

西東京市 Nishitokyo City

「健康」応援都市

みどりの散策マップ

市庁舎等

西東京市役所庁舎	南町5-6-13	464-1311
市民健康センター	南町5-6-13イングリブ内	497-6950
西東京市役所保存倉庫	中町1-5-1	464-1311
保健福祉センター	中町1-5-1	464-1311
保健センター	中町1-5-8	464-1311
中町分庁舎(休日診療所)	中町1-5-1	424-3331
ひばりが丘出張所	ひばりが丘10-25	424-7577
緑道出張所	新町1-4-25	0422-51-8439
エコプラザ西東京	泉町3-12-35	421-8885
住居公館(ルビナス)	住吉町6-15-6	425-6700
田無総合福祉センター	田無町5-5-12	468-1670
消費センター 分館	住吉町1-5	425-4141
アスタ市民ホール	田無町2-1-1アスタビル6F	438-4040
東伏見ふれあいプラザ	富士町4-33-15	466-1347
保健センターホール	南町1-5-1	421-1919
西東京市総合会館	南町1-5-11	463-5381
コル田無	田無町3-7-2	469-5006
緑道公園	柳沢1-15-1	464-8211
田無公民館	南町5-6-11	461-1170
芝久保公民館	芝久保町5-4-48	461-5825
谷戸公民館	谷戸町1-17-2	421-3855
ひばりが丘公民館	ひばりが丘2-3-4	424-2011
保健駅前公民館	東町3-14-30 ステア5F	421-1125

西東京市の木 50選

No.	木の名前	掲載場所	No.	木の名前	掲載場所
1	下保谷森林公園のミズキ	下保谷・下保谷森林公園	16	むくぎ公園のプラタナス	柳沢・むくぎ公園
2	天神社のイチヨウ	北町・天神社	17	柳沢小のメタセコイア	柳沢・柳沢小学校
3	文理台公園のケヤキ	東町・文理台公園	18	南町五丁目道路のケヤキ	南町・五丁目南中央通り
4	住吉小のケヤキ	住吉町・住吉小学校	19	向台小のメタセコイア	向台町・向台小学校
5	厨師神社参道のケヤキ	住吉町・厨師神社	20	阿波洲神社のカキノキ	新町・阿波洲神社
6	東禅寺のツツジ	住吉町・東禅寺	21	武蔵野大学のツツジ	新町・武蔵野大学
7	筑波大付属小のケヤキ	東町・筑波大付属小学校保谷園地	22	武蔵野大学のヤマブキ	新町・武蔵野大学
8	瑞山緑地保全地域のミズナギ	中町・瑞山緑地保全地域	23	武蔵野大学のユーカリ	新町・武蔵野大学
9	保谷小のトチノキ	保谷町・保谷小学校	24	谷戸せせらぎ公園のケンオウチ	谷戸町・谷戸せせらぎ公園
10	保谷図書館センターのムクロジ	保谷町・保谷図書館センター	25	谷戸グリーンプラザのソウゴ	谷戸町・谷戸グリーンプラザ
11	保谷公園のソメイヨシノ	保谷町・保谷公園	26	いこいの森公園のヒメコ	緑町・いこいの森公園
12	氷川神社のクロマツ	東伏見・氷川神社	27	東大演習林のクスノキ	緑町・東大演習林
13	東伏見公園のケヤキ	東伏見・東伏見公園	28	東大演習林のシダザサガ	緑町・東大演習林
14	千駄丘小のメタセコイア	東伏見・千駄丘小学校	29	東大演習林のヒトツバコ	緑町・東大演習林
15	千駄丘広場のケンオウチ	東伏見・千駄丘広場	30	東大農場のヒメコ	緑町・東大農場
16	東伏見稲荷社のアカマツ	東伏見・東伏見稲荷社	31	西原四丁目目のクスノキ	西原町・西原四丁目道路
17	新町二丁目集会所のヒマラヤ杉	柳沢・新町二丁目集会所			

散策を楽しむために

- 水分補給をしましょう。
- お手洗いにいきましょう。
- 散策前にお手洗いの場所を確認しておきましょう。

散策のエチケット

このマップで紹介したコースの中には、法人や個人で所有・管理している施設や地域の方々に迷惑を掛けないよう注意し、散策をお楽しみください。特に、「施設の注意事項を守る・自然や畑を荒らさない・ゴミは持ち帰る」などを基本的なルールとして守りましょう。

