



キヨセ KIYOSE

コースの詳細は、
清瀬市ホームページからも
ご覧いただけます

清瀬市のホームページ
きよせWalkingMap

地図から探す (google)

発行年月: 令和5年12月
発行: 清瀬市 生涯健康部 健康推進課
TEL 042-497-2076
地図調整: 東京カートグラフィック株式会社

ちょっと実行、
ずっと健康。

清瀬市公式
マップ

いもどりコース

見どころご紹介

松山緑地保全地域
4万㎡以上の面積に豊かな自然が残るこの地域は、かつて(財)結核予防会結核研究所付属療養所の敷地であったため、「結核跡地」とも呼ばれています。清瀬の名木-巨木百選にも選ばれているヒマラヤ杉があります。

竹丘彩り公園 [住所: 竹丘1-1203-118]
かつての三菱グラウンドがあった場所です。住宅街の中に緑の生い茂る公園があり、子どもたちが元気に遊んでいます。

アジサイロード
中央公園から都立清瀬高校までの全長650mの道のりはアジサイロードと名付けられており、梅雨時になると水色や紫など色とりどりのアジサイが人々の目を彩りしてくれます。

東京病院敷地内の桜
春になると桜が咲き乱れ、多くの人々の心を癒します。

外気会記念館
「外気会」は、結核治療回復期の患者の外気療養に使われた病舎です。東京病院に当時72棟あった外気舎のうちの一棟は、「外気会記念館」として残され、市の文化財として指定されています。

中央公園 [住所: 梅園1-613]
清瀬病院跡地で、「ここに清瀬病院ありき」の石碑が立つほか、清瀬市名誉市民である澁川喜一氏の作品「平和の塔」があり、戦没者を追悼しています。また、清瀬病院で結核療養を行った俳人・石田波郷の石碑もあり、題材に詠んだ句集「惜命(しゃくみょう)」は、闘病生活を題材にした俳句の傑作といわれています。工事の高、令和6~7年度中は公園内の一部が利用できないことがあります。

平和の塔
外気会記念館

いもどりコース

| 距離 | 4.4km |
|--------|---------|
| 時間 | 66分 |
| 消費カロリー | 198kcal |
| 消費カロリー | 6286歩 |

START: 松山緑地 出口

1 松山緑地 出口 (0.45km / 7分)

2 竹丘彩り公園 (0.6km / 9分)

3 竹丘公園 (0.8km / 12分)

4 交野 差三丁目点 (0.8km / 12分)

5 交野 差四丁目点 (0.4km / 6分)

6 中央公園 (0.55km / 8分)

GOAL: 松山緑地 出口

けやきコース

見どころご紹介

けやき通りのキヨセ ケヤキ ロードギャラリー
清瀬駅北口から北に延びる清瀬のシンボルロードで、夏になると約200本のけやきが1,600mに及ぶ自然のトンネルを作り出します。沿道には合計24基の彫刻が設置されており、「キヨセ ケヤキ ロードギャラリー」として国内外の著名な作家の作品を身近に感じることができます。

郷土博物館
昭和60年に開館以来、市の文化財の拠点として親しまれています。館内には国指定重要有形民俗文化財「清瀬のうちおり」や結核関連資料など郷土に関する資料が展示されています。

中里の富士塚 [住所: 中里3-991]
中里の富士塚は、文政8年(1825年)に築られました。高さは約9mあり、北側に設けられた鳥居をくぐると、登山道が続き、途中には様々な富士信仰に関する碑が建てられています。

中里緑地保全地域
清瀬10景にも選ばれる、空堀川と中里緑地保全地域では、コナラ・クヌギの雑木林や、万葉集に載っているほど古い野草で、「春を告げる花」といわれています。

カタクリ
中里緑地保全地域では春になるとカタクリが咲きます。万葉集に載っているほど古い野草で、「春を告げる花」といわれています。

清瀬せせらぎ公園(柳瀬川回廊)
旧空堀川を活用し約510m間清流を復活させ、隣接する雑木林の保存とともに、市民が水辺に親しめる散策路を兼ねた自然の中での体験学習の場として整備した公園です。

