

座間市

# 坂道ウォーキングガイド

～坂を歩いて健康づくり～



2020年発行

担当:健康づくり課

協力 座間ふるさとガイドの会  
日本体操研究所 木下祐一氏



# ◆ 目次

1	目次	P 1
2	座間市の坂道	P 1
3	こんなに凄い！坂道の筋力、持久力アップ	P 2
4	坂道ウォーキングの注意点	P 3
5	坂道ウォーキング～歩き方四ヶ条	P 4
6	ウォーミングアップで血流促進	P 6
7	市内84坂 位置情報	P 7
8	座間市坂一覧表	P 8
9	坂道ウォーキング 全6コース	P10
10	ウォーキングマップの見方	P11
	① 伝説の本堂山・緑あふれる谷戸山コース（初級）	P12
	② 目久尻川から相模野大地の新しい街並みコース（初級）	P14
	③ 相武台前駅からショッピングモール循環コース（中級）	P16
	④ 河岸段丘と座間公園、行幸道路探訪コース（中級）	P18
	⑤ シラカシに囲まれた芹沢公園探索コース（上級）	P20
	⑥ 金比羅さまから羽根沢のお地藏さんコース（上級）	P22
11	坂チャレンジ！	
	① 観音坂（星の谷坂）～三峰坂にチャレンジ	P24
	② 浅間坂にチャレンジ	P25
	③ 川駒坂にチャレンジ	P26
	④ 中ツ原の坂にチャレンジ	P27
	⑤ 文祖坂にチャレンジ	P28
	⑥ 山下の坂にチャレンジ	P29
	⑦ 原の坂～さんやの坂にチャレンジ	P30
	⑧ 大坂にチャレンジ	P31
	⑨ 金比羅坂～地藏坂mにチャレンジ	P32
	⑩ 天台の坂～上羽根沢坂～立野坂にチャレンジ	P33
12	協力団体紹介	P34

# ◆ 座間市の坂道

本市は相模川や目久尻川、鳩川などの中小の河川や湧水によって古くから大地が浸食され、坂道の多い起伏が富んだ町並みとなっています。

この特色である坂道は、高齢社会が進み、高齢人口が増加している本市にとっては、一つのハンディキャップであり、また歩行や自転車などの移動の際にも困難性を伴うなど、坂道と言えば負のイメージが先行しているものと考えています。

しかしながら、座間の坂道には名所旧跡があることや坂道の名称一つ一つに由来があることのほか、この坂道を歩くことは足腰の筋力アップや心肺機能を鍛えるなどの効果があると言われています。

是非、この坂道ウォーキングガイドを利用し、座間の歴史に触れていただき、健康づくりへの興味をもっただけでしたら幸いです。



ひまわり畑



芹沢の地下壕

# ◆『こんなにすごい！坂道の筋力、持久力アップ』

～ しっかり歩いて、ストレス解消！骨密度も高めよう～

## 新陳代謝を上げる

下半身やふくらはぎの筋肉を使うと筋肉が収縮し、ポンプの役割を果たして、血液を脳まで十分に行き渡らせます。栄養を送るのが動脈、老廃物を流すのが静脈です。

新鮮な酸素や栄養素を含んだ血液は、動脈を通り、頭から全身に送られます。

一方、細胞が排出した二酸化炭素や老廃物を回収するのが静脈を流れる血液です。静脈のポンプの役割をするのが全身の筋肉になります。筋肉が収縮、弛緩を繰り返しながら、血液を重力に逆らって心臓に戻してくれます。

下半身には常に7割以上の血液が集まっています。ふくらはぎや太腿の筋肉を使う坂道ウォーキングは、下半身に老廃物が溜まりにくい状態にして心臓の働きを助けて全身の血液循環(新陳代謝)をあげることにつながります。

## 〇〇モ対策

坂道ウォーキングで、踵が地面に着地するとき、骨の長軸方向へ物理的な刺激が加わり、これによって骨芽細胞を活性化させ、カルシウムの吸収を増加させ骨密度を高めることにも効果的です。筋肉と骨の強化は、「〇〇モティブシンドローム」の予防にもつながります。

加齢や生活習慣が原因で運動機能が衰えないようにする為に継続的な坂道ウォーキングで筋力低下、変形性関節症、骨素鬆症を予防する為の「筋力・骨」の強化に繋がると思っています。

## 筋力維持

身体の筋肉は、その大半が下半身に集中していますが、最も衰えやすいのが、太腿の筋肉と言われています。何もしなければ、筋肉は30歳頃から1年ごとに約1%ずつ減少していくと言われています。

少し筋肉に負荷の掛かる坂道ウォーキングは筋肉の維持に効果的です。

## 「メンタルヘルス」面でも

1つの見解として、坂道ウォーキングの中程度の筋力を使う運動にはセロトニンを増やす効果もあると言われています。

セロトニンは心のバランスを整える作用のある伝達物質で、不足すると精神のバランスが崩れ、うつ状態に陥ると言われています。

坂道ウォーキングで、脚の筋力を無理なく心地よく使うことで脳への適度な刺激が繰り返され幸せホルモンと呼ばれるβエンドルフィンやドーパミンが増加することも期待されます。

結果として自律神経のバランスを整えストレスも溜まりにくくなり、心身の健康へつながるメンタルヘルスにも効果的な運動と感じます。疲れたら、坂道の途中でも体調に無理をせず、景色を楽しみ「深呼吸」も心の健康には必要です。



# ◆ 坂道ウォーキングの注意点

## ★水分補給

水分は一気に飲まず、歩く前に少し飲んで（歩き始めたら約20分に1回ずつ）喉が渇く前に口の中に水分を含んで喉を潤し、小まめに体調を確認して補給しましょう。

特に暑い時期には、熱中症を含めて塩分補給も大切です。

※坂道ウォーキングでは、手に荷物を持たずリュックサック等、水分や荷物を入れましょう（杖はOK!）

## ★膝を痛めないようにする為に坂道は上り坂と、下り坂で「歩き方」を使い分けることも大切

### ▲上り坂

・「太腿」「腹筋」「肩甲骨周り」が動いて代謝アップ、筋力アップ

### ▲下り坂

・なるべく膝に負担をかけないように、  
ゆっくりと足首、膝を柔らかく使うこと

・スピードをあげないこと

・重心移動をスムーズに力を逃がすこと

※歩きながら、下半身の筋力強化（骨密度の低下を予防）に！

## W 渡るときは横断歩道

- ・コースは車どおりが多いところがたくさんあります。横断するときは信号を守り、横断歩道を渡りましょう。
- ・コース上は歩道が狭い場所もあります。複数人で歩く場合は広がらないように歩いてください。

## A 明るい時間帯に歩く

- ・コース上は外灯の少ない場所や公園内などもあります。夜間は大変危険ですので明るい時間帯に歩きましょう。

## L 楽なペースで歩こう

- ・少しでも体調が悪いときや気分がすぐれないときは、無理せずウォーキングを中止してください。
- ・必ず準備運動をしてから歩いてください。

## K 継続して歩こう

- ・ウォーキングは1日に10分程度でも健康効果があると言われています。歩数計を持って日々の歩数を記録し継続してウォーキングを行いましょう。

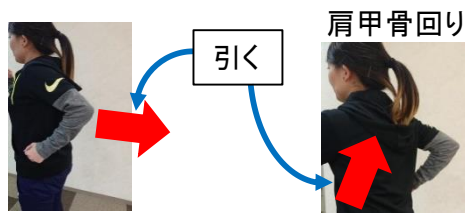
# ◆ 坂道ウォーキング

～歩き方四ヶ条～

壹  
条

肩の力を抜いて、肘を後ろへ軽く引いて「腕ふり」をすべし

坂道を歩くために必要な『腕ふり』が効果的にできて肩こり解消にも！  
効果的な「腕ふり」は肘を軽く後ろへ引きながら肩の力を抜く。  
肘を後ろへ軽く引くと肩甲骨のまわりの筋肉が刺激されて、腰を手で押されるような感覚で登り坂を前に進みやすくなります！  
肘を軽く後ろへ引いたら、自然と腕が戻るのが、坂道ウォーキング腕ふり！



★ポイント  
ウォーミングアップで肩や胸、肩甲骨の筋肉をストレッチでほぐして腕ふりをすると、「全身の代謝アップ」  
坂道を前に進む「背中を押してくれるサポート」血流促進で「肩こり解消」に繋がります。

貳  
条

かかとかから優しく地面を踏みこんで、斜め前に重心をすべし

坂道ウォーキングでは、少しだけ身体を前に傾けて（前傾姿勢）で踵からゆっくり優しく地面を踏んで、太腿に力を感じながら足の裏で地面をゆったり押し出すように「ふくらはぎ」「腹筋（お腹）」に力を入れて歩くことが大切です。



参  
条

ふくらはぎ、太腿の筋肉を使うべし

ふくらはぎ・太腿の筋肉を使うことで、骨密度の低下を予防でき、血液が下半身から上半身に効果的に送られるので、無理なく心地よいペース（ニコニコペース）で歩くと高血圧の方は「血圧を下げる」ことにも繋がります。その為には、膝になるべく体重の負担がかからないよう、太腿の筋力も必要になりますので「スクワット運動」で日頃からトレーニングして坂道ウォーキングを楽しむことをお勧めします。



## 身体の真ん中に力を集めて、中心軸を作るべし

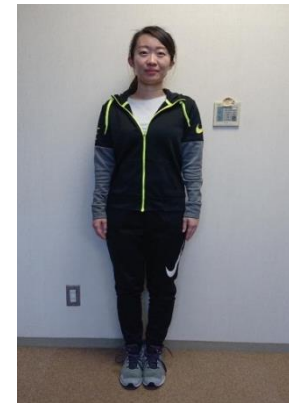
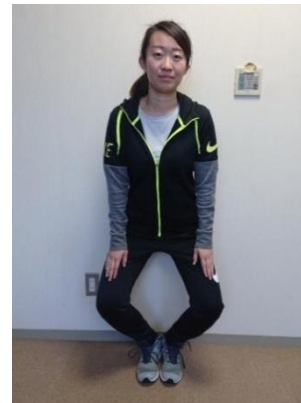
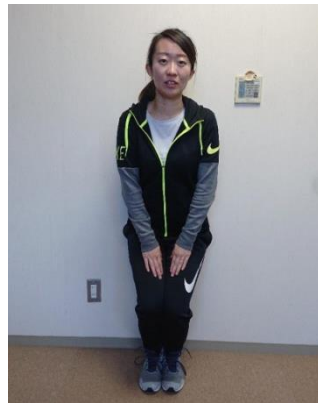
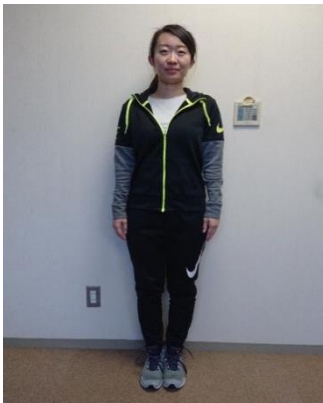
ウォーキングでもう1つ大切なのは、『身体の中心軸』をつくることです！  
 身体の中心に力が入らないと、「腹筋」や「太腿の内側」の力が効果的に使われず、「歩く姿勢」が崩れてしまい、「膝の痛み」や「腰痛」につながることもあります。

