



むさしの公園周辺ガイド

# ENJOY! MUSASHINO PARK-LIFE

国分寺崖線 野川上流エリア編

## 武蔵国分寺公園 武蔵野公園 野川公園 浅間山公園

この4つの都立公園は、武蔵野台地の南西部、緑豊かな国分寺崖線とその湧き水を集めた野川周辺にあります。

気持ちのいい風景や魅力的なお店なども多いこのエリア全体を、散歩やハイキングを通して、丸ごと楽しんでもらえたらと思います。

<https://musashinoparks.com>



## MAKE YOUR PARK LIFE MORE ENJOYABLE! 公園をもっと楽しもう!

むさしの都立公園では、公園をもっと楽しく使っていただくために、スタッフがお手伝いするメニューをいくつかご用意しています。ふだんの散歩やハイキングではわからない、公園ならではの発見や楽しみ方がきっと見つかるはずです。ぜひご利用ください。



### 公園内で開催されるイベント

むさしの公園では、公園や地域の特色が感じられるイベントがたくさん行われています。公園と周辺のお店や活動団体が協力して、おいしい食べ物やかわいい雑貨、親子で参加するワークショップなどが楽しめるイベントを開催しています。公園のきもちのいい緑のなかで、いつもとは違うにぎわいを楽しんでください。



### 公園ボランティア

親子で花壇の植え付けのお手伝いをする「ちょいボラ」から、緑地整備や自然保護など本格的に公園づくりを行うボランティアグループ、社会貢献活動(CSR)として整備に参加する企業など、たくさんの協力で公園は成り立っています。こうしたボランティアプログラムに参加すると公園がもっと身近に感じられます。



### 自然観察

公園内を歩くと、雑木林や草地、国分寺崖線から溢れ出る湧き水など、武蔵野らしい自然に触れることができます。固有の昆虫や野鳥、在来の植物についてももっと詳しく知りたいときは、公園のパークレンジャーに聞いてみて。ガイドウォークなどのイベントに参加すると、もっとたくさんの発見があるはずです。

### ヘルスケア

広々とした芝生や緑の中でのびのびと体を動かしたり、ウォーキングやジョギングにも公園は最適です。また、運動の専門知識を持つスポーツコーディネーターが、遊びの中で楽しく運動することを教えてくれたり、ストレッチやランニングなどの本格的な指導プログラムも開催されています。



### 表紙について

表紙メインビジュアル写真：都立武蔵野公園から見た国分寺崖線。木が茂っているあたりが国分寺崖線。その他の写真：上から時計まわりに、三鷹市星と森と絵本の家の展示、こくベジプロジェクトのタペストリー、児嶋画廊の縄文土器、musashinoはけの森カフェのカレー、カフェスローのコーヒー。

むさしのの魅力をもっと知りたいあなたに…  
『MUSASHINOPARK-LIFE MAGAZINE』  
はけ地域雑誌『き・まま』

『MUSASHINOPARK-LIFE MAGAZINE』(西武・武蔵野パートナーズ発行)はむさしのの公園の魅力を発信するフリーペーパー。『き・まま』(リュエル・スタジオ発行)は国分寺崖線で「はけ」と親しまれる地域周辺の魅力を伝える雑誌です。どちらもむさしのの公園周辺のかけがえのない自然の気持ちよさを多くの人に感じてもらいたいと発行しています。



むさしのの都立公園 <https://musashinoparks.com>

都立武蔵国分寺公園  
〒185-0024 国分寺市泉町2-1-1 TEL 042-323-8123

都立武蔵野公園  
〒183-0002 府中市多磨町2-24-1 TEL 042-361-6861

都立野川公園  
〒181-0015 三鷹市大沢6-4-1 TEL 0422-31-6457

都立浅間山公園  
府中市浅間町4丁目、若松町5丁目 TEL 042-361-6861

※本紙に掲載したみどころスポットやお店の詳しい情報は、上記むさしのの都立公園ホームページでチェックできます。インターネット等へ接続する方法をお持ちでない方は、各公園にお問い合わせください。



# むさしのもものがたり

## 国分寺崖線 野川上流

### 武蔵野の地形がつくる

#### 水と緑と人とのつながり

関東平野の南西部に位置する武蔵野台地は、太古の昔、古多摩川の氾濫原である扇状地に富士山などからの火山灰が厚く堆積してできたものです。北側には荒川が、南側には多摩川が流れ、その間の台地の上は緩やかに勾配はしているものの平坦で、かつてはススキやアシが茂る原野でした。国分寺崖線とは、古い多摩川の流れがこの武蔵野台地を削り取って移動した河岸段丘で、立川市から大田区まで延々と続く崖の連なりをいいます。