円福寺 [住所: 野場3-51]
薬師堂や三重塔などの伽藍が配置され、春になると三重塔と満開の桜が境内に映えます。(写真は鐘楼堂と三重塔)

けやきコース

| 距離 | 3.8km |
|--------|---------|
| 時間 | 57分 |
| 消費カロリー | 171kcal |
| 消費カロリー | 5428歩 |

START: 金清口 交差点 西側

1 金清口 交差点 西側 (0.7km / 11分)

2 キヨセケヤキロード (0.8km / 12分)

3 中里の富士塚 (1.3km / 19分)

4 中里緑地 (0.4km / 6分)

5 中里の富士塚 (0.6km / 9分)

GOAL: 円福寺

ひまわりコース

見どころご紹介

児童センター(ころぼっく)と神山公園
児童センター(ころぼっく)の2階には手塚治虫氏や、やなせたかし氏など著名な漫画家の共同制作による壁画が展示されています。神山公園は児童センター(ころぼっく)に隣接する都市公園です。夏季節中は観水広場で水遊びができます。

気象衛星センター・東京管区気象台 [住所: 中清戸3-235]
昭和25年「気象通所」として現所に移転。昭和52年「気象通所」が廃止され、現在の気象衛星センターが設置されました。同年、日本で初めて打ち上げられた気象衛星「ひまわり」の管理運用と、衛星による気象観測を続けています。令和元年7月16日に東京管区気象台が同一敷地内に移転してきました。1都16県を管轄し、東京都の気象台としての役割を担っています。

日枝神社・水天宮 [住所: 中清戸2-616]
日枝神社は、上清戸、中清戸、下清戸の総鎮守です。同じ敷地内の水天宮は、安産の神様として信仰されています。

清瀬ひまわりフェスティバル (8月中旬~下旬予定)
約24,000㎡の広大な農地に約10万本のひまわりが花を咲かせます。もともと小麦の肥料として栽培していたひまわりを活用したもので、毎年約10万人を超える来場者を誇る市内最大のイベントです。(※開催期間中以外は、民地のため入場できません。お問い合わせ: 産業振興課 電話: 042-497-2052)

デントコン(とうもろこし)
清瀬消防署付近の市役所通り沿いには、牛の飼料として用いられる、人の背丈より高いデントコンが生い茂っています。

ひまわり畑 [住所: 下清戸3丁目農地]

ひまわりコース

| 距離 | 4.9km |
|--------|---------|
| 時間 | 74分 |
| 消費カロリー | 222kcal |
| 消費カロリー | 7000歩 |

START: 金清口 交差点 西側

1 金清口 交差点 西側 (1.3km / 19分)

2 神山公園 (0.7km / 11分)

3 下清戸駐在所 (1.0km / 15分)

4 セキ園 (0.6km / 9分)

5 水天宮 (1.3km / 20分)

GOAL: 金清口 交差点 西側

きよせ特産物の野菜レシピ

野菜を今より1品、1種類増やそう!!

野菜スープ

エネルギー 69kcal 塩分 1.8g

材料・分量 <大人2人分>

- 玉ねぎ 1/4個
- トマト 1個
- レタス 1枚
- ベーコン 1枚
- 肉形スープの素 1/2個
- ローリエ 1カップ
- 水 少々
- 塩 少々

作り方

- 玉ねぎは薄切にする。トマトは皮を薄むきし、1.5cm角に切る。レタスは1口サイズにちぎっておく。ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋にベーコンを入れ弱火で炒め、脂が出てきたら玉ねぎ、レタス、トマトを加え、トマトがくずれ始めるまで炒める。
- 水、肉形スープの素、ローリエを加えて煮立て、アクをすくいながら、7~8分煮て、塩、こしょうで味を調える。

