

PARK NAVI

特集

公園でのびのび[♫] 健康づくり



座間谷戸山公園
開園20周年

anniversary



大野山山顶

今年の🌸登りたい
ファミリー・山ガール
登山コース

その他、情報もりだくさん!

- ・神奈川県内 公園お花情報
- ・イベント情報

ウォーキングをはじめよう

ウォーキングは誰でも手軽に始められ自分のペースで続けられるスポーツです。暖くなるこれからの季節、気になる生活習慣病の予防やダイエットにと、これから始めてみようと思っている方も多いのではないのでしょうか？ せっかく始めるのであれば空気のきれいな公園でのウォーキングデビューはいかがでしょう。今回は、そんなウォーキングにぴったりの公園をご紹介します。

【七沢森林公園】

東丹沢の麓にあり、起伏に富んだ地形に雑木林が広がる自然豊かな公園。みどりに囲まれた園路をのんびり歩くと心も体も癒されます。毎月開催されるイベントに参加するのもお勧めです。

詳しいイベント内容等、問い合わせ：
公園管理事務所（046-247-9870）まで。



ウォーキングイベント情報

「ノルディックウォーキング教室」

ポールを使って園内を散策するノルディックウォーキング。普通に歩くより、運動量もエネルギー消費量も格段に違います。ウォーキング指導者が同伴しますので、未経験の方でも安心です。



開催日時：毎月第3日曜日 10:00～12:00
集合場所：公園管理事務所前（申込不要・雨天中止）
参加費用：200円（レンタルポール100円）

アクセス | 本厚木駅厚木バスセンターから「七沢行き」もしくは「広沢寺温泉行き」バス「七沢温泉入口」下車徒歩7分 ●駐車場有

「森林セラピー®体験ウォーク」

森林の持つ「癒し効果」を体験できるウォーキング教室。七沢森林公園は森林セラピー基地にも認定されています。森林&動植物の知識豊富な専門スタッフが親切に案内してくれます！



開催日時：毎月第2日曜日 10:00～12:00
集合場所：公園管理事務所前（申込不要・雨天中止）
参加費用：200円（資料代など）

豊かな自然の中を歩く

【大磯城山公園】

緩やかな丘陵の中には茶室や庭園もあり、自然と和の空気を感じながら散策ができます。



アクセス | 大磯駅から神奈川中央交通バス 国府津行き・湘南大磯住宅行き・二宮駅北口行き「城山公園前」下車徒歩約3分 ●駐車場有

【津久井湖城山公園】

戦国時代の山城跡に作られた公園。水の苑地、花の苑地は春には桜の名所としても賑わっています。歴史と自然を感じる散策が楽しめます。



アクセス | 橋本駅北口から「三ヶ木行き」バス「クラブ前」下車徒歩20分 ●駐車場有

【座間谷戸山公園】

水鳥の集まる池と森に包まれた公園。田んぼやクヌギの雑木林など里山の風情を味わえるウォーキングスポット。



アクセス | 座間駅から徒歩10分、相武台前駅から徒歩15分 ●駐車場有

スイセンを愛でながら歩く

【辻堂海浜公園】

湘南の海に近接し、広々とした芝生広場は解放感抜群。松林の林床に広がる水仙ガーデンには、63品種約5万球の、色、形さまざまな品種が一面に開花します。湘南の新名所！辻堂海浜公園水仙ガーデンの見頃は4月上旬。



アクセス | 辻堂駅南口から「高砂経由辻堂西海浜行き」バス「辻堂海浜公園入口」下車。「鶴沼車庫前行き」バス「辻堂海浜公園前」下車 ●駐車場あり

ウォーキングの効果

特別な施設がなくてはじめられ、自分のペースで続けられるのがウォーキングの魅力ですが、健康改善にも多くの効果があります。

● 心肺機能の向上

ウォーキングは激しい運動ではありませんが、心臓や肺、血管、広範囲の筋肉などをフルに使う全身運動です。

● ダイエット効果

有酸素運動ですので、ある程度の時間継続して行うことによって体内の脂肪を燃やします。内臓脂肪を減少させ、メタボ体質の改善、生活習慣病の予防にもつながります。

● みどりの中で歩くこと疲労軽減

同じウォーキングでも、車道を歩く場合と比べて公園など緑に囲まれた場所を歩く方が、疲れにくく感じることが分かっています。特に男性では「より楽しく」、女性では「より安心」を感じてウォーキングをすることができ、心理的な効果も期待できます。

