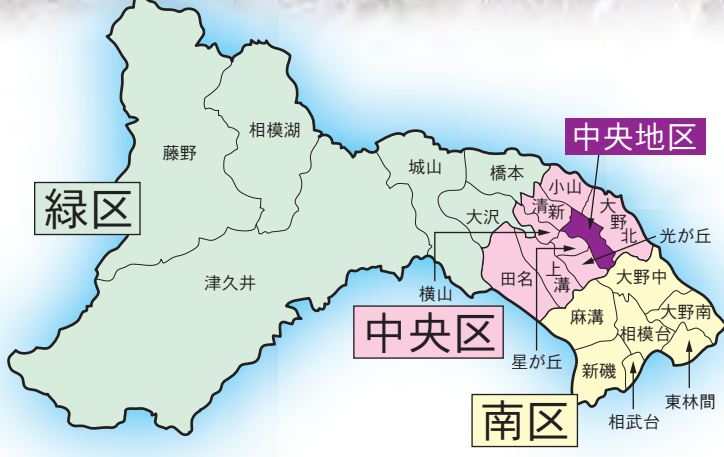


さがみほら 中央地区 道・知・楽マップ MICHIRAKU MAP



さがみほら 中央地区ってこんなところ!

中央地区は、相模原市の南東に約3.13平方キロメートルにわたって広がる区域で、戦前から軍都計画に基づき大規模な土地区画整理事業が行われたことにより道路網が整備され、都市基盤も充実しています。現在は、相模原市役所、中央地区役所、税務署、裁判所、警察署などの官公庁が立地する相模原市の行政上の中心地となっています。また、淵野辺公園を中心に、博物館や小惑星探査機「はやぶさ」の故郷として有名な独立行政法人宇宙航空研究開発機構(JAXA)相模原キャンパスなどの文化・教育施設や研究施設なども多く立地しており、多彩な機能を有する地区となっています。

鉄道駅としてはJR横浜線の矢部駅があるほか、相模原駅、淵野辺駅も比較的近くにあり、駅や国道16号線沿いなどに商業機能も多く立地しているため、生活の利便性が高い地区となっています。

※平成24年11月現在の人口は35,805人で、世帯数は16,845世帯

道知楽マップ編集にあたって

このマップは、地域活性化事業の一環として、中央地区健康づくり普及協議会が、地域の皆様の健康増進を図るとともに、地域の魅力を知ってもらうことを目的として作成しました。「道知楽マップ」の名称には、中央地区の道を歩きながら、史跡や石造物、公共施設、街路樹などの地区の魅力を知って、ウォーキングを楽しんでもらいたいという思いが込められています。

マップ作成に向けた取材や編集作業を進めていく中で、スタッフは中央地区の魅力を再発見できました。地域の皆様も、是非、このマップを手に歩いてみましょう!きっと、新しい発見がありますよ!

マップ作成に当たっては、中央公民館、中央地区自治会連合会、JAXA、市役所(中央地区健康づくり普及協議会・地域保健課・中央地区役所地域政策課・博物館・アートラボ橋本)にご協力いただきました。

自治会は地域活動の中心的な団体です。ウォーキングによる健康増進活動とともに、自治会への加入や自治会活動へのご理解、ご協力をお願いいたします。

この事業は地域活性化事業交付金を活用しています

発行・編集／中央地区健康づくり普及協議会
発行日／2013年3月

石造物を見歩こう



公園を巡って歩こう



公共の施設を見歩こう



村富神社・西門通りを歩こう



村富神社は、古く寛文年間(1661~1672)、江戸の豪商相模屋助右衛門が上矢部新田を開発した際に、村の鎮守として創建したと伝えられています。その後、慶応2年(1866)には、京都伏見稲荷大社より神霊を拝受しています。広い境内には樹齢100年を越す桜や多くの樹木があり、社殿や神楽殿のほか、境内脇の旧道には六地藏や道祖神が立っています。この神社には市指定有形民俗文化財の獅子頭3点(剣獅子・玉獅子・巻獅子)が保存されています。これは文化3年(1806)に作られたもので、舞いそのものは明治時代まで続けられていたと伝えられています。