【3つの動きで、身体の中心軸をつくろう！】

- 太腿の内側（内転筋）にしっかり力が入る意識を高める
- お尻（大臀筋）に力を入れて、姿勢（体幹）が使われるようにする（腰痛予防）
- 左右の筋力が、バランスよく重心移動でき、膝の痛みが出にくく代謝も高まる（まげて、ひらいて、キュッと）5回～7回、繰り返したらOK！

★ウォーキング前にお仲間の皆さんで実施する時は、声を出して楽しく「キュッ」でお尻と太腿（内側）、お腹（下腹部→おへその下あたり）も力を入れて「まげて、ひらいて、キュッ」  
 声を出しながらすると一体感が生まれて、「ウォーキング モード」に楽しくGO！

【まっすぐ立つ】 ➤ 【膝を軽く曲げる】 ➤ 【膝を外にひらく】 ➤ 【お尻をキュッとしめる】



## ◆ ウォーミングアップで血流促進

- ① その場で軽く「足踏み運動」をしながら、肩の痛みがない範囲で、左右の腕をゆっくり「上げ下げ」して肩まわりの血液を温めていきます。（10～20回）



- ② 身体が少し温まってから、肩から腰にかけてのストレッチやアキレス腱を伸ばしていきます。



- ③ 肘を軽く曲げて両手を肩に添え、ゆっくり肘を中心に円を描くように肩甲骨まわりを動かすように回す。肩が痛くなければ、肘を肩の高さより少し上にあげながら前から後ろへ、肩甲骨を内側に挟み込むように優しく回す。（8回～20回）



- ④ 片方の手（左）で手首（右）を持って、その手首を斜め下の方向へ（左）ゆっくり伸ばしながら身体の横（体側）を伸ばしていく。  
呼吸をとめないように、背中を丸く丸め込むようにしてお腹を覗き込むようなイメージ。  
息を吐きだして吸い込んでいく。（可能ならば腹式呼吸）  
息を吐ききった時に、お腹がへこんで（軽くお腹に力）が入るように。呼吸を止めないこと。（鼻から息を吸い込んで口から吐き出す）



- ⑤ 軽く両肘を曲げて、胸を開くようにしながら肩甲骨を内側に挟み込むように→ 息を吸い込みながら（腕の付け根から胸の筋肉を広げる）肩甲骨を内側に背中中の筋肉をギュッと刺激した後に、両肘を軽く合わせるようにして背中中の筋肉を外側に伸ばす。  
※背中中の筋肉をつぶしたり、伸ばしたり筋肉を動かしてマッサージするようなイメージ



ウォーキング前に腕の付け根・肩・背中まわりのストレッチをすると、筋肉がほぐれて血流が良くなり、身体の代謝アップ  
→ 免疫力の向上に繋がります。（身体ポカポカ）

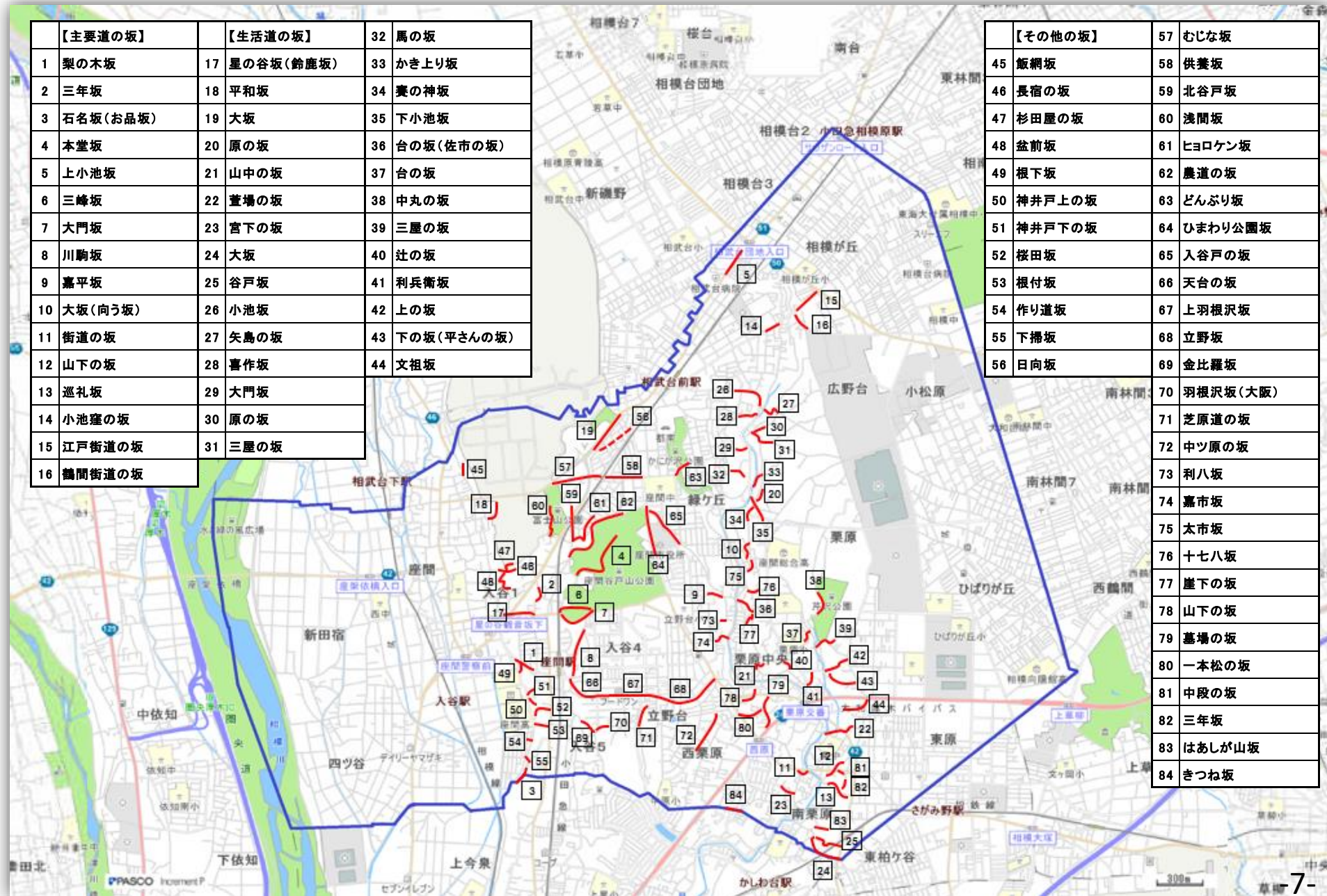
★急な傾斜の坂道ウォーキングは、心拍数が少し上がってきた時に、めまいや立ちくらみ、胸の痛み等がないかどうか体調の確認をしてからスタートをしましょう。



# 市内84坂 位置情報

【主要道の坂】	【生活道の坂】	32 馬の坂
1 梨の木坂	17 星の谷坂(鈴鹿坂)	33 かき上り坂
2 三年坂	18 平和坂	34 養の神坂
3 石名坂(お品坂)	19 大坂	35 下小池坂
4 本堂坂	20 原の坂	36 台の坂(佐市の坂)
5 上小池坂	21 山中の坂	37 台の坂
6 三峰坂	22 萱場の坂	38 中丸の坂
7 大門坂	23 宮下の坂	39 三屋の坂
8 川駒坂	24 大坂	40 辻の坂
9 嘉平坂	25 谷戸坂	41 利兵衛坂
10 大坂(向う坂)	26 小池坂	42 上の坂
11 街道の坂	27 矢島の坂	43 下の坂(平さんの坂)
12 山下の坂	28 喜作坂	44 文祖坂
13 巡礼坂	29 大門坂	
14 小池窪の坂	30 原の坂	
15 江戸街道の坂	31 三屋の坂	
16 鶴間街道の坂		

【その他の坂】	57 むじな坂
45 飯網坂	58 供養坂
46 長宿の坂	59 北谷戸坂
47 杉田屋の坂	60 浅間坂
48 盆前坂	61 ヒヨロケン坂
49 根下坂	62 農道の坂
50 神井戸上の坂	63 どんぶり坂
51 神井戸下の坂	64 ひまわり公園坂
52 桜田坂	65 入谷戸の坂
53 根付坂	66 天台の坂
54 作り道坂	67 上羽根沢坂
55 下掃坂	68 立野坂
56 日向坂	69 金比羅坂
	70 羽根沢坂(大阪)
	71 芝原道の坂
	72 中ツ原の坂
	73 利八坂
	74 嘉市坂
	75 太市坂
	76 十七八坂
	77 崖下の坂
	78 山下の坂
	79 墓場の坂
	80 一本松の坂
	81 中段の坂
	82 三年坂
	83 はあしが山坂
	84 きつね坂



# ◆ 座間市坂一覧表

※参考図書「座間の道坂橋」より

	坂名称	所在	延長
1	梨の木坂	入谷 鈴鹿	182m
2	三年坂	入谷 谷戸	55m
3	石名坂(お品坂)	入谷 皆原	168m
4	本堂坂	入谷中谷戸	280m
5	上小池坂	小池	190m
6	三峰坂	入谷星の谷	130m
7	大門坂	入谷星の谷	290m
8	川駒坂	入谷 皆原	375m
9	嘉平坂	上栗原	229m
10	大坂(向う坂)	上栗原	213m
11	街道の坂	中下	148m
12	山下の坂	中下	210m
13	巡礼坂	中下	172m
14	小池窪の坂	小池	180m
15	江戸街道の坂	広野台	90m
16	鶴間街道の坂	広野台	181m
17	星の谷坂(鈴鹿坂)	入谷星の谷	160m
18	平和坂	座間 中宿	209m
19	大坂	座間	275m
20	原の坂	上栗原	175m
21	山中の坂	中栗原中村	83m