参考資料：からだが変わる体幹ウォーキング、金武彦、平凡社 緑地におけるウォーキングの心理的效果に関する基礎研究、増田ら、2011、日経工誌

Let's walking



こんな楽しい健康づくりも

[ヨガ教室 保土ヶ谷公園]

天然芝の上でのヨガ教室。全米ヨガアライアンス他認定の先生を招いて行います。青空の下でのびのびやってみませんか。ほかに、広いフィールド内で自由に遊んだり寝そべったり、ストレッチ、かけっこ、玉遊びなどふかふかの天然芝体験も同時開催。屋内でのヨガ教室も毎月開催しています。



「リラックス体験！ヨガ教室&芝生体験」

開催日/年2回
平成25年4月29日(祝) 9月23日(祝)
時間/ヨガ教室 10:00~11:30
芝生体験 12:00~15:00
場所/県立保土ヶ谷公園 サッカー場
対象/どなたでも
持ち物/ヨガ体操参加の皆様：ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい。貸し出し分には限りがあります。
申込方法/当日、サッカー場入り口へお集まり下さい。
問合せ/保土ヶ谷公園管理事務所 045-333-5515

アクセス 保土ヶ谷駅西口より「横浜駅西口行き」または「保土ヶ谷駅行き循環(25系統)」バス「保土ヶ谷野球場前」下車 ●駐車場有り

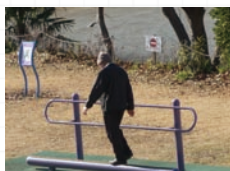
[遊具で健康づくり 相模三川公園]

遊具と聞くと子どもの遊び道具というイメージがありませんか？相模三川公園には、ストレッチ、マッサージ、筋力トレーニングなど大人も使える健康器具が設置されています。お散歩のついでに体を伸ばせば、気分もリフレッシュできます。公園内にはランニング用のコースもあり、ジョギングと組み合わせてウォーミングアップやクールダウンに活用するのもお勧めです。



ストレッチなどが中心の「ゆったりゾーン」と筋力アップを図る「すっきりゾーン」があります。

楽しみ方のガイド看板を参考にしてみてください



手摺付き平均台



カーベンチ



ストレッチウォール

アクセス JR相模線・小田急線・相模鉄道線「海老名駅」西口から徒歩約20分 ●駐車場有り
問合せ ●相模三川公園管理事務所046-236-5008

県立座間谷戸山公園 開園20周年

座間市にある県立座間谷戸山公園が今年で開園20周年を迎えます。

昭和62年から「自然生態観察公園」として整備が開始され、平成5年に全体の3分の1が開園しました（全面開園は平成14年）。縄文時代から人の暮らしが営まれてきたこの土地では、現在でも里山の風情を残す公園として多くの方に愛されています。

公園の移り変わり



昭和29年

戦後間もなくの頃。公園区域以外にも樹林地や田畑が残っていますが公園がわかりません。
(昭和29年度神奈川県撮影)



昭和48年

園内区域ではまだ水田耕作をしていますが、周辺が市街化してきて公園の緑が目立ちます。
(昭和48年度神奈川県撮影)



平成8年

近年の座間谷戸山公園。樹林が成長し鬱蒼としてきています。
(平成8年度神奈川県撮影)

公園スタッフが語る 「みんなと守る“里山”20周年」

平成5年の開園から今年で早くも20年を迎えた座間谷戸山公園は、全国初の「自然生態観察公園」として、自然とのふれあいや体験ができるよう、市民協働で保全や利用をしてきました。