この20メートルにも満たない崖線の高低差は崖上と崖下に絶妙な環境の違いを生み出しました。崖下には武蔵野台地に染み込んだ雨水が地下水となって湧き出る場所がいくつもあり、豊かな湧き水は草木を育て、澄んだ流れに魚や動物たちが集まる豊かな土地ができました。一方、崖上は水はけのよい乾いた台地で見晴らしもよく、人間が暮らしやすい場所でした。電気や水道もない時代、人々はこの崖を行き来することによって快適な暮らしを手にしたのです。旧石器時代や縄文時代の狩猟採集の頃からの遺跡がこの周辺で連なっており発見されているのはこのためです。

### I 都立武蔵野公園

野川沿いに広がる原っぱと、苗木を育てる苗圃、それに地元の人たちにランドマークとして愛されているくじら山などがある。武蔵野の自然とふれあえる野趣あふれる公園。

### J 国際基督教大学博物館 湯浅八郎記念館

崖線に接しているICUの構内からは、旧石器・縄文時代の遺跡が見つかり、出土品が博物館に所蔵されている。初代学長・湯浅八郎氏蒐集の民芸品もみどころ。

### カワセミ

野川の水質がきれいになったため都市部でも観察できる

### K 都立野川公園 自然観察センター

武蔵野の貴重な動植物を保全している自然観察園の向かいにあり、自然を楽しむための工夫がいっぱい。パークレンジャーが常駐している。

### L 都立野川公園湧き水広場

国分寺崖線からしみ出た湧き水の流れをそのまま開放した水遊び場。天然の水に直接ふれあえるので夏には大人気。サワガニなど生き物を発見できることも。

### O 国分寺崖線「沢の台歩道橋」

国分寺崖線の高低差を楽しみながら、大沢にあるこの階段を登ってみよう。味の素スタジアムの向こうに丹沢山系が覗き、晴れた日には富士山も眺望できる。

### P 国立天文台

国内外に最先端の観測装置を持つ、日本の天文学の中核を担う研究機関。森の中に佇む歴史的な建物には、時空の流れを超えた威厳がある。一部見学可能。



### A 真姿の池湧水群

国分寺崖線からの湧水で池や小川に清らかな流れを湛え、周辺の古い農家のたたずまいとともに国分寺を代表する名所として親しまれている。

### B 都立武蔵国分寺公園

円形の芝生広場と木々に囲まれたこもれび広場、国分寺崖線にまたがる野鳥の森などの広々とした広場と深い森の両方を楽しめる。

### C 武蔵国分寺跡

奈良時代に建てられた武蔵国分寺の史跡。広大な敷地に金堂や七重塔の礎石が残され、全国でも類をみない規模であったことが伺える。

### E 東京経済大学新次郎池

湧水を利用したワサビ田だったこの池は、北澤新次郎氏の学長時代に整備された。2020年、湧き水を活かした憩いの場としてリニューアルされた。

### D 都立殿ヶ谷戸庭園

崖線の地形を利用した「回遊式林泉庭園」。開けた芝生の庭や崖下の湧水池、松や紅葉など樹木の計算された配置が美しい。数寄屋造りの茶室・紅葉亭もある。

### F 都立浅間山公園

浅間山は古多摩川が台地を削った際に取り残された丘。地質学的には武蔵野台地が成立するよりも古く多摩丘陵の一部だったといわれている。

### M 大沢の里水車経営農家

直径4.6mの大きな水輪を見ることができる水車小屋が江戸時代からの昔の暮らしを伝えている。

### N 大沢の里古民家

季節に寄り添った昔の暮らしが感じられる古民家と、江戸時代から続くわさび田が見学できる。

### G 滄浪泉園

明治・大正期に活躍した波多野承五郎氏の別荘の庭園。昭和40年代に開発の計画が起こったが、市民の保存運動により、特別保全緑地として一般公開されている。

### H ムジナ坂

田畑に通うためにできた坂だが、鬱蒼とした細い道であるため、ムジナに化かされるといいうわさから命名された。ムジナはアナグマやタヌキのことらしい。

### ホンドタヌキ

人の暮らしの近くである里山付近を好んで生息する。

### 国分寺崖線

高低差のある崖の連なりが、立川市から大田区までつながっている。湧水の出る崖は地域によって「はけ」や「まま」とも呼ばれ、暮らしのなかで親しまれてきた。

### 野川

武蔵野台地に降った雨が地中に染み込み、崖の下などで湧水となって流れができた川。真冬の野川では気温との温度差で川霧が発生し、幻想的な風景が生まれる。

また奈良時代には国分寺建立にふさわしい豊かな土地として武蔵国分寺が建てられました。江戸時代になると、人口の増加にもなつて武蔵野台地上にも耕作地の開墾が進み、屋敷の周りに樹木を植えて大切に育てるようになります。また崖線上の森も手入れをして、木材や燃料として暮らしのあらゆるところで利用し、代々引き継がれてきた結果、雑木林のある里山の風景が生まれました。