	坂名称	所在	延長
22	萱場の坂	下栗原下の北	251m
23	宮下の坂	下栗原中下	154m
24	大坂	下栗原大下	305m
25	谷戸坂	下栗原大下	207m
26	小池坂	小池	222m
27	矢島の坂	小池	84m
28	喜作坂	小池	130m
29	大門坂	小池	125m
30	原の坂	小池	185m
31	三屋の坂	小池	210m
32	馬の坂	小池	112m
33	かき上り坂	小池	116m
34	賽の神坂	下小池	202m
35	下小池坂	下小池	227m
36	台の坂(佐市の坂)	上栗原	155m
37	台の坂	芹沢	97m
38	中丸の坂	沖芹沢	157m
39	三屋の坂	芹沢	100m
40	辻の坂	中栗原中村	106m
41	利兵衛坂	中栗原中村	118m
42	上の坂	芹沢	160m

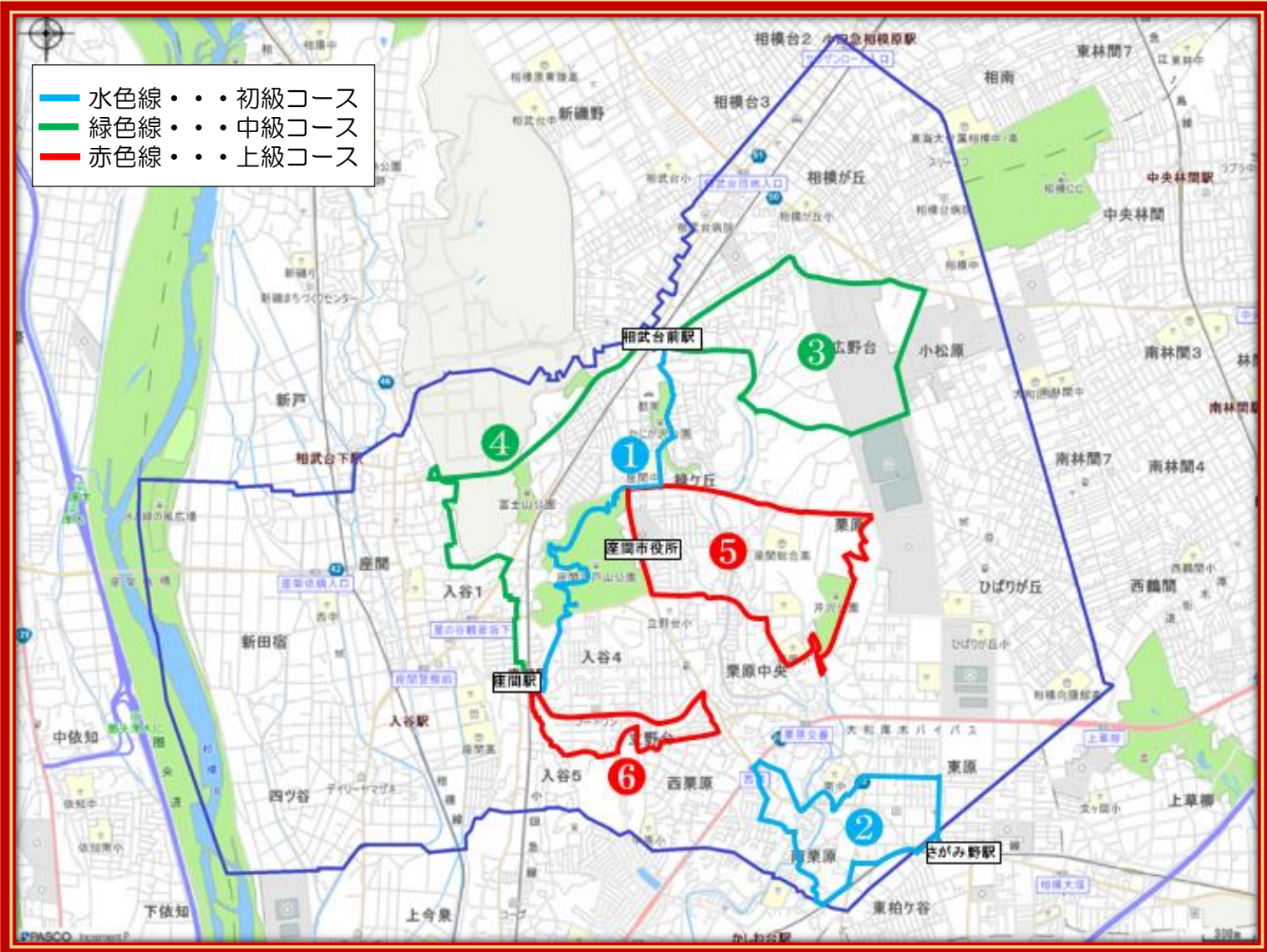
	坂名称	所在	延長
43	下の坂(平さんの坂)	芹沢	227m
44	文祖坂	下栗原下の北	266m
45	飯綱坂	座間 上宿	92m
46	長宿の坂	入谷 長宿	162m
47	杉田屋の坂	入谷 長宿	76m
48	盆前坂	入谷 長宿	192m
49	根下坂	入谷 皆原	62m
50	神井戸上の坂	入谷 皆原	65m
51	神井戸下の坂	入谷 皆原	66m
52	桜田坂	入谷 皆原	183m
53	根付坂	入谷 皆原	75m
54	作り道坂	入谷 皆原	55m
55	下掃坂	入谷 皆原	72m
56	日向坂	緑ヶ丘	
57	むじな坂	座間	360m
58	供養坂	緑ヶ丘	245m
59	北谷戸坂	入谷 谷戸	207m
60	浅間坂	富士山公園	176m
61	ヒョロケン坂	入谷 谷戸	228m
62	農道の坂	入谷 谷戸	538m
63	どんぶり坂	緑ヶ丘	133m

	坂名称	所在	延長
64	ひまわり公園坂	緑ヶ丘	240m
65	入谷戸の坂	入谷戸	475m
66	天台の坂	入谷 皆原	358m
67	上羽根沢坂	入谷	271m
68	立野坂	立野台	566m
69	金比羅坂	入谷 皆原	220m
70	羽根沢坂(大坂)	入谷 皆原	180m
71	芝原道の坂	入谷 皆原	227m
72	中ツ原の坂	立野台	311m
73	利八(りや)坂	上栗原	80m
74	嘉市坂	上栗原	105m
75	太市坂	上栗原	213m
76	十七八坂	上栗原	67m
77	崖下の坂	上栗原	145m
78	山下の坂	中栗原中村	210m
79	墓場の坂	中栗原中村	177m
80	一本松の坂	中栗原中村	225m
81	中段の坂	下栗大下	85m
82	三年坂	下栗大下	23m
83	はあしが山坂	下栗大下	75m
84	きつね坂	下栗大下	130m



# 坂道ウォーキング

全6コース





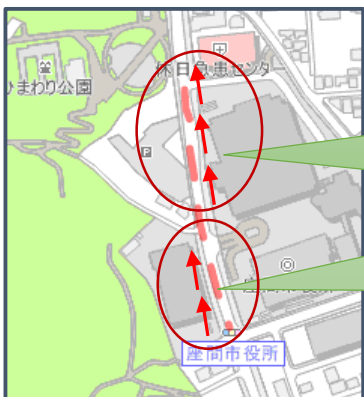


# ウォーキングマップの見方

## 1. コース記号の見方



- (1) - - - (赤色の破線) は、歩行コースです。
- (2) ← ← ← (赤色細矢印) は、ウォーキングコースの順路です。
- (3) ↑ は、坂標がある場所です。
- (4) — (太線) は坂名有りの坂道です。



歩行コース(赤色の破線)の右側に→(赤矢印)がある場合は、歩行コース路上の右側の歩道を歩くことを推奨しています。

歩行コース(赤色の破線)の左側に→(赤矢印)がある場合は、歩行コース路上の左側の歩道を歩くことを推奨しています。

## 2. コース概要について

- (1) 距離は地図情報検索システム「座間市わが街ガイドマップ」でルート計算し、高低差(標高)は国土地理院の地理院地図を参照したもので精度を保証するものではありませんので御了承ください。
- (2) 所要時間については、上記検索システム及びコース作成スタッフの実測平均で計測したものです。参考としてください。
- (3) 歩数については、厚生労働省の「健康日本21」を参考に積算したものと、コース作成スタッフの実測平均で計測したものです。参考としてください。
- (4) 消費ざまりんについては、1k<sup>ざまりん</sup>を約1kcalとしています。消費カロリーの計算は、健康日本21(厚生労働省)を参考に算出し、さらに坂道の高低差を考慮して作成したものです。あくまでも目安として算出していますので御了承ください。  
例) 消費ざまりん: 100k<sup>ざまりん</sup> ≒ 約100kcal      1日240k<sup>ざまりん</sup> ~ 300k<sup>ざまりん</sup> の消費を目指しましょう!