「里山」は昔から人と自然の営みが作りだした身近な場所。人が手入れをすることで豊かな生き物は守られます。そのために、これまで多くの市民ボランティアの皆さんが関わり、自然の手入れや利用をしてきました。ホテルやカエルをはじめ、里山を代表する生物を保全する活動、米作り体験、自然観察会、ネイチャーゲーム、バードウォッチングなど年間を通して盛り沢山。特に面積の2/3をしめる樹林地の手入れを行う「里山保全隊」の皆さんは、ササ刈りや木の伐採など体力仕事はお手の物。楽しく汗をかきながら山を守っています。ぜひ皆さんもこの貴重な里山を守り育てる活動に加わりませんか。

秋に収穫を迎える
米作り体験



里山保全隊にさき
えられる雑木林

公園おすすめスポット

園内のおすすめスポットは、四季で里の雰囲気を感じることのできる里山体験館の田んぼ周辺や水鳥の池。また、春にニリンソウが咲くわきみずの谷やスミレなどの植物が咲き野鳥が飛び回る雑木林もどかで心休まる場所です。歩きやすい木道を通して身近に観察することができます。



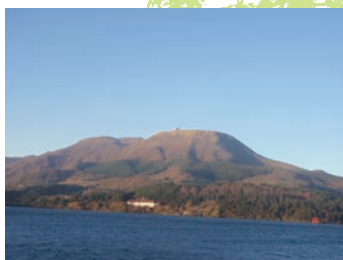
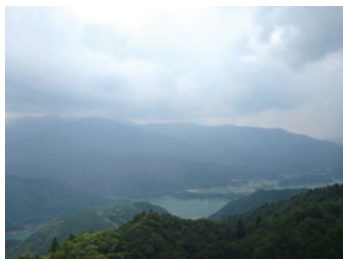
バードウォッチャーでにぎわう水鳥の池



春に咲きほこるニリンソウ

“山ファミリー”・“これから山ガール”に おすすめ登山コース

ご家族やこれから登山に挑戦したい山ガールにおススメの日帰り登山コースを紹介します。



1. 仏果山 (747m)

宮ヶ瀬湖のほとりにある仏果山は、山頂の展望台からは雄大な丹沢山塊から東京方面まで望め、家族のハイキングでも人気があります。条件が良く双眼鏡などがあれば東京スカイツリーも見ることができます。本厚木駅からバスに乗り「仏果山登山口」下車。バス停すぐが登山口。

- ・登山口～山頂往復は3時間から4時間
- ・登山口からの高低差：約450m
- ・詳しい情報は宮ヶ瀬ビジターセンター (046-288-1373) まで。

2. 大野山 (723m)

丹沢湖の南側に位置する大野山は山頂に牧場があり、のびのびとした雰囲気の人気山です。登山口の市間までは山北駅から舗装道を歩いて約1時間半。しばらく集落の中を歩いたあと本格的な登山道に入ります。ひらけた山頂からの眺めは抜群で丹沢の主要な山々を一望することが出来ます。谷峽駅方面に下る途中も眼下に広がる山北の町並みが目を楽しませてくれます。

- ・大野山登山口～山頂～谷峽駅間は4時間から5時間
- ・山北駅からの高低差：約700m
- ・詳しい情報は丹沢湖ビジターセンター (0465-78-3888) まで。

3. 箱根駒ヶ岳 (1,327m)

箱根の駒ヶ岳山頂へは麓の箱根園からロープウェイで登れる手軽さが魅力。山頂からは芦ノ湖が一望できます。広々とした山頂ではお弁当を広げてつろぐのも良いでしょう。駒ヶ岳山頂からは神山まで70分、さらに1時間ほどで大涌谷まで続く登山道もあります。

- ・詳しい情報は環境省箱根ビジターセンター (0460-84-9981) まで。

※コースタイムは山と高原地図(昭文社)の1.5倍を目安に記載しています。タイムは個人の体力や天候によって大きく変わりますので、余裕をもってお出かけください。参考までに、筆者はのんびりと写真を撮りながら登るため、市販地図の倍の時間が掛かることもあります。