明治期の作家・国木田独歩は「今の武蔵野は林である。」と著書『武蔵野』で断言し、言葉を尽くして武蔵野の雑木林の美を讃えています。これは山と台地と川がつくりだした独特な地形の上に人間が移り住んで以来、人と自然が寄り添い、長い長い時間をかけて育んだ原風景を表しています。

武蔵国分寺公園、浅間山公園、武蔵野公園、野川公園の四つの都立公園は、この武蔵野台地にあり、今なお湧水が溢れ緑を育む国分寺崖線の周辺に位置します。このあたりではいつからか国分寺崖線を「はけ」と呼びいつくしみ、水と緑の景色を愛する人々たちによって大切に守られてきました。

公園ではそうした自然を楽しむイベントやワークショップなどが多く開催され、周辺には気持ちのよい散策が楽しめるスポットもたくさん存在しています。

私たちは、この緑の生命線ともいうべき武蔵野の原風景の連なりを、公園の敷地内の保全部として未来につなげていきたいと願っています。

資料提供：三鷹市教育委員会

1 はげの丘に立つ建物までアートなギャラリー



丘の上 APT/ 兎嶋画廊

藤森照信氏の設計によるユニークな外観が目立つギャラリー。ここにアトリエを構えていた洋画家・児島善三郎が描いたはげの水田の風景画もあります。ほかに美術工芸品、縄文土器などの展示もあり、貴重なアート観賞ができます。(ハイジ)

10 公園そばの図書館&ベーカリー



都立多摩図書館  
キニヨン

雑誌と児童・青少年資料が豊富な都立多摩図書館は子どもだけでなく大人の知的好奇心も満たしてくれる場所。入館は現在予約制。館内にある地元で人気のパン屋さんキニヨンが営業中。(ゴマちゃん)

16 国分寺カルチャーの発信地!



カフェスロー

音楽やトークなど多彩なイベントを開催し、地域交流の場でもあるオーガニックカフェ。スローライフを実感しつつ、心身ともにリラックスしてみてください。(ゴマちゃん)

17 飛行機の離発着を眺めよう



プロペラカフェ

調布飛行場の滑走路を離発着する飛行機を、目の前で見ることが出来るカフェ。格納庫にはプロペラ機やヘリコプターも並び、子どもたちにも大人気! (たなけ)

2 公園近くの広々カフェでゆったりひと休み



CAFÉ FLA っと

天井が高く開放感のある店内にはソファ席も多いので、赤ちゃん連れでも立ち寄りやすく、武蔵国分寺公園で遊んできた親子や家族でいつもにぎやか! オムライスやプレートなどのランチの他にも、手土産にもぴったりな焼き菓子やおしゃれな雑貨も販売しています。(ゴマちゃん)

3 大正時代の日本家屋を活用。宇宙や自然科学に親しむ絵本の家



三鷹市星と森と絵本の家

国立天文台の敷地内にある、絵本の展示施設。大正時代の建物を活用した室内には、親子で楽しみながら学ぶことができる天文にまつわる展示や絵本がいっぱい! 本の貸出はなく閲覧のみですが、畳の上でくつろぎながら本を読んだり、広い庭で竹馬をしたりと、田舎に来たようにリラックスできます。(たなけ)

テイクアウトして公園で食べるともっと美味しい、ご近所ショップ



公園テイクアウト

天気の良い日には、公園でピクニックはいかがですか? 変わり種メニューが人気のふくらおむすびや、噛むたびに味わいが増す素朴で優しいパン、小腹がすいた時はボリューム満点の京風たこ焼き、フレンチの名店が作る日替わりのお弁当など、気分に合わせて選んでみてください。(しましまりす)

- 4 飯塚屋
- 5 うさぎ
- 6 京風たこ焼き紅葉
- 7 ポンマリアージュデリ

8 野川公園に面した隠れ家フレンチ



Bistro un petit pont

野川公園目の前のフランス料理店。家族や友人同士で気軽に訪れることができるカジュアルな雰囲気ながらも、ソースからデザートにいたるまですべてがシェフの手作り。窓の外に広がる公園の緑を眺めながら、本格派フレンチを楽しみませんか? (ハム)