# ① 伝説の本堂山・緑あふれる 谷戸山コース

## 初級コース

--- (破線) 歩行コース    — (太線) 坂名有りの坂道  
→ (矢印) コース順路    ㊦ 坂標・道標    ㊦ ビューポイント

坂：どんぶり坂～本堂坂～大門坂～川駒坂



### ◆ コース概要

- ・距離 約3.3km
- ・所要時間 約41分
- ・歩数 約4,100歩
- ・消費ざまいん 240kcal

### ♥ ルート

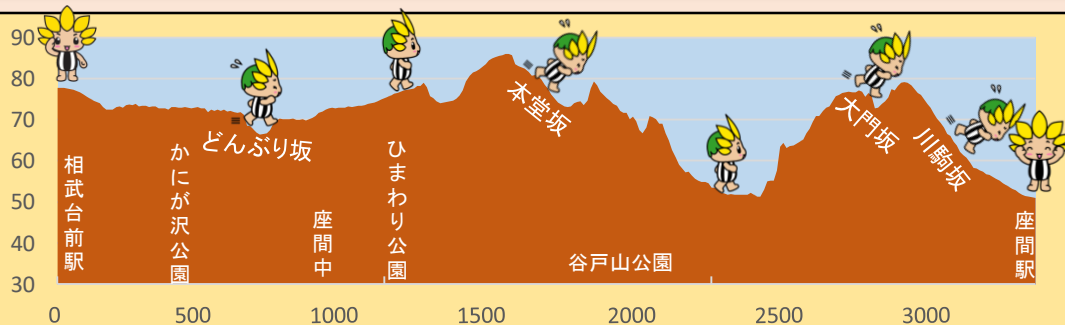
スタート:相武台前駅南口	0km
↓	↓
①どんぶり坂	0.6km
↓	↓
②本堂坂	1.5km
↓	↓
③大門坂	2.7km
↓	↓
④川駒坂	2.9km
↓	↓
ゴール:座間駅東口	3.3km

### 🌀 坂情報

- ・どんぶり坂 [63]  
距離 133m  
高低差 高71m 低66m
- ・本堂坂 [4]  
距離 280m  
高低差 高86m 低73m
- ・大門坂 [7]  
距離 290m  
高低差 高76m 低55m
- ・川駒坂 [8]  
距離 375m  
高低差 高79m 低52m

※[ ]の数字は坂一覧表の番号です

コース起伏







み ど り

スタート直後から道は少々入り組んでますが、相武台前駅からかにかが沢公園沿いの道に出ましよう。かにかが沢の名の通りこの公園も昔は沢の水を集めて目久尻川に流れ込む支流でした。「どんぶり坂」から座間中学校を過ぎると県立谷戸山公園の中に入ります。広葉樹、針葉樹の中にウォーキング用木道が張り巡らされている市民憩いの公園です。伝説の丘は、昔は本堂山と言われました。ここからの眺望は水田が広がり、相模川や大山を見渡せて絶景ポイントです。谷戸山公園を抜けると「大門坂」「川駒の坂」を通り、ゴールは座間駅です。

## 坂標・道標



### どんぶり坂

かにかが沢公園の南端を通る坂道で坂の周囲がどんぶり状になっているとのことから名づけられたものです。



### 本堂坂と伝説の丘

本堂坂は谷戸山公園の中を貫く府中街道の一部です。坂の北側に小さな頂があり、昔ここに「観音の本堂」があったことから「本堂坂」と名づけられました。現在この本堂跡は「伝説の丘」と命名されています。眺望が素晴らしい所です。



## 谷戸山公園・里山体験館



谷戸山公園は座間市内にある県立の公園です。里山体験館は、昔の民家をモチーフに建てられています。縁側や座敷でのくつろぎ、トイレも利用できます。また園内用に車椅子やの自然観察用の双眼鏡の貸し出しも行い、農業体験も出来ます。

### 大門坂

星の谷観音の近くにある坂道なので、この名がつけられたものです。コースは「大門坂」を少し下って左折し、座間駅に向かう道を行います。



### 川駒の坂

座間駅東口の交番の下って行く坂道です。昔この登り付近に牛馬の共同墓地があったので小字名となり、そのまま坂名となったものです。坂の上付近で大山や丹沢連峰が良く見えます。ちなみに「かかんこま」と読みます。



坂上付近の大山と丹沢連峰眺望

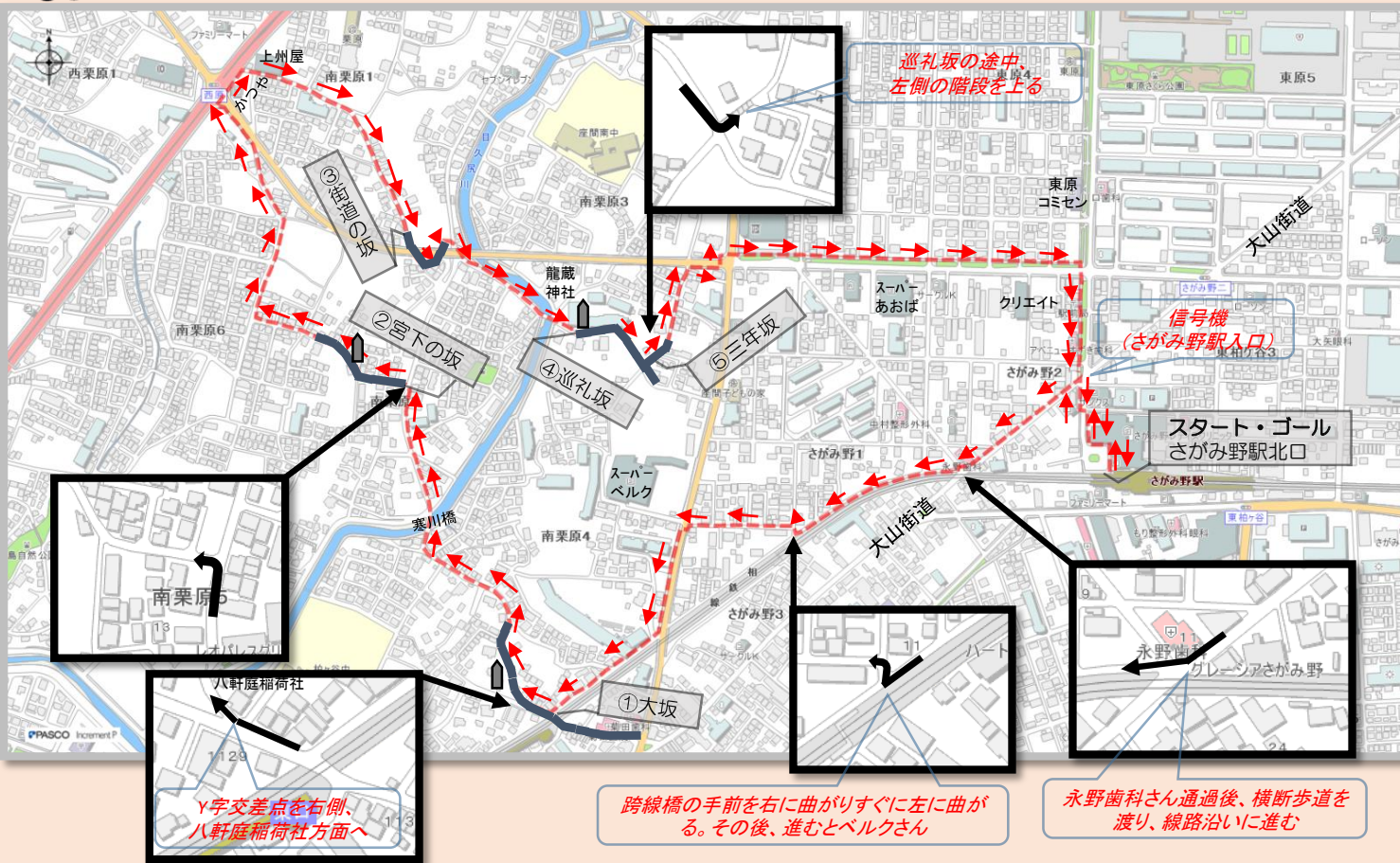


# ② 目久尻川から相模野台地の新しい街並みコース

## 初級コース

--- (破線) 歩行コース    — (太線) 坂名有りの坂道  
 → (矢印) コース順路    坊標・道標

坂：大坂～宮下の坂～街道の坂～巡礼坂～三年坂



### ◆ コース概要

- ・距離 約4.0km
- ・所要時間 約52分
- ・歩数 約5,200歩
- ・消費ざまいん 260k<sup>cal</sup>

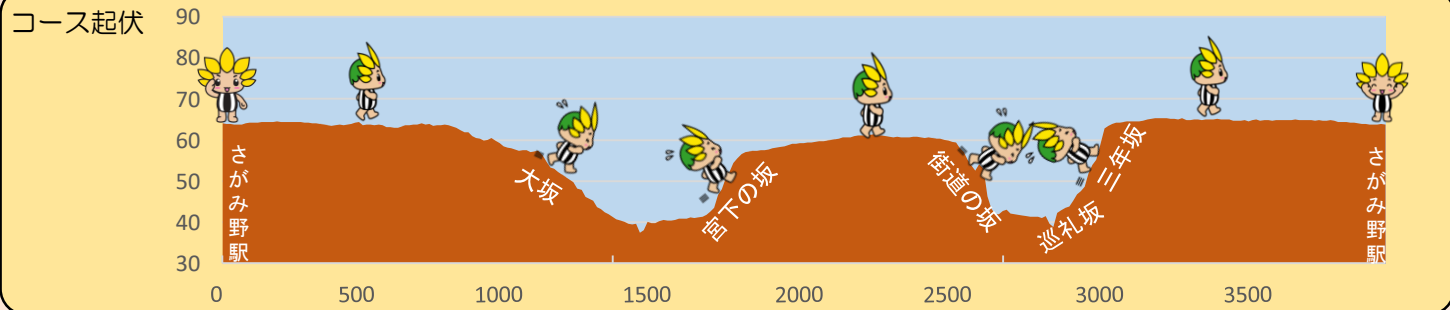
### ♥ ルート

スタート: さがみ野駅北口	0km
↓	↓
①大坂	1.0km
↓	↓
②宮下の坂	1.6km
↓	↓
③街道の坂	2.5km
↓	↓
④巡礼坂	2.8km
↓	↓
⑤三年坂	3.0km
↓	↓
ゴール: さがみ野駅北口	4.0km

### 🌸 坂情報

- ・大坂 [24]  
距離 305m  
高低差 高65m 低46m
- ・宮下の坂 [23]  
距離 154m  
高低差 高52m 低41m
- ・街道の坂 [11]  
距離 148m  
高低差 高60m 低42m
- ・巡礼坂 [13]  
距離 172m  
高低差 高60m 低40m
- ・三年坂 [82]  
距離 23m  
高低差 高61m 低57m