みず菜と柿のサラダ

エネルギー 42kcal 塩分 0.5g

材料・分量 <大人2人分>

- みず菜 1把
- 柿 1個

<ドレッシング>

- 酢 大さじ1
- オリーブ油 大さじ1
- はちみつ 大さじ1
- 塩 少々
- 白りごま 少々

作り方

- みず菜は3cmくらいに長さに切る。
- 柿はイチゴ型に切る。
- ドレッシングを作り、みず菜、柿と和える。

豚肉とトマトの炒め物

エネルギー 180kcal 塩分 0.6g

材料・分量 <大人2人分>

- 豚薄切り肉 50g
- トマト 大1個
- 長ねぎ 1/2本
- 油 適量

<A>

- しょうが汁 少々
- 塩 少々
- 小さじ1 少々
- 砂糖 少々

作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- トマトは縦8つくらいに切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- フライパンに油を熱して豚肉を炒め、長ねぎ、トマトの順に加えて炒め合わせる。Aを加えて味を調える。

たらちんのきのぼり

エネルギー 63kcal 塩分 1.0g

材料・分量 <大人2人分>

- 人参 120g
- たらこ (中~大1本くらい) 40g
- 酒 大さじ1/2
- 炒め油 適量

作り方

- 人参は、千切りにする。
- たらこは皮に縦の切れ目を入れて開き、身をそぎ出して皮を取り除く。酒を混ぜておく。
- 鍋に油を敷き、人参を炒める。しんなりしたらたらこを加えてよく混ぜながら火を通し出来上がり。

なすと鶏肉の即席マリネ

エネルギー 196kcal 塩分 1.1g

材料・分量 <大人2人分>

- なす 2本(150g)
- 鶏もも肉 100g(1枚)
- ごま油 大さじ1/2+大さじ1
- 玉ねぎ 1/2個
- <A>
- 赤唐辛子 1本
- 酢 大さじ2、1/2
- 砂糖 大さじ1
- 塩 大さじ2/5

作り方

- なすはへたを除き、1.5cm厚さの輪切りに、水にとる。玉ねぎは横薄切りにする。
- 鶏もも肉は8~10等分に切り、ごま油大さじ1/2をかめる。
- パットにAを入れ、玉ねぎを加えて混ぜ合わせて置く。
- フライパンにごま油を熱し、中火で鶏肉を皮を下にして焼き、焼き色が出たらなすを加え、時々裏返ししながら3~4分焼き、パットに取り出し味をなじませる。

※各レシピのエネルギーおよび塩分は1人分の栄養価です。

詳しいレシピは、
清瀬市ホームページ、
公式マップを検索

清瀬市 おすすめレシピ

ウォーキングの健康効果 (※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。)

- 生活習慣病予防** 血糖値や血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。
- 心肺機能の向上** 習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。
- 肥満の予防・解消** エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。
- ストレス解消** 気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。
- 骨の強化** 日光を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られ、運動による適度な刺激でカルシウムの吸収が高まります。

(健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)、健康長寿ネットを参考に作成)

ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチを行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、腰痛、疲れをためないために行いましょう。

クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担を早めるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

- 肩のストレッチ：両肩を上下にゆったりと動かします。
- 背中のストレッチ：両手を前に組み、背中を丸めます。
- 胸のストレッチ：背中の後ろで手を組み、胸を伸ばします。腰をそらないようにします。
- ふくらはぎのストレッチ：後ろ足のかかとを床につけ、前足に体重をかけてふくらはぎを伸ばします(左右)。
- 手首・足首回し：手首・足首を回します。

※睡眠不足や体調が悪い時は、無理をしないことも大切です。

ノルディックウォーキング

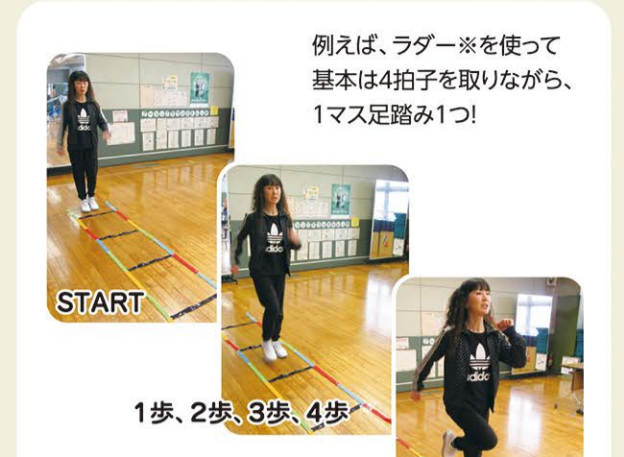
ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くことで全身の約90%の筋肉を刺激し、一般的なウォーキングと比べ、エネルギー消費量が約20%も増加するといわれています。また、下半身への負担も軽減でき、エクササイズ効果が非常に高いスポーツとして子どもから高齢者まで注目を集めています。