持ち物リスト

①登山地図

低山でも道迷いが多く発生しています。必ず持って行きましょう。



②ライト

疲れて下山が遅くなることもあり、懐中電灯やヘッドライトを準備しましょう。基本は余裕のあるスケジューリングです。



③雨具

山の天気は変わりやすいもの。予報が晴れでも必須のアイテムです。歩きやすい上別れのレインコートがベストです。



【番外】塩…春から初秋にかけて仏果山周辺では、雨上がりなどに登山道を外れるとヤマビルが出る場合があります。塩を掛けるヒルを刺しやすくなるので、持っていくと便利です。

④ファーストエイドセット

バンソウコウや常備薬など。備えあれば憂いなし。



⑤行動食

お弁当とは別に歩きながら食べられるお菓子などを持って行きましょう。万一の際には非常食になります。



⑥お弁当・飲み物

クッカーを使ってコーヒーを沸かすだけでも、ぐっ気分が盛り上がります。飲み物は多めに持ってこう。



春～夏登山の基本スタイル

- 帽子(日差し、ハチよけ)
- 伸縮、速乾性のある長袖
- 長スボン
- 登山靴



花ごよみ

桜情報

	4月			5月			6月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
ソメイヨシノ			塚山公園、津久井湖城山公園、相模三川公園、七沢森林公園						
オオシマザクラ			相模三川公園						
マメザクラ			恩賜箱根				丹沢稜線部		
ヤマザクラ			茅ヶ崎里山公園				丹沢稜線部		



相模三川公園







丹沢



塚山公園

公園の花

	4月			5月			6月			7月			8月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
シバザクラ			相模三川公園												
スイセン		辻堂海浜公園													
ナノハナ			茅ヶ崎里山公園、辻堂海浜公園												
チューリップ		秦野戸川公園、辻堂海浜公園													
シャクナゲ							七沢森林公園								
ルピナス		津久井湖城山公園													
ハナショウブ				相模原公園											
アジサイ				秦野戸川公園、相模原公園、大磯城山公園、津久井湖城山公園、辻堂海浜公園、保土ヶ谷公園、七沢森林公園											
ヒマワリ				秦野戸川公園、津久井湖城山公園、辻堂海浜公園											
ヤマユリ							大磯城山公園、恩賜箱根公園								

丹沢の花情報

	4月			5月			6月			7月			8月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
タチツボスミレ															
ミツバツツジ															
フデリンドウ															
ヤマツツジ															
ホオノキ															
トウゴクミツバツツジ・ゴヨウツツジ															
ヤマユリ															
タマアジサイ															
ホタルブクロ															



ゴヨウツツジ



ウツギ



ヤマユリ

標高やその年の気候によって花の開花時期は異なります。最新の自然情報は、丹沢の各ビジターセンターまでお問い合わせ下さい。

県内の公園の桜情報はホームページでも特集ページを設けて紹介をいたします。タイムリーな情報はそちらをご覧の上お出かけください。(特集ページは桜の開花状況に合わせて3月上旬ごろ開設)

花と緑の情報サイト <http://www.kanagawa-park.or.jp/>

神奈川 公園

検索

か な が わ 公 園 マ ッ プ



公園名	住所	電話番号
1 県立あいかわ公園	愛甲郡愛川町平原 5423	046-281-3646
2 県立大磯城山公園	中郡大磯町国府本郷 551-1	0463-61-0355
3 県立おだわら諏訪の原公園	小田原市久野 3821-1	0465-34-0404
4 県立恩賜箱根公園	足柄下郡箱根町元箱根 171	0460-83-7484
5 県立観音崎公園	横須賀市鴨居 4-1120	046-843-8316
6 県立相模湖公園	相模原市緑区与瀬	042-684-3276
7 県立相模三川公園	海老名市上郷 2-1-1	046-236-5008
8 県立相模原公園	相模原市南区下溝 3277	042-778-1653
9 県立座間谷戸山公園	座間市入谷 3-5994	046-257-8388
10 県立四季の森公園	横浜市緑区寺山町 291	045-931-7910
11 県立城ヶ島公園	三浦市三崎町城ヶ島 429	046-881-6640
12 県立湘南海岸公園	藤沢市鵠沼海岸 1-17-3	0466-34-9912
13 県立茅ヶ崎山公園	茅ヶ崎市芹沢 1030	0467-50-6058
14 県立塚山公園	横須賀市西逸見町 3-61-2	046-823-2439
15 県立津久井湖城山公園	相模原市緑区根小屋 162	042-780-2420
16 県立辻堂海浜公園	藤沢市辻堂西海岸 3-2	0466-34-0011