※ [ ] の数字は坂一覧表の番号です







# みどろ

相鉄線さがみ野駅北口を出て斜めに交差する道は大山街道です。踏切手前で大山街道をはずれて相鉄線沿いに西に向かい、かしわ台駅東口前の踏切とは反対方向に右折して「大坂」を下ります。目久尻川を渡り昔の栗原村を歩きます。途中から急峻な「宮下の坂」を上って国道246号線に出ましょう。246号線は渡らずUターンして「街道の坂」を目指します。この道は昔の巡礼街道で坂東33観音霊場を巡る旅人の道でした。「巡礼坂」の途中で左折して石段状の「三年坂」を上ります。栗原の集落と目久尻川が眼下に広がります。



## 坂標・道標



## 大坂

かしわ台駅東口の踏切を渡らず右手に向かい、Y字路も右側に進みます。"八軒庭稲荷"は八戸の家からなる集落(庭)の社で、寛永三年(1626年)以前の建立です。目久尻川へ下りる急坂であることからこの坂名があると言われていました。



## 街道の坂



コースは国道246号線西原交差点に出て国道は渡らず、Uターンする形で進路を取ります。"釣りの上州屋"さんの横道は昔の巡礼街道で、右廻りしながら進んでいくと急な下りの回転坂となります。ここは「街道の坂」で下り切るとまた目久尻川に出ます。

## 巡礼坂

横浜の弘明寺(坂東33観音の14番札所)観音を迎る巡礼街道の坂道です。この坂はS(Ⅱ)字型の急坂で、昔は赤土と粘土質のため雨が降ると滑りやすく難渋したとのこと。



## 宮下の坂

目久尻川に架かる寒川橋を渡り、200m程進んだT字路を左折して坂を上ります。ここは「宮下の坂」です。もともと龍蔵神社はこの坂の上にあります。



## 三年坂

巡礼坂を上る途中で左右に横道があり、左は石段の急坂で「三年坂」と言います。これの上ると念仏山と言われた高台に出ますが山の形状は有りません。念仏山の由来はお坊さんや村人がこの山から西に向かってしきりにお経を唱えた為と言われていました。







# ③ 相武台前駅からショッピングモールの循環コース

## 中級コース

--- (破線) 歩行コース  
→ (矢印) コース順路

— (太線) 坂名有りの坂道  
| 坂標・道標

坂：小池坂～さんやの坂～鶴間街道の坂～小池窪の坂

### ◆ コース概要

- ・距離 約4.6km
- ・所要時間 約65分
- ・歩数 約6,500歩
- ・消費ざまいん 292kcal

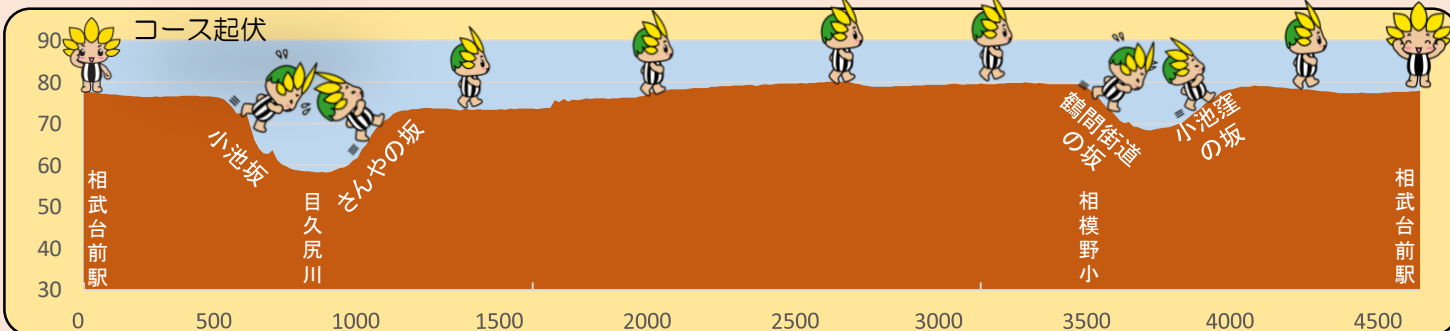
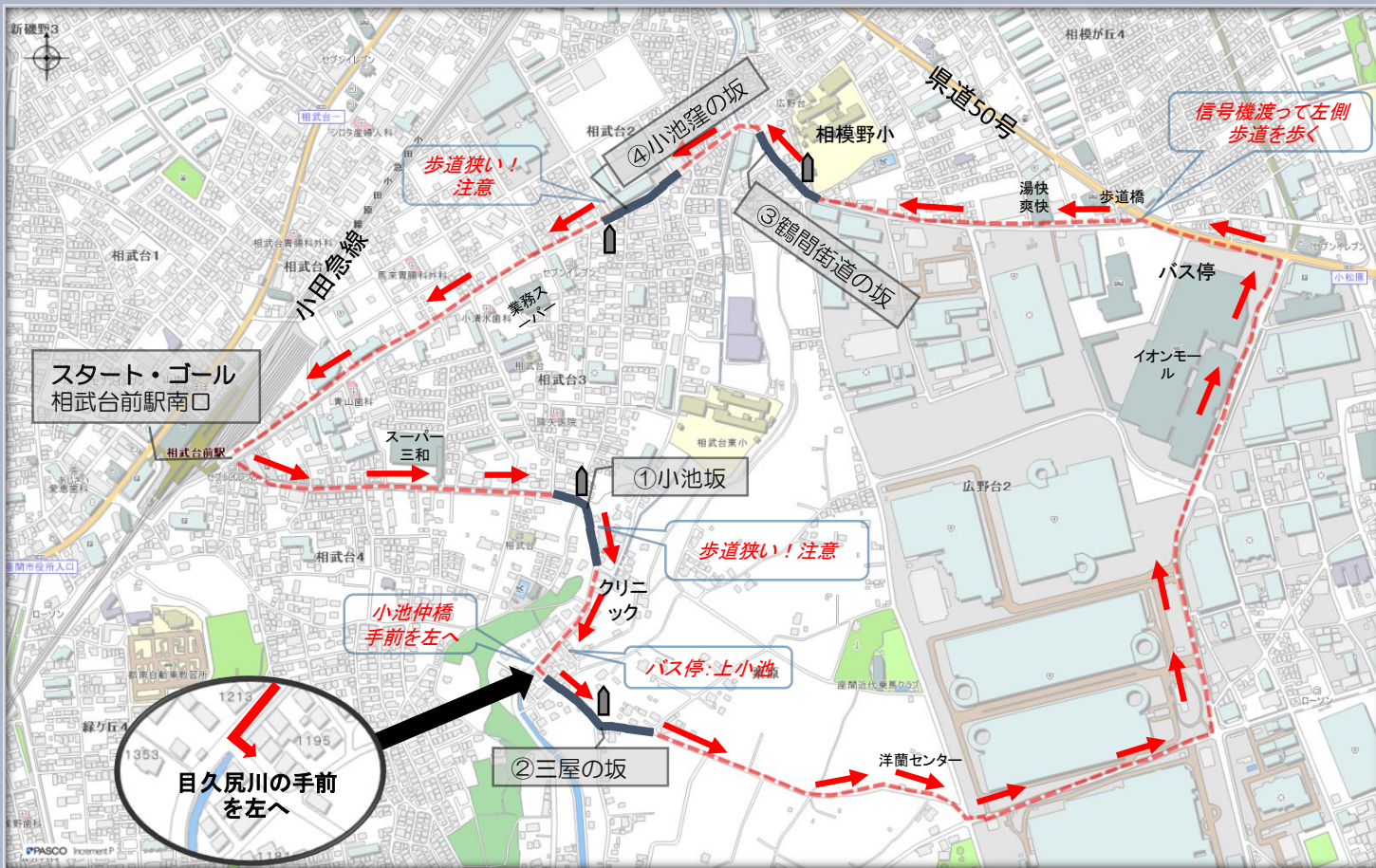
### ♥ ルート

スタート:相武台前駅	0m
↓	↓
①小池坂	0.5km
↓	↓
②三屋(さんや)の坂	0.9km
↓	↓
③鶴間街道の坂	3.5km
↓	↓
④小池窪の坂	3.8km
↓	↓
ゴール:相武台前駅	4.6km

### ⚙ 坂情報

- 小池坂 [26]  
距離 222m  
高低差 高76m 低61m
- 三屋(さんや)の坂 [31]  
距離 210m  
高低差 高71m 低59m
- 鶴間街道の坂 [16]  
距離 181m  
高低差 高78m 低70m
- 小池窪の坂 [14]  
距離 180m  
高低差 高75m 低69m

※[ ]の数字は坂一覧表の番号です







み ど ろ  
こ

座間丘陵と相模原台地を分ける目久尻川。往路、復路共に「小池」の名のつく「小池坂」、「小池窪の坂」を辿ります。昔の字名も目久尻川の源流辺りから上小池・小池・下小池・小池谷等々であって、川に沿って点在した昔の集落が感じられます。相模原台地上ると街はハイテク企業や近代工場、大型物流配送センターに大型ショッピングモールが立ち並ぶ地帯です。イオンモール、日産カレスト座間を通り過ぎた交差点を左折すると、座間村と鶴間村を結んだいわゆる鶴間街道を辿って相武台前駅に戻ります。



坂標・道標



小池坂

字名からこの名前がつけられました。相武台前駅から栗原縦貫道（東の道）といわれた道が目久尻川に向かって下がっていきます。

小池仲橋

目久尻川の暗渠が途絶える橋で、これより下流は県管轄の一級河川となります。川に沿った集落が農家だった面影が偲ばれる辺りです。今はバスも通る栗原縦貫道（東の道）を左折してこの橋を渡り「上の原」といわれた相模原台地に向かいます。



鶴間街道の坂

鶴間街道は座間村と鶴間村を結ぶ街道でした。相武台前駅付近を起点とする鶴間街道と江戸街道は目久尻川を渡った所で二手に分かれています。江戸街道は「江戸街道の坂」、鶴間街道は「鶴間街道の坂」と各々似た名前を付けられています。



昔の小松原の風景

右の写真は昭和30年頃の“小松原入口バス停留所”です。バス停と電信柱が見られますが、建物はありませんでした。江戸時代は人の住めない秣場(まぐさば)でした。

三屋（さんや）の坂

坂を上り切ると昔「上の原」といわれた台地に至ります。台地の手前は野菜畑が広がり、畑の中に4基の庚申塔等があります。小池地区の道路拡幅工事によりここに集められました。



小池窪の坂

この道は江戸街道であり、同時に鶴間街道でもあります。坂を下った辺り一帯が目久尻川の源流湧水で池や窪地となっていました。この坂は窪地の坂で、名の由来となっています。