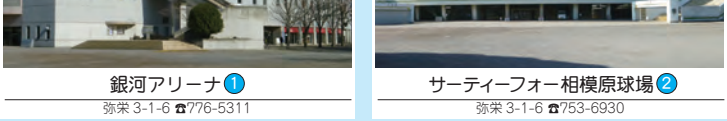


中央地区の歳時記

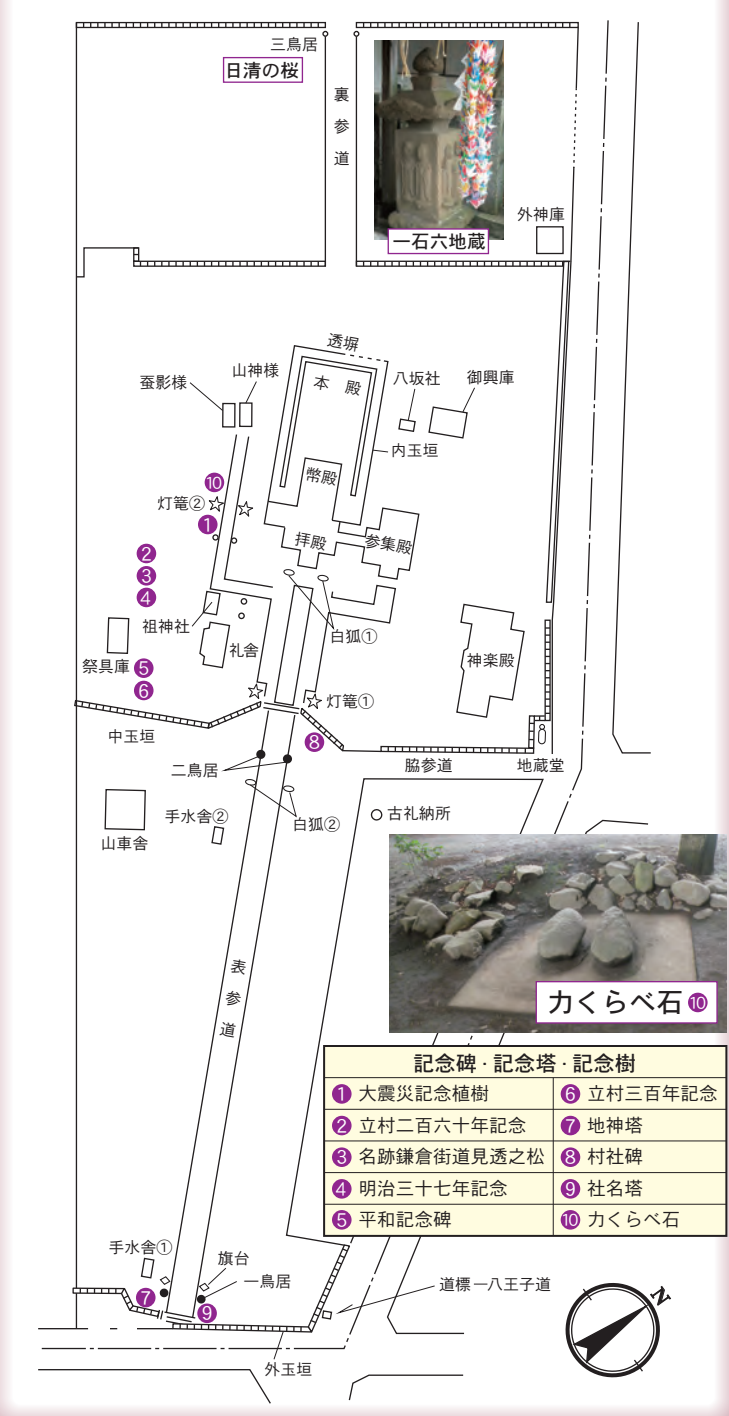
- 4月** 相模原市民桜まつり(市役所通り)
昭和49年の市制施行20周年を記念して「相模原のふるさとづくり」をテーマに開始された市民手づくりのまつりで、模擬店、パレード、絵画コンテストなど盛りだくさん。
- 7月** JAXA相模原キャンパス特別公開(JAXA相模原キャンパス・立博物館)
普段は見ることができない施設の公開や、最新研究の紹介の他、衛星やロケットの模型展示、ミニミニ宇宙学校、水ロケット教室の他、いろいろな実験などを体験できます。
- 7月** 中央地区子どもまつり(中央公民館)
子どもたちが企画、運営にかかわるまつりで、子どもが販売する模擬店、昔の遊び、「手づくりおぼけやしき」が大人気です。
- 8月** 中央地区ふるさとまつり(富士見小学校校庭)
地域で活動する団体による模擬店やショーステージ、子ども御輿、盆踊りなどで大変賑わいます。
- 10月** 中央地区町民運動会(中央小学校校庭)
33自治会が10チームに分かれて競います。会場は選手の熱い闘志と家族・地域の応援で歓声に包まれます。
- 10月** 相模ねふたカーニバル(リバーティ通り)
若者を中心としたチームによるエネルギッシュで、ダイナミックな演舞が、路上や特設ステージにくりひろげられます。