9 武蔵野が育んだ蕎麦を味わう



蕎麦・懐石 御狩野

野川に架かる「御狩野橋」ができた時から続く、創業52年の老舗蕎麦屋さん。野川公園や調布飛行場、多磨霊園を訪れた人たちがいつも賑わう、人気の名店。毎朝お店でそばしているからこそ味わえる、ふわふわの穴子天ぷらをぜひ味わってみて。(ハイジ)

## Favorite posts

公園スタッフのおすすめ紹介



@musashinoparks

お店の詳細紹介は「むさしの都立公園ホームページ」に公開されています。ご利用ください。

12 ワンちゃんと立ち寄るラーメン店



熊祥

豚骨ベースの濃厚ながらも後味のスッキリとしたラーメンは、シャキシャキの刻み玉ねぎがアクセントになる美味しさ! 外のテラス席ではワンちゃんもOKなので、公園のお散歩帰りにも人気のお店。(ごろー)

13 湧き水のせせらぎを散策するお鷹の道周辺



- お鷹の道
- 史跡の駅おたカフェ
- 茶々日和

14



国分寺崖線の下に集まる湧き水。そのせせらぎが聞こえるほど静かな小道を歩きながら、散策の合間には、地元国分寺産の野菜を使ったスープカレーランチや、いろいろな産地の日本茶やお茶を使ったスイーツが楽しめるカフェに立ち寄ることもできます。(ごろー)

11 昔ながらの生鮮ストアとおしゃれなショップが立ち並ぶ



丸田ストア

地域の台所として昔から親しまれている生鮮ストア内に多国籍料理と焼き菓子を楽しめるカフェや、暮らしを彩るお花屋さん、珈琲の焙煎所、地元野菜が並ぶ八百屋さん、子どもが集まるアトリエギャラリーなどが集まった、懐かしさと新しさが融合した場所。「はげのおいしい朝市」などのイベント開催時にはたくさんの人でにぎわいます。(たなけ)

- # tiny little hideout SPOONFUL
- # 出茶屋丸田ストア焙煎所
- # Flowers & Plants PETAL
- # PARITALY やおや
- # 山川精肉店
- # とをがギャラリー

18 古民家で楽しむ絶品韓国料理



茶寮 おもだか

庭園も趣がある古民家でいただく本格韓国料理。日常を忘れてゆっくり過ごしてほしいという想いから、小さなお子さんにご遠慮いただいているとのこと。(番長)

19 地域のパパが始めた秘密基地のカフェ



KBJ キッチン

公園でのイベントや市民交流など、国分寺市の活性化を目指して活動してきた地元を愛するメンバーが、「KOKUBUNJI」から店名を付けてオープンしたカフェ。大人のファミレスをテーマにしたメニューはどれも大満足のボリューム! 土曜夜には、特大スピーカーでDJによる良質な音楽も楽しめます。(ゴマちゃん)

20 ミュージアムショップやカフェも楽しい美術館



府中市美術館  
ミュージアムショップ

企画展に合わせて商品が入り替わるミュージアムショップに立ち寄るのも楽しいのひとつ! アートな雑貨やポストカード、本など個性的なものが揃っています。(ハイジ)

21 畑から直送なので超新鮮! 多品目が嬉しい庭先販売所



お鷹の道周辺庭先販売所

お鷹の道周辺には昔からの農家が多く、散歩していると野菜等の庭先販売所に多く出会います。国分寺産農畜産物は「こくべじ」と呼ばれる「のらぼう菜」や、数種類の野菜が入ったサラダセットなど、スーパーではあまり見かけない採れた新鮮野菜が揃っているのも、うれしい! (ごろー)

むさしの産のやさしくておいしいおみやげスイーツ



おみやげ

公園で遊んだ後は、手土産や帰宅後のおやつ時間に、地元でつくられたおいしいお菓子はいかがですか? 武蔵野公園のシンボル「くじら山」を形どった和菓子や、国分寺で出土した瓦をデザインしたサブレやドーナツ、砂糖や甘味料を使わない無添加のチーズケーキなど、こだわりや地元愛の詰まった他にはない品ばかりです。

- 22 AnnBee (丸井国分寺店と史跡の駅おたカフェでも販売しています)
- 23 和菓子処ならば
- 24 コガネチーズケーキ

25 はげの自然を堪能する美術館&カフェ



小金井市立はげの森美術館  
musashino はげの森カフェ

崖線のふもとにあり、武蔵野の面影を残す緑に囲まれた美術館。湧き水も流れる「美術の森」で散策が楽しめるほか、敷地内にあるカフェでは小金井産の野菜で作られたランチや珈琲などを楽しみながら、ゆっくりと静かな時間を過ごすことができます。(るう)