写真:「目で見える座間」より





# ④ 河岸段丘と座間公園、 行幸道路探訪コース

## 中級コース

--- (破線) 歩行コース  
→ (矢印) コース順路

— (太線) 坂名有りの坂道  
↑ 坂標・道標

坂：三年坂～長宿の坂～平和坂



### ◆ コース概要

- ・距離 約3.8km
- ・所要時間 55分
- ・歩数 5,500歩
- ・消費ざまいん 297kcal

### ♥ ルート

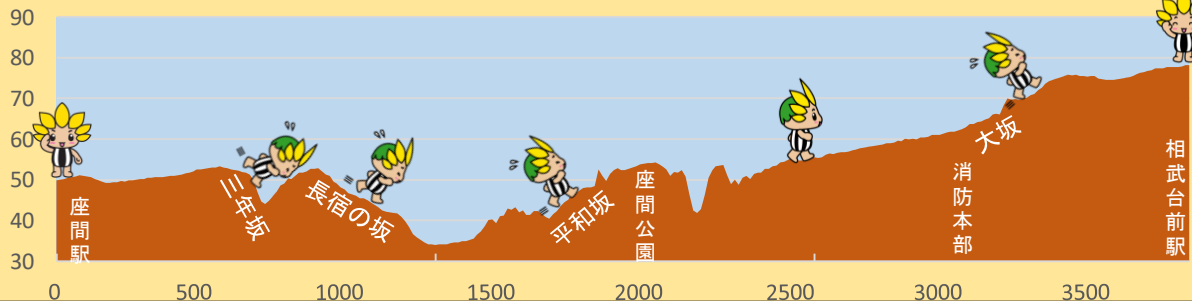
スタート:座間駅西口	0km
↓	↓
①三年坂	0.6km
↓	↓
②長宿の坂	1.1km
↓	↓
③平和坂	1.7km
↓	↓
④座間公園	2.0km
↓	↓
⑤大坂	3.1km
↓	↓
ゴール:相武台前駅	3.8km

### 🔑 坂情報

- ・三年坂 [2]  
距離 55m  
高低差 高51m 低44m
- ・長宿の坂 [46]  
距離 162m  
高低差 高42m 低34m
- ・平和坂 [18]  
距離 209m  
高低差 高54m 低40m
- ・大坂 [19]  
距離 275m  
高低差 高72m 低63m

※[ ]の数字は坂一覧表の番号です

### コース起伏







み ど ろ  
こ

座間駅から大門通りを星谷寺に向かいます。星谷寺を右側にぐるっと廻って、言い伝えの残る「三年坂」を下り護王姫神社を過ぎ、交差点を左折して「長宿の坂」を下ります。湧水が流れる掘割を見ながら三十番善神社を左折して相模川が残した河岸段丘の崖を辿ると「平和坂」に至ります。座間公園は遙か丹沢山系を見渡して、行幸道路に降りていきます。この「大阪」は江戸時代に座間村の名主が書き残した江戸への旅日記の初めに出てきます。又、昭和12年には移転して来た陸軍士官学校へ士官候補生がこの坂を行進して入校していきました。



坂標・道標



星谷寺（真言宗）

創建年は諸説あります。谷戸山公園の本堂山に観音を祀ったのが始まりと伝え、江戸時代中頃焼失し現地へ移されました。坂東3ヶ所観音霊場の8番札所となっています。「障りなす 迷いの雲をふき払い 月もろともに おがむ星の谷」（坂東八番詠歌）。



三年坂（鎌倉街道）

この坂は「いざ鎌倉」の鎌倉古道にあります。星谷寺の北側にあって、この坂で転ぶと三年後に死ぬと言い伝えられこの名がつけられました。鎌倉古道の先には悲話伝説の護王姫神社があります。

長宿の坂（農道）

長宿の中央部を横断する農道が丘陵に上る坂で、途中杉田屋の坂と交差しています。字の地名からこの名がつけられました。番神水の碑が建つ道の端には湧水が光って流れています。



座間公園

「平和坂」を道成りに上るとUターンして座間公園に入ります。以前は檻の中に猿なども居て、ちょっとした動物園でした。北側には座間神社、東側にはフェンス越しにキャンプ座間があります。座間入谷の町並みの向こうに大山が望めます。



大坂

「名主日記」を思い浮かべる場所ですが、キャンプ座間から進めば右手に「富士山公園」「座間市総合防災倉庫」（旧消防庁舎）、左手に「座間総合病院」「座間市消防本部」「スカイアリーナ座間」の施設があります。前方に相武台前駅があります。



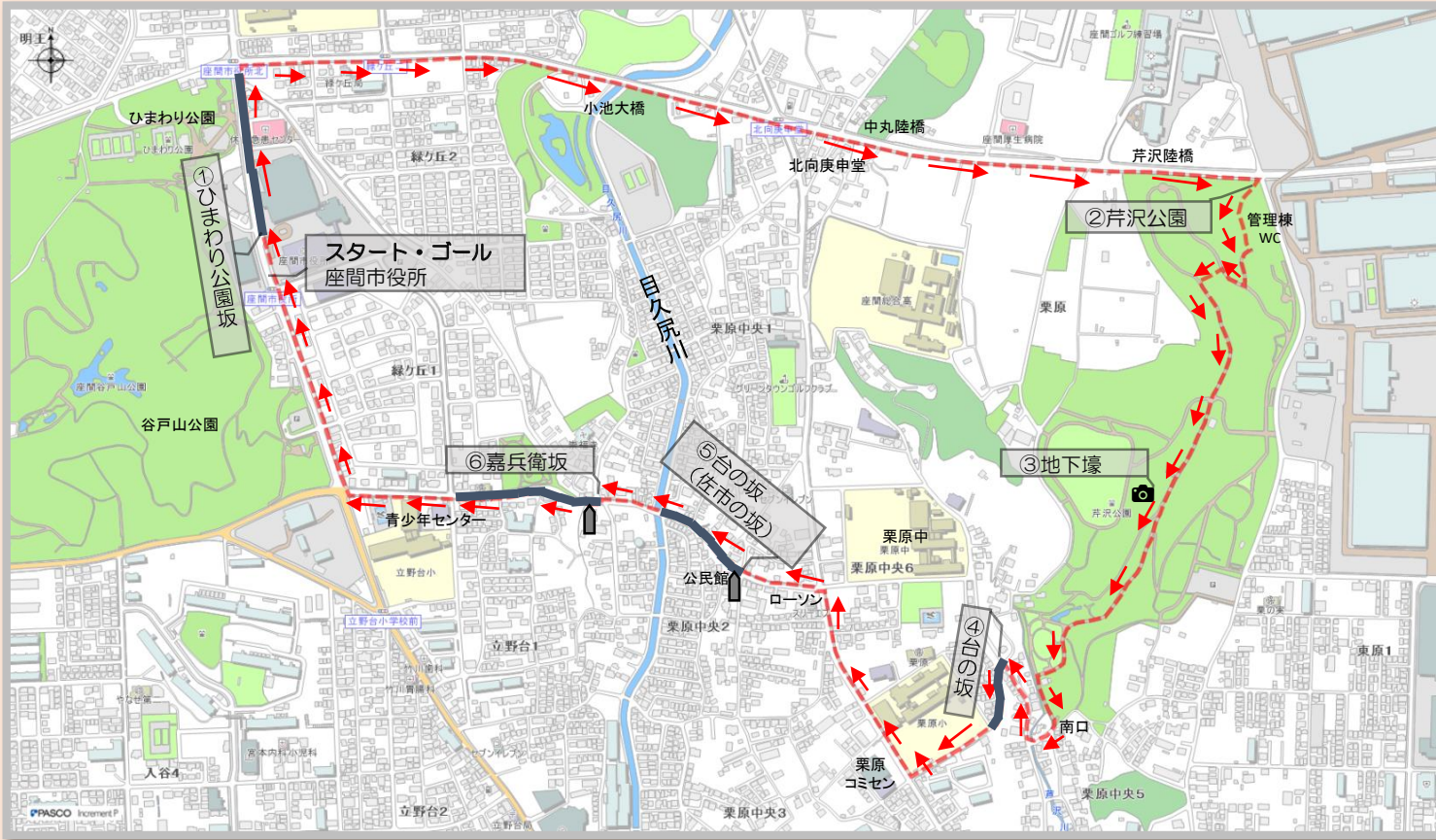


# ⑥ シラカシに囲まれた芹沢公園の探索コース



--- (破線) 歩行コース    — (太線) 坂名有りの坂道  
 → (矢印) コース順路    坊標・道標    ② ビューポイント

坂：台の坂～台の坂（佐市の坂）～嘉兵衛坂



## ◆ コース概要

- ・距離 約4.8km
- ・所要時間 約67分
- ・歩数 6,700歩
- ・消費ざまいん 385kcal

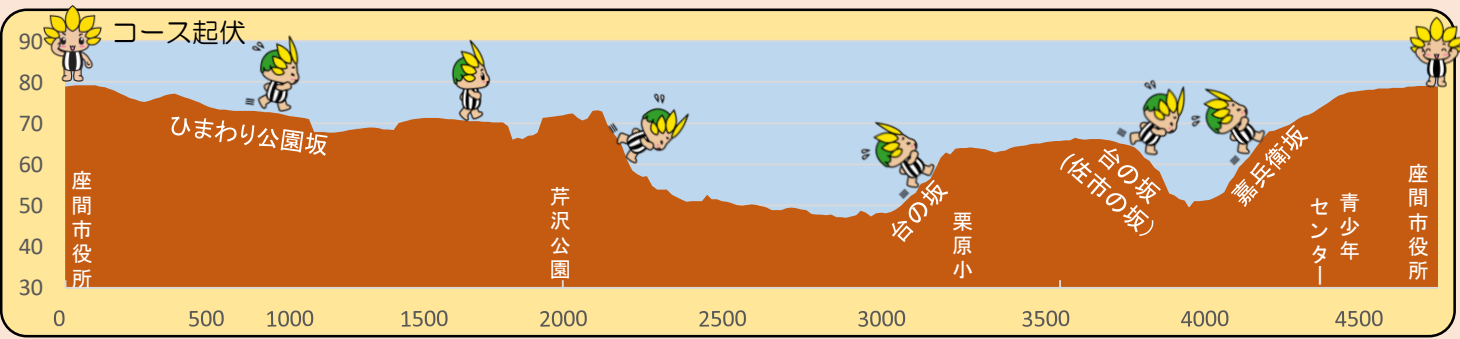
## ♥ ルート

スタート:座間市役所	0km
↓	
①ひまわり公園坂	0.1km
↓	
②芹沢公園	1.9km
↓	
③地下壕	2.5km
↓	
④台の坂	3.1km
↓	
⑤台の坂(佐市の坂)	3.8km
↓	
⑥嘉兵衛坂	4.00km
↓	
ゴール:座間市役所	4.8km