- 10月** 健康フェスタ(ウェルネスさがみほら)
市民の健康づくりを目的に、楽しみながら参加できる、健康に役立つ情報満載のイベントです。
- 11月** 中央公民館まつり(中央公民館)
公民館の利用団体が日頃の活動の成果を発表します。作品展示やコーラスやバンドなど音楽や演芸の発表のほか、体験コーナー・模擬店など盛りだくさんです。
- 11月** 学びの収穫祭(博物館)
ボランティアグループや、中学・高校の文化部系活動などが、日頃の調査・研究の成果を発表する場で、ワークショップ、プラネタリウム特別上映などの催しがあります。
- 11月** さがみ風っ子展(造形)(淵野辺公園)
市立の全ての小・中学校、特別支援学校・公立幼稚園・県立高校の図工・美術の作品を展示する日本一のスケールを誇る野外の大作展です。
- 11月** 相模原市農業まつり(淵野辺公園)
相模原産の農産物や都市農業への理解を深めてもらうためのイベントです。農産物、加工品の直販、地元の産物に親しんでもらうイベントなどが催されます。
- 11月** 親子ふれあい広場(淵野辺公園)
「子ども・若者育成支援強調月間」の一環として、親子のレクリエーションを通じて青少年の健全育成に対する理解と自覚を高めるため実施しています。
- 12月** もみの木コンサート(富士見小学校体育館)
中央地区の小・中・高の学校の生徒たちが一堂に会して音楽会を盛り上げます。この時期ならではの「クリスマスソング」も披露され、練習の成果が楽しめます。



