本で初めてペンシルロケット発射
実験を行った。「日本の宇宙開発・
ロケット開発の父」ともいわれる。

4月12日はペンシルロケット記念日

日本初のペンシルロケット水平発射実験
が行われた日が日本記念日協会により記
念日登録されている。

ロケットマンホール

日本で活躍した歴代のロケット12種類
とペンシルロケット発射70周年を記念
したマンホール。歩きながらロケット開
発の歴史を探ることができる。[map B-4]



小惑星「Kokubunji」

国分寺市が、日本の宇宙開発の先駆けとなるペンシルロケットの水平発射実験が
行われた記念すべき場所であることから、NPO法人日本スペースガード協会と
一般財団法人日本宇宙フォーラムの厚意で、地球と木星の間にある小惑星の
1つを「Kokubunji」と命名する提案申請がされた。平成27年2月3日に、国際天文
学連合によって小惑星「Kokubunji」と公式決定された。

新幹線をはじめとする鉄道の研究開発の地。
人の思いを乗せ、未来へ夢をつなぎます。



新幹線試験電車951形(昭和44年製造)

新幹線開発段階から各種実験を行っていた鉄道技術研究所(現:公益財団法人鉄道総合技術研究所)から平成3年に市へ無償譲渡された試験用電車。昭和47年に山陽新幹線西明石～姫路間で、当時の電車による世界最高記録286km/hを達成しました。現在は資料館になっている新幹線で夢を語り、このまちの未来を描きましょう。



車内は、新幹線発展の歴史をパネル・模型・ビデオなどで紹介。運転席や座席もあります。

国分寺市新幹線資料館 [map B-2]

ちょっと実行、
ずっと健康。

東京都健康・くらし推進センター
ケンコウデスカマン



+10 (プラス・テン)

今より**10分多く**からだを動かして
身体活動量を増やしましょう。

安全のために…

- ☞ からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ☞ 体調が悪いときは無理をしない。
- ☞ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

(「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
(厚生労働省)」を参考に作成)

【市章】



【市の花】

さつき

【市の木】

けやき

【市の鳥】

カワセミ

【人口】

130,037人

【世帯数】

65,348世帯

【面積】

11.46km²

※令和7年7月1日時点の情報です。

国分寺市

観光シティプロモーションサイト



観光スポットやモデルコース、地域プロジェクトに関わる人へのインタビュー記事などを掲載した情報サイトです。市内名所の写真やパンフレットも無料でダウンロードできます。



【URL】

<https://kokubunji-citypro.jp/>

編集：国分寺市

国分寺市教育委員会

(一社)こくぶんじ観光まちづくり協会

発行：国分寺市

〒185-8501

国分寺市泉町二丁目2番18号

042-325-0111(代)