## 🌀 坂情報

- ・ひまわり公園坂 [64]  
 距離 240m  
 高低差 高79m 低75m
- ・台の坂 [37]  
 距離 97m  
 高低差 高63m 低50m
- ・台の坂(佐市の坂) [38]  
 距離 155m  
 高低差 高63m 低51m
- ・嘉兵衛坂 [9]  
 距離 229m  
 高低差 高70m 低52m

※[ ]の数字は坂一覧表の番号です







み ど ろ  
こ

座間市役所がスタートとゴールのコースです。ひまわり公園坂から右折した道路は、座間南林間線です。この道は小池大橋、中丸陸橋、芹沢陸橋により平らな道となりました。橋を渡るときに試しに下を覗いてみましょう。次に芹沢公園内を縦断します。公園内は湧水を集めた東老場川が流れていました。今は暗渠となっています。高座海軍工廠の地下工場跡が防空壕の様な形で保存されています。この公園は座間市の大きな水源の場所でもあります。きれいな水の芹沢川を渡って「台の坂」「台の坂(佐市の坂)」「嘉兵衛坂」と辿って市役所に戻ります。



坂標・道標



写真左・目で見る座間より  
昔の嘉兵衛坂

台の坂



芹沢川から中栗原の台地上る坂なのでこの名があります。この辺りには高い杉の木があって、「なべつるし」の民話が伝えられています。

芹沢公園



平成29年に北口が開園して座間南林間線道路から入れるようになりました。管理棟や駐車場、自由運動広場等整備されましたが、その昔は湧水が流れる(東老場川)芹沢川の支流でした。今は湧水も減って暗渠となっています。

園内はシラカシ等広葉樹落葉樹の林と夏に紫陽花が咲き乱れる南口広場と蛍が舞う芹沢川があります。



台の坂(佐市の坂)

上栗原の下村から台地へ上る坂なのでこの名がつけられました。二つの「台の坂」では不便になったのでしょうか、こちらの「台の坂」は「佐市の坂」とも呼ばれています。



芹沢の地下壕

戦時中には東原からひばりが丘に亘って海軍高座工廠があり、迎撃戦闘機「雷電」の製造をしていました。空襲に備えて昭和19年に芹沢から下栗原一帯の崖面に工場用地下壕が掘られたとのこと。終戦をもって工廠は閉鎖解体されましたが、地下壕の一部は残りました。昭和30年代前半に地下壕はマッシュルーム等の栽培がおこなわれました。今は一部を保存展示しております。

嘉兵衛坂



坂下に井上嘉平さんの家があったのでこの名がつけました。この坂は星の谷道といって、座間入谷の人々が相模原台地の秣場に農作業で通った道の途中にあって急峻で曲がりくねった坂であったと言われています。





# ⑥ 金比羅さまから羽根沢のお地藏さんコース

上級コース

--- (破線) 歩行コース  
 → (矢印) コース順路  
 (太線) 坂名有りの坂道  
 坊標・道標 ⑥ビューポイント

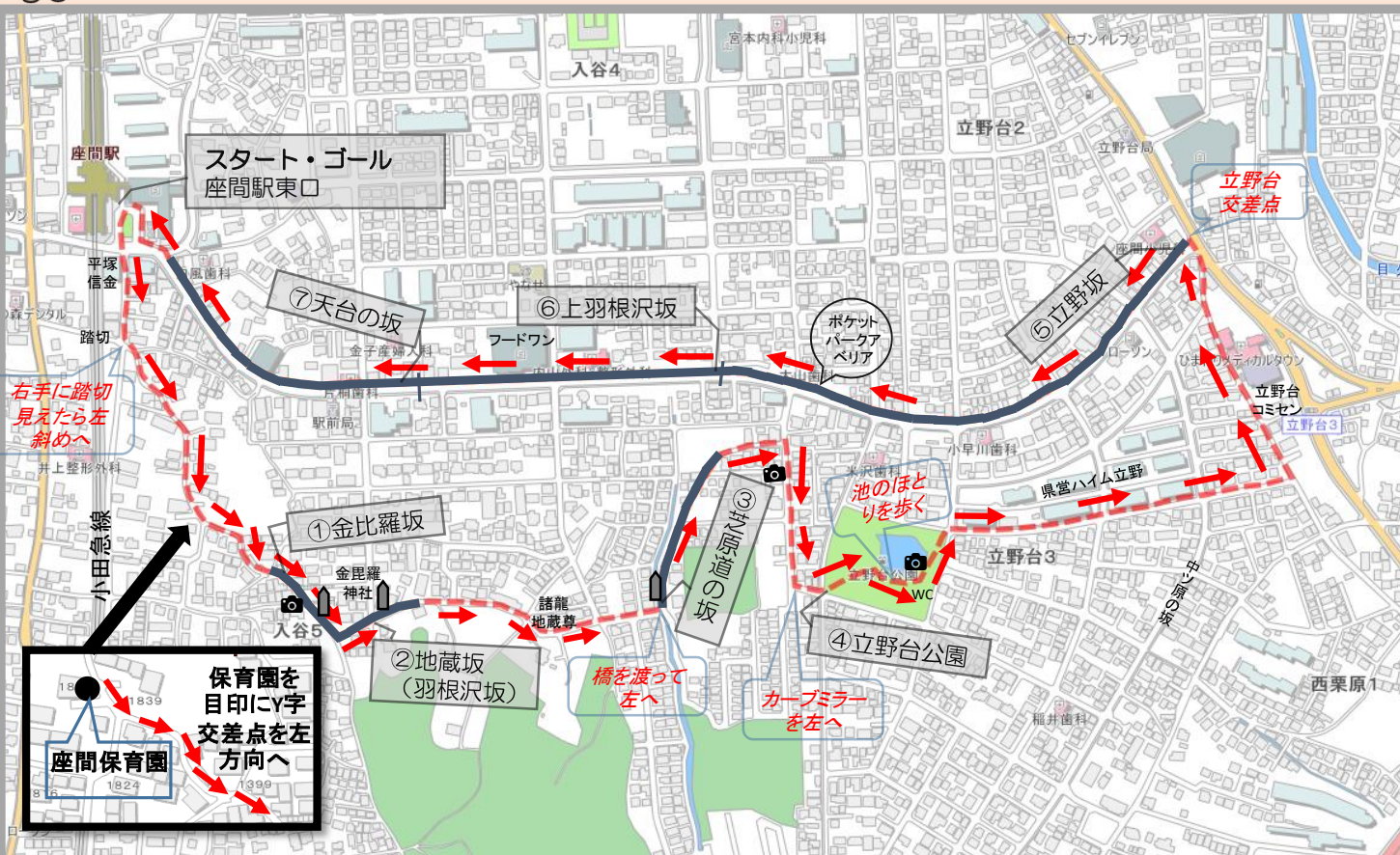
坂：金比羅坂～地藏坂～芝原道の坂～～立野坂～上羽根沢坂～天台の坂

## ◆ コース概要

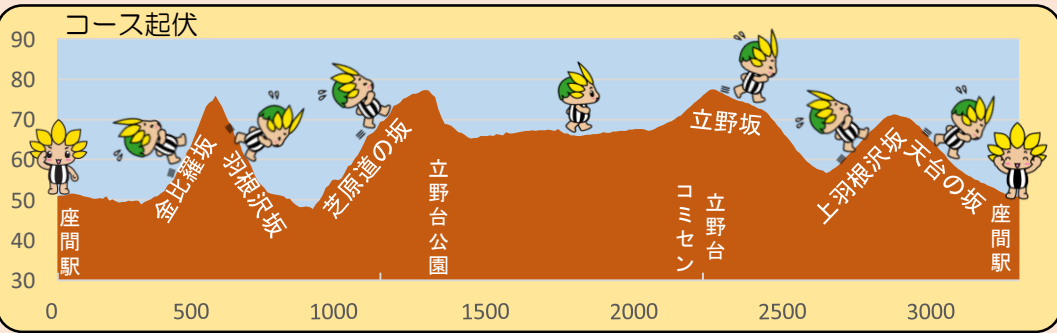
- ・距離 約3.2km
- ・所要時間 約45分
- ・歩数 約4,500歩
- ・消費ざまいん 350kcal

## ♥ ルート

- スタート: 座間駅東口 0m  
 ↓  
 ①金比羅坂 0.4km  
 ↓  
 ②地藏坂 0.5km  
 ↓  
 ③芝原道の坂 0.9km  
 ↓  
 ④立野台公園 1.3km  
 ↓  
 ⑤立野坂 2.0km  
 ↓  
 ⑥上羽根沢坂 2.5km  
 ↓  
 ⑦天台の坂 2.8km  
 ↓  
 ゴール: 座間駅東口 3.2km



座間保育園  
 保育園を目印にY字交差点を左方向へ



## 📌 坂情報

- ・金比羅坂[69]  
 距離 220m  
 高低差 高75m 低51m
- ・羽根沢坂(大坂)(地藏坂)[70]  
 距離 180m  
 高低差 高75m 低61m
- ・芝原道の坂[71]  
 距離 227m  
 高低差 高60m 低56m
- ・立野坂[68]  
 距離 566m  
 高低差 高78m 低57m
- ・上羽根沢坂[67]  
 距離 271m  
 高低差 高71m 低57m
- ・天台の坂[66]  
 距離 358m  
 高低差 高71m 低52m

※[ ]の数字は坂一覧表の番号です -22-





み ど ろ  
こ

上級コースです。座間駅を基点とする往路は緑豊かな座間丘陵の頂上(山王山)に向かって金比羅坂を上り、尾根の切通しを越えて地藏坂を下り、羽根沢の谷に至ります。羽根沢川を渡って左に折れると急な坂道が立野台公園まで続きます。地元の人々が相模野台地の芝原まで通った「芝原道の坂」です。復路は立野台交差点から座間駅まで続く全長1.2kmの一本道で、上り、下りの起伏に富み、「立野台坂」「上羽根沢坂」「天台の坂」と続きますが現在は市道1号線として整備された幹線道路です。往路・復路の異なる景色が楽しめるコースです。