街路樹を見歩こう

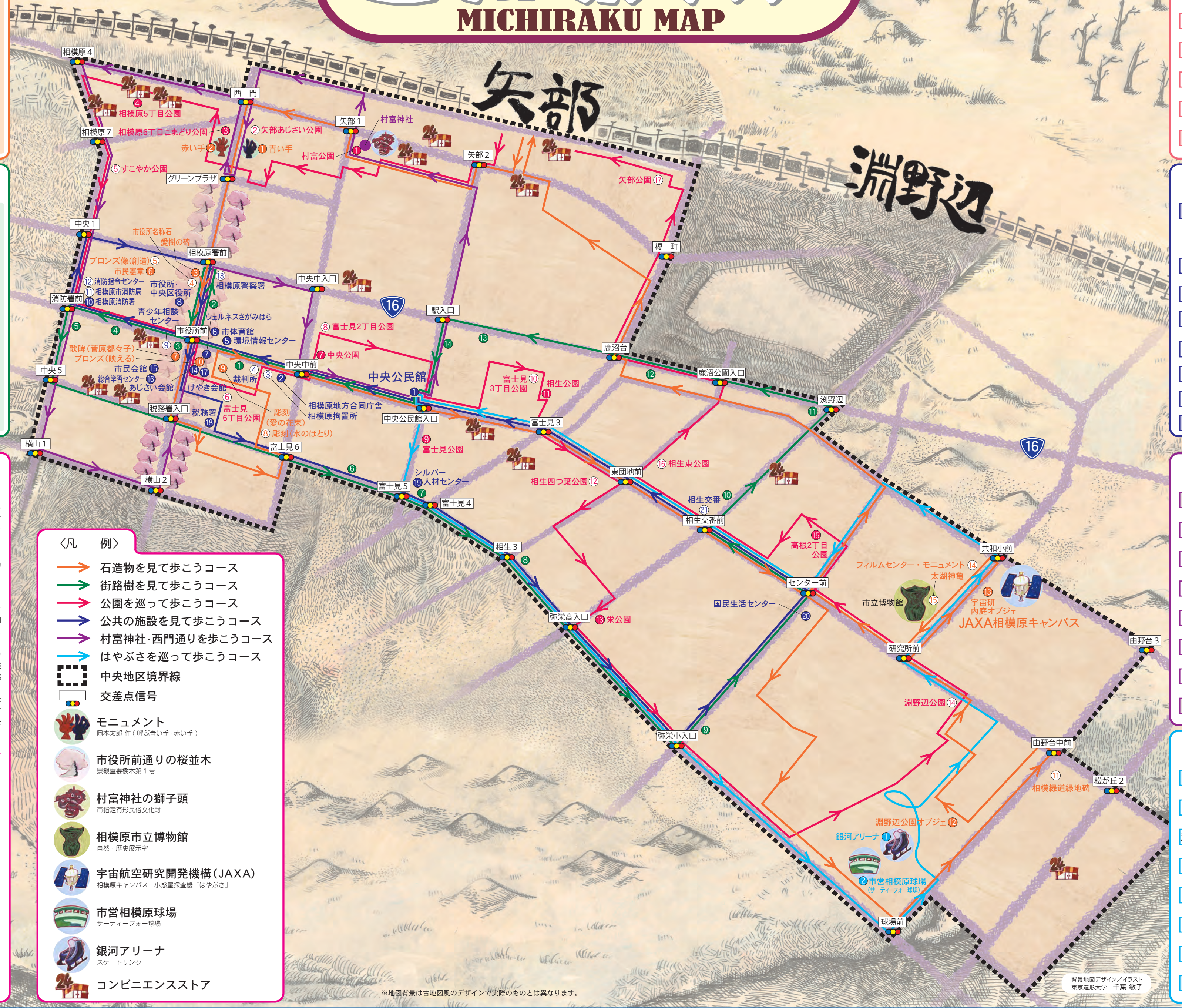


【村富神社境内配置図】



- 記念碑・記念塔・記念樹
- 1 大震災記念植樹
- 2 立村二百六十年記念
- 3 名跡鎌倉街道見透之松
- 4 明治三十七年記念
- 5 平和記念碑
- 6 立村三百年記念
- 7 地神塔
- 8 村社碑
- 9 社名塔
- 10 かくらべ石

中央地区 道・知・楽マップ MICHIRAKU MAP



石造物を見よう

総距離数：11.1km
交差点

矢部駅	1.6km	相模原警察署前	0.5km	税務署入口	0.5km	富士見6丁目	2.1km	相生交番前	2.1km	由野台中前	2.2km	相生交番前	2.1km	矢部駅
-----	-------	---------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----

【石造物】
モニュメント(叫ぶ青い手・赤い手)
愛樹の碑・市役所名称石・ブロンズ像(創造)
市民憲章・歌碑(菅原都々子)
彫刻(水のほとり)・彫刻(愛の花束)
ブロンズ(映える)
相模緑道緑地碑
淵野辺公園オブジェ・宇宙研内庭オブジェ
フィルムセンター・モニュメント・太湖神亀