公園名	住所	電話番号
17 県立湘南汐見台公園	茅ヶ崎市汐見台	お問合せは辻堂海浜公園へ
18 県立七沢森林公園	厚木市七沢 901-1	046-247-9870
19 県立秦野戸川公園	秦野市堀山下 1513	0463-87-9020
20 県立葉山公園	三浦市葉山町下山口 1443-4	お問合せは公園課へ
21 県立はやま三ヶ岡山緑地	三浦市葉山町堀内	お問合せは公園課へ
22 県立東高根森林公園	川崎市宮前区神木町 2-10-1	044-865-0801
23 県立保土ヶ谷公園	横浜市保土ヶ谷区花見台 4-2 045-333-5515	
24 県立三ツ池公園	横浜市鶴見区三ツ池公園 1-1	045-581-0287
25 県立境川遊水地公園	横浜市泉区下飯田町 5-5	045-805-0223
26 県立いせはら塔の山緑地公園	伊勢原市三ノ宮 1804-1	0463-95-5551
1 宮ヶ瀬ピクニックセンター	愛甲郡清川村宮ヶ瀬 940-15	046-288-1373
2 秦野ピクニックセンター	秦野市堀山下 1513	0463-87-9300
3 丹沢湖ピクニックセンター	足柄上郡山北町玄倉 515	0465-78-3888
4 西丹沢自然教室	足柄上郡山北町中川 867-2-9 0465-78-3940	
5 陣馬自然公園センター	相模原市緑区佐野川 659-3	042-687-5270
6 山岳スポーツセンター	秦野市戸川 1392	0463-87-9025

春・夏のイベント情報

イベントの詳細情報・申込等は、各公園窓口までお問い合わせください。

4月

津久井湖城山公園	津久井湖さくらまつり	3～4日
塚山公園	三浦桜針祭観桜会	8日
相模三川公園	春の公園せせらぎまつり	初～中旬
大磯城山公園	おいそオープンガーデンフェスタ演奏会	20～21日
七沢森林公園	緑のまつり	28日

5月

保土ヶ谷公園	芝生ふれあいサッカー教室(事前申込有)	5日
津久井湖城山公園	森のコンサート	8日
茅ヶ崎里山公園	茅ヶ崎里山公園まつり(春)	12日
大磯城山公園	おいそオープンガーデンフェスタ盆栽展	18～19日
秦野戸川公園	サツマイモづくり隊(事前申込有)	25日
相模原公園	スプリングフラワーフェスティバル	25～26日
辻堂海浜公園	第7回春の公園まつり～響き合う心♪繋がる仲間～	25～26日

6月

恩賜箱根公園	ロイヤルローズ展	初～下旬
相模三川公園	野鳥観察会	中旬
相模原公園	しょうぶまつり	16日

7月

辻堂海浜公園	(仮)ジャンボプール 水の安全教室(事前申込有)	7日
辻堂海浜公園	第7回辻堂かいひん盆踊り「辻の盆」	20～21日
境川遊水地公園	俣野ゴム堰と川の生物観察会(事前申込有)	中旬～下旬
秦野戸川公園	夏の公園まつり(あそび・探検)	27日
相模三川公園	水辺の自然観察会	27日

8月

相模原公園	真夏の夜のファンタジア	3日
秦野戸川公園	夏休み親子教室(アロマキャンドル作り)	24日
辻堂海浜公園	Aloha Time in ジャンボプール	24日
保土ヶ谷公園	キャンドルナイト2013 夏をおくる	24日



発行：公益財団法人 神奈川県公園協会

〒231-0027 横浜市中区扇町3-8-8 関内ファーストビル6階

Tel:045-651-0931(公園課) FAX:045-651-0932

URL:<http://www.kanagawa-park.or.jp>