ポールはかかと付近から両足の中間を目安につく

デュアルタスク(二重課題)

加齢とともに落ちていくといわれる(2つのことを同時にやる能力)をデュアルタスクトレーニングで鍛えましょう。



ウォーキング中に3拍子を取りながら、3拍子目に内股で歩いてもデュアルタスクの効果があります。

インターバル速歩

インターバル速歩は、持久力と筋力を同時に鍛えられる運動です。

- POINT!**
- 基本的に「速歩き 3分間」と「ゆっくり歩き 3分間」を交互に繰り返し、これを1日5セット・週に4日行います。
 - 背筋を伸ばし、肘は90度に曲げて腕を後ろに振り出し、足はかかとから着地するフォームで歩きます。
 - 速さは歩幅で調節! 「速歩き」は大腿で息がはずむ(ややきつ)と感じる程度で歩くことで効果的です。

ハイキング・ウォーキング

野山を歩くときには、ウォーキングのように腕を大きく振って大股で歩くのではなく、坂道や足元の悪い道では、足は膝幅に開き、歩幅は狭くゆっくりと歩きましょう。

- POINT!**
- 底の厚めの靴を履くと疲れにくく、足を守れます。
 - リュックサックを背負い、両手を空けて安全を確保しましょう。
 - 衣服は重ね着をして、脱着で体温調整しましょう。
 - 体力や体調に合わせて無理のないコースを選びましょう。
 - 過度な休憩と水分補給を忘れず!

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。

POINT!

- ★こまめに1回100ml(一杯のコップ半分程度)!
- ★のどが渇く前に!
- ★汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクもOK!

せせらぎコース

見どころご紹介



きよせの野鳥



| 鳥類 | 見られる時期 |
|--------|--------|
| アオゲラ | 4月～5月 |
| イソギ | 4月～6月 |
| オナガ | 4月～5月 |
| カシラダカ | 4月～5月 |
| カルガモ | 4月～5月 |
| カワセミ | 4月～5月 |
| カワハヒ | 4月～5月 |
| クイナ | 4月～5月 |
| コジュケイ | 4月～5月 |
| シメ | 4月～5月 |
| ジョウビタキ | 4月～5月 |
| タシギ | 4月～5月 |
| メジロ | 4月～5月 |
| モズ | 4月～5月 |