平成29年3月発行

発行：西東京市 みどり環境部 みどり公園課

住所：〒202-0011 西東京市長倉三丁目12番35号 エコプラザ西東京

電話：042-438-4045

協力：西東京 自然を見つめる会

製作：東京カートグラフィック株式会社

ウォーキングマップ

ちょっと実行、ずっと健康。

健康用具のある公園

公園名	所在地	健康用具
北谷ノ原公園	北町五丁目4番地	フットストレッチ 上体ゆわい へいすゆわい 背のばし 背のばし 背のばし 背のばし
下保谷森林公園	下保谷三丁目12番地	フットストレッチ 上体ゆわい へいすゆわい 背のばし 背のばし
西浦公園	保谷町五丁目18番地	フットストレッチ 上体ゆわい へいすゆわい 背のばし 背のばし
保谷二丁目児童遊園	保谷町二丁目13番地	フットストレッチ 上体ゆわい へいすゆわい 背のばし 背のばし
芝久保三丁目ふれあい公園	芝久保町三丁目19番地	フットストレッチ 上体ゆわい へいすゆわい 背のばし 背のばし
しじゅうから公園	南町二丁目14番地	フットストレッチ 上体ゆわい へいすゆわい 背のばし 背のばし
緑沢五丁目1公園	緑沢五丁目8番地	フットストレッチ 上体ゆわい へいすゆわい 背のばし 背のばし
おおぞら公園	新町三丁目12番地	フットストレッチ 上体ゆわい へいすゆわい 背のばし 背のばし
ひばりが丘北三丁目1公園	ひばりが丘北三丁目2番地	フットストレッチ 上体ゆわい へいすゆわい 背のばし 背のばし
ひばりが丘さくら道公園	ひばりが丘三丁目2番地	フットストレッチ 上体ゆわい へいすゆわい 背のばし 背のばし

トイレのある公園

公園名	所在地	トイレの種類
下保谷森林公園	下保谷三丁目12番地	男女別
ひばりが丘北二丁目2番地	ひばりが丘北二丁目2番地	男女別
はなみずき公園	ひばりが丘二丁目2番地	男女別
あらやしき公園	下保谷四丁目3番地	男女別
文理台公園	東町一丁目4番地	男女別
谷戸イチョウ公園	谷戸町二丁目12番地	男女別
谷戸せせらぎ公園	谷戸町一丁目22番地	男女別
西原公園	西原町三丁目2番地	男女別
西原自然公園	西原町四丁目3番地	男女別
下野谷運動公園	東伏見六丁目4番地	男女別
しじゅうから公園	南町二丁目14番地	男女別
むくぎ公園	柳沢二丁目3番地	男女別
柳沢せせらぎ公園	柳沢二丁目4番地	男女別
向台公園	向台町二丁目5番地	男女別
向台小公園	向台町五丁目4番地	男女別
田無市民公園	向台町二丁目4番地	男女別
都立東伏見公園	東伏見一丁目	男女別

ぶら下がり

背のばし

ストレッチ

「健康」応援都市を目指します

まち全体で健康づくりに取り組むための意識の醸成を図るため、世界保健機関(WHO)による健康都市連合に多摩地域の自治体としては、初めて加盟しました。

日本支那国際健康体 41団体(平成28年7月現在)

健康都市 5つの取組

- 食・栄養
- 健康都市
- 運動スポーツ
- こころ・休養
- 学び創造

西原と多摩六郎科学館コース

芝久保のみどりを訪ねるコース

向台・小金井公園コース

向台・緑道コース

坂のある町コース

上保谷コース

田無と東大農場コース

新しい道と懐かしさに触れるコース

せせらぎ公園・社せめぐりコース

むくぎ公園のプラタナスコース

まちの里山コース

屋敷林と畑のコース

遺跡と水のコース

凡例

市役所	AED設置箇所	おもな公園	トイレ
おもな神社	おもな緑地	おもな緑地	だれでもトイレ
小・中・高等学校	おもな教会	おもな教会	健康委員のある公園
大学	おもな交差点	西東京市の木 50選	
保育園	おもな信号機	コースの始点	
おもな病院	部・境界	コースの終点	
警察署・交番	市・区界	コースの途中	
消防署	町界	コースの分岐	
郵便局	丁目界		
バス停			

西東京市

新座市

練馬区

武蔵野市

小平市

小金井市

1:10,000

0 250 500m

バス系統・バスルート一覧(民間バス)

バス会社	バス系統	バスルート
西武バス	400系	武蔵野線
	401系	武蔵野線
	402系	武蔵野線
	403系	武蔵野線
	404系	武蔵野線
	405系	武蔵野線
	406系	武蔵野線
	407系	武蔵野線
	408系	武蔵野線
	409系	武蔵野線
	410系	武蔵野線
	411系	武蔵野線
	412系	武蔵野線
	413系	武蔵野線
	414系	武蔵野線
京王バス	420系	京王線
	421系	京王線
	422系	京王線
	423系	京王線
	424系	京王線
	425系	京王線
	426系	京王線
	427系	京王線
	428系	京王線
	429系	京王線
	430系	京王線
	431系	京王線
	432系	京王線
	433系	京王線