街路樹を見よう

総距離数：6.6km
交差点

中央公民館	0.9km	警察署前	0.6km	相模原消防署前	2.9km	弥栄小学校入口	0.5km	国民生活センター前	0.3km	相生交番前	0.5km	淵野辺十字路口	1.3km	中央公民館
-------	-------	------	-------	---------	-------	---------	-------	-----------	-------	-------	-------	---------	-------	-------

【街路樹など主な樹木】
① ハナモモ、サルスベリ、② サクラ、イチョウ、マツ、カン、ケヤキ
③ サクラ、ケヤキ、コリノキ、④ クロガネモチ、ネズミモチ
⑤ サクラ、ツバキ、⑥⑦ イチョウ、⑧ サクラ
⑨ ハナミズキ、マツ
⑩ ヤマボウシ
⑪ イチョウ、⑫ ケヤキ、⑬ ハナミズキ

ウォーキングはからだにいい!

「歩く効用」はさまざまな研究報告のなかで明らかになっています。日本の「国民栄養調査」によれば、1日の歩行数が1万歩以上の人は2000歩未満の人と比較すると血液中の善玉コレステロールが10%以上多いというデータがでています。また、よく歩く人のほうが血圧も安定していることがわかっています。善玉コレステロールには悪玉コレステロールを減らす働きがあり、心臓疾患などのリスクを減らすことができます。肥満のもとである体脂肪を燃焼するのは激しい運動よりウォーキングのような軽い運動のほうが効果的という研究報告もあります。

● 1日1万歩?

ウォーキングは1日1万歩が目標ということがよく言われていますが、なぜ知っているか。現代人は1日に必要なエネルギー量よりも約300kcal多くエネルギーを摂取していると言われています。その300kcalの消費に必要な歩数が1日約1万歩なのです。

厚生労働省が提唱する「健康日本21」では男女とも現状よりあと約1000歩の歩数増加を目標としています。1000歩は歩く時間で約10分、歩行距離にして600~700mに相当します。この「1000歩」とは歩くことを少し意識することを意味しています。少し意識して1000歩多く歩くようになると、2000歩、3000歩と自然に今までより多く歩くようになってきます。まずは今の平均的な歩数に1000歩上乗せた歩数を目標としてみましょう。そしてその目標を達成できるようになったら徐々に歩数を増やし最終的に1万歩を目指して頑張りましょう。

体によく効く歩き方

視線は遠くに
あごは引く
膝をのびす
かかとから着地
つま先でける

肩の力を抜いて
背筋を伸ばして歩く
腕は前後に大きくふる
歩幅はできるだけ広く

凡例

- 石造物を見て歩こうコース
- 街路樹を見て歩こうコース
- 公園を巡って歩こうコース
- 公共の施設を見て歩こうコース
- 村富神社・西門通りを歩こうコース
- はやぶさを巡って歩こうコース
- 中央地区境界線
- 交差点信号
- モニュメント
岡本太郎 作(呼ぶ青い手・赤い手)
- 市役所前通りの桜並木
景観重要樹木第1号
- 村富神社の獅子頭
市指定有形民俗文化財
- 相模原市立博物館
自然・歴史展示室
- 宇宙航空研究開発機構(JAXA)
相模原キャンパス 小惑星探査機「はやぶさ」
- 市営相模原球場
サテーフットボール
- 銀河アリーナ
スケートリンク
- コンビニエンスストア

公園を巡って歩こう

総距離数：10.4km
交差点

矢部駅	0.6km	1 村富公園	1.5km	5 すこやか公園	1.6km	7 中央公園	0.6km	9 富士見公園	0.6km	11 相生公園	1.7km	14 淵野辺公園	3.8km	矢部駅
-----	-------	--------	-------	----------	-------	--------	-------	---------	-------	---------	-------	----------	-------	-----

【公園】
② 矢部あじさい公園 ③ 相模原6丁目こまどり公園 ④ 相模原5丁目公園
⑥ 富士見6丁目公園 ⑧ 富士見2丁目公園 ⑩ 富士見3丁目公園
⑫ 相生四つ葉公園 ⑬ 求公園
⑮ 高根2丁目公園 ⑯ 相生東公園 ⑰ 矢部公園