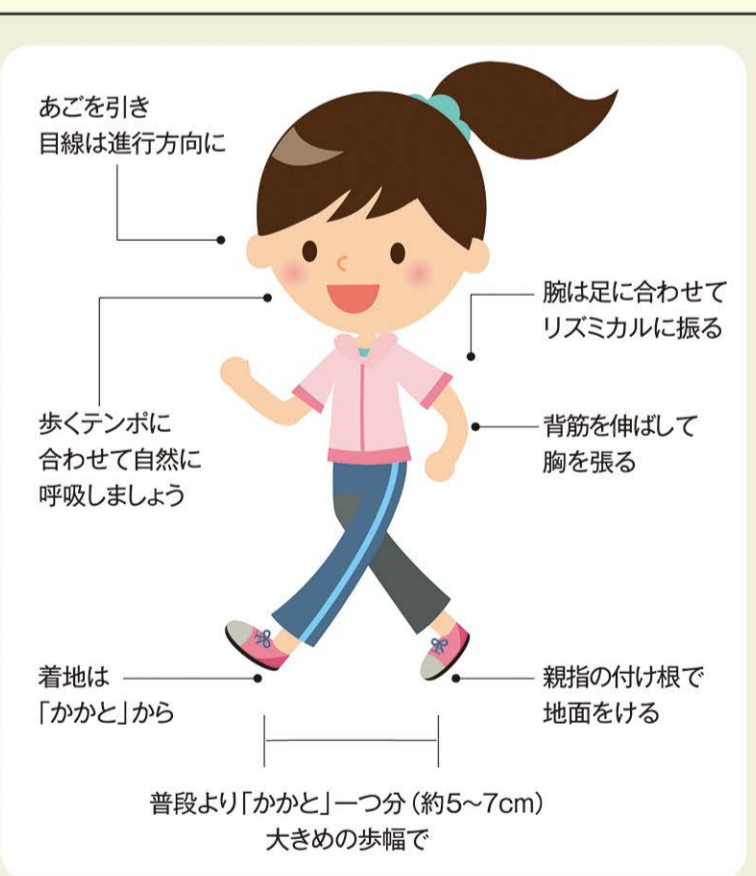
オオムラサキコース

見どころご紹介



| 品名 | 期間 | 住所 | お問い合わせ | 備考 |
|--------------|-----------------------|-----------|---------------------------------|-----------|
| 田中ストロベリーファーム | イチゴ 1月～閉園まで(休園期1月～5月) | 中清5-62-4 | [URL] https://kyose-ichigo.com/ | ひまわりコース |
| Tucciいちご農園 | イチゴ 3月～5月 | 下清2-528-1 | [URL] https://tucci.tokyo/ | オオムラサキコース |
| せき園芸 | ブドウ 8月～9月 | 中清4-1031 | [電話] 090-9680-6577 | ひまわりコース |
| 金園園 | ブドウ 8月～9月 | 下清1-217-1 | [電話] 042-491-5200 | オオムラサキコース |
| 坂間園芸 | ブルーベリー 7月～8月 | 下清1-178-1 | [電話] 090-1899-0939 | オオムラサキコース |
| 小寺園芸 | タチツボスミレ 7月～8月 | 中清1-488-6 | [電話] 090-3535-5720 | ひまわりコース |
| 大西ガーデン | ブルーベリー 6月～8月 | 中清2-1592 | | けやきコース |

理想的なウォーキングフォーム



歩スピードのポイント

- 速すぎず遅すぎずの速度で。適切な速度の目安は普段よりも速く、きつと感じない速度で。
- ウォーキングに無理は禁物**
- 履き慣れた運動靴と動きやすい服装で
 - 小まめな水分補給を忘れずに
 - 準備体操をしながら体調確認
 - 疲れたり痛みが出たときは休むこと
 - 夢中になりすぎてけがや事故のないように注意すること

靴の履き方



- 靴の選び方**
- 材質 軽くて通気性が良いもの
- つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- 土踏まず 中敷で支える形のもの
- 足の甲 締め付けずひもで調整できるもの
- 靴底 動きに合わせてしなやかに曲るもの、厚みがありクッション性が高いもの
- かかと しっかりとかかとを包み込むもの

+10(プラス・テン)で健康づくり!

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ[®]、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※ロコモ[®]は「ロコモティブ シンドローム」とは?
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

- 気づく!** 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!** 今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。
- 達成する!** 目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通して、体力アップを目指しましょう。
- つながる!** 一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行動と、楽しさや喜びが一層増します。

あと10分歩こう! 「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩(※1)ですが、20歳から64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割未満にとどまっています。(※2)1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

歩くことで活動量を増やすヒント

- ▶ 歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- ▶ エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ▶ ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- ▶ 歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。

せせらぎコース



オオムラサキコース



夜道では反射材を身につけましょう! 夜道を歩く際に目立ちにくい服装(黒っぽい服装等)では、自動車などは近くに寄らないと歩行者に気がつきません。反射材を身につけることで歩行者の存在に早く気がつきます。反射材を使用したキャップやスニーカー、キーホルダーなどを身につけて歩きましょう。

交通ルールを守り、安全に注意して歩きましょう。ごみは持ち帰りましょう。

※1「健康づくりのための身体活動指針(アテアプガイド)」(厚生労働省)では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。

※2「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)(平成24～26年都民を再調査)