公共の施設を見よう

総距離数：5.8km
交差点

中央公民館	1.1km	消防署前	0.2km	中央1丁目	0.4km	相模原署前	0.7km	税務署前	1.6km	弥栄小学校入口	0.5km	国民生活センター入口	1.3km	中央公民館
-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	---------	-------	------------	-------	-------

【公共施設】
① 相模原市庁舎 ② 相模原市消防局 ③ 相模原市環境情報センター ④ 相模原市青少年相談センター ⑤ 相模原市市民会館 ⑥ 相模原市市民体育館 ⑦ 相模原市環境情報センター ⑧ 相模原市消防局 ⑨ 相模原市青少年相談センター ⑩ 相模原市市民会館 ⑪ 相模原市市民体育館 ⑫ 相模原市環境情報センター ⑬ 相模原市消防局 ⑭ 相模原市青少年相談センター ⑮ 相模原市市民会館 ⑯ 相模原市市民体育館 ⑰ 相模原市環境情報センター ⑱ 相模原市消防局 ⑲ 相模原市青少年相談センター ⑳ 相模原市市民会館 ㉑ 相模原市市民体育館 ㉒ 相模原市環境情報センター ㉓ 相模原市消防局 ㉔ 相模原市青少年相談センター ㉕ 相模原市市民会館 ㉖ 相模原市市民体育館 ㉗ 相模原市環境情報センター ㉘ 相模原市消防局 ㉙ 相模原市青少年相談センター ㉚ 相模原市市民会館 ㉛ 相模原市市民体育館 ㉜ 相模原市環境情報センター ㉝ 相模原市消防局 ㉞ 相模原市青少年相談センター ㉟ 相模原市市民会館 ㊱ 相模原市市民体育館 ㊲ 相模原市環境情報センター ㊳ 相模原市消防局 ㊴ 相模原市青少年相談センター ㊵ 相模原市市民会館 ㊶ 相模原市市民体育館 ㊷ 相模原市環境情報センター ㊸ 相模原市消防局 ㊹ 相模原市青少年相談センター ㊺ 相模原市市民会館 ㊻ 相模原市市民体育館 ㊼ 相模原市環境情報センター ㊽ 相模原市消防局 ㊾ 相模原市青少年相談センター ㊿ 相模原市市民会館

村富神社・西門通りを歩こう

総距離数：5.6km
交差点

中央公民館	0.9km	村富神社	0.8km	グリーンプラザ	0.7km	相模原7丁目	1.0km	横山1丁目	1.1km	相模原警察署	0.6km	中央中入口	0.5km	中央公民館
-------	-------	------	-------	---------	-------	--------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------

【村富神社の記念碑・記念塔・記念樹】
① 大震災記念樹 ② 立村三百年記念 ③ 名跡鎌倉街道見送の松 ④ 村社碑 ⑤ 明治三十七年記念 ⑥ 社名塔 ⑦ 平和記念碑 ⑧ カくらべ石

【地藏堂】

はやぶさを巡って歩こう

総距離数：6.3km
交差点

中央公民館	0.3km	富士見5丁目	1.3km	淵野辺公園(散策道)	2km	宇宙科学研究所前	0.4km	共和小学校前	0.3km	銀河北通り/銀河西通り	0.5km	国民生活センター前	1.2km	中央公民館
-------	-------	--------	-------	------------	-----	----------	-------	--------	-------	-------------	-------	-----------	-------	-------

【見所】
シルバー人材センター 銀杏並木、桜並木 弥栄中学校 弥栄高等学校
① 銀河アリーナ ② 市営相模原球場(サテーフットボール) ひばり球場
相模原市立博物館 東京国立近代美術館フィルムセンター 宇宙航空研究開発機構(JAXA)相模原キャンパス
神奈川県立相模原中央支援学校 国民生活センター

※地図背景は古地図風のデザインで実際のものとは異なります。