坂標・道標



金比羅坂と神社

神社は山王山と呼ばれる山の頂上に建てられており、創建は江戸時代の中頃で、大物主大神（おおものぬしのおおかみ）が祀られています。金比羅様は航海の守り神として山の上に建てられる事が多く、航海の目標にもなっていました。昔は相模川が段丘の近くまで来ていましたので、この山からも舟の白い帆が見えたそうです。神社前の急な坂を上ります。



地藏坂（羽根沢坂）

地藏坂を下ったところに建つ地藏尊が坂の由来です。諸流地藏尊と言い、2体の地藏尊が祀られています。合掌型の「子育て地藏」で、長寿、安産などを願う羽根沢、皆原地区の人々の篤い信仰で、現在も毎年3月24日にお堂の前に赤や白の上りを立て、念仏供養が行われています。



立野台公園

公園には「立野台公園菖蒲の里」があり、「座間の森」と言う郷土名の花菖蒲が市民の手で栽培されています（6月中旬～7月上旬が見頃）。「座間の森」は幕末から明治初年にかけて、江戸の武蔵園という菖蒲園で座間寛造と言う人により作られたと言います。

立野坂（たちの坂）

昔、この付近が「たち野」呼ばれていたのので、坂の名前にも「たち野」の名を遺しました。「立野台」の由来は、鎌倉時代の歌人藤原為家が周辺一帯の情景を「たち野山」と詠んだと皇国地誌村誌（明治12年編纂）に記してあり、その和歌に因んで名付けられたと言われます。「さがみなるたち野の山のたちまちに君にあはんと思はざりしを」。現在は「たつの」と呼称します。



上羽根沢坂

座間駅東側の丘（天台）と立野台との間の谷で中央を流れる羽根沢川の浸食による谷で、1200～1300年前の横穴墓が9基発見され、古くから人が住んでいた事が知られています。谷は市道1号線として補修工事が行われ、緩やかな坂に変わりました。



# ◆ 坂チャレンジ！

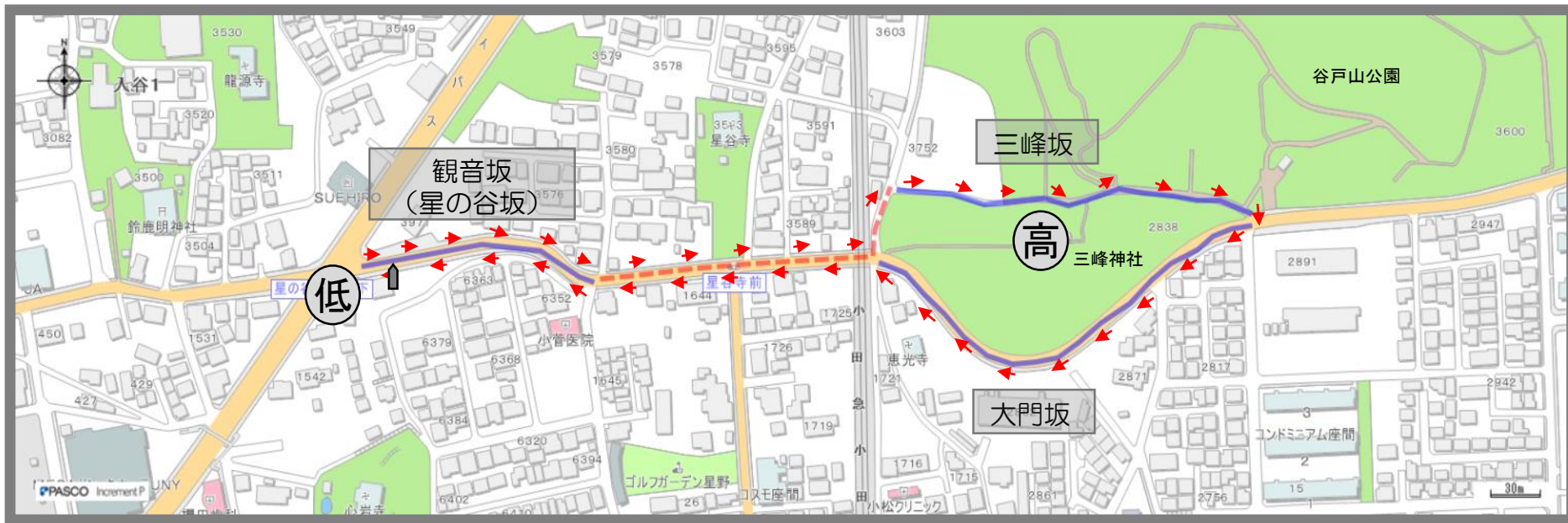
ここからの「坂チャレンジ！」は坂道をメインとしたショートコースです。  
足腰のトレーニングにご利用ください。

## ① 観音坂(星の谷坂) ～三峰坂にチャレンジ

全長 1,250m(往復)  
最大高低差 46m  
消費ざまりん 65k<sup>※</sup>



坂標：観音坂  
坂標文：鈴鹿地区から星の谷観音前へ達するこの道は「鈴鹿坂」又は「大門坂」とも呼ばれています。また新編相模風土記稿には「星谷坂(ほしのやさか)」と記されており、古くからある道です。  
坂名：三峰坂(坂標無し)  
山頂に三峰神社が祀られて、坂名を三峰坂と言います。この坂は坂東三十三観音霊場を巡る街道でもありました。坂の頂上に青面金剛像が三猿と共に彫られた「三峰台の庚申塔」が設置されています。





# ◆ 坂チャレンジ！

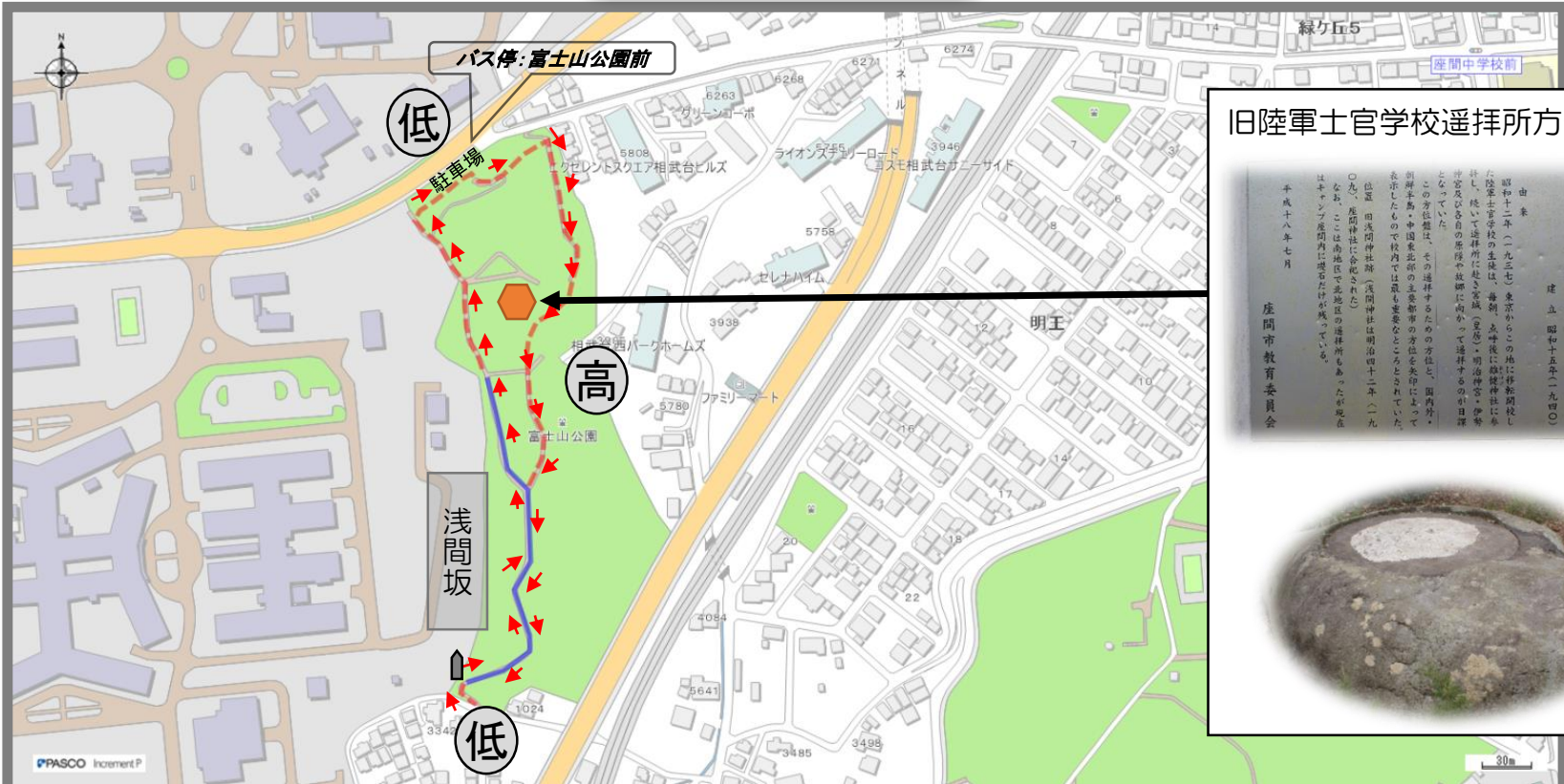
※この坂は富士山公園内にあります。  
大変滑りやすいのでご注意ください。

## ② 浅間坂にチャレンジ

全長 880m(一周)  
最大高低差 32m  
消費ざまりん 64 k<sup>※</sup>



坂標：浅間坂（せんげんざか）  
坂標文：富士山（ふじやま）山頂にあった浅間神社の参道であったことに由来。  
※バス停は富士山（ふじやま）公園前。公園内には史跡「旧陸軍士官学校遥拝所方位盤」がある。この場所は浅間神社が祀られていたところで、明治42年に座間神社に合祀されました。「浅間坂」はバス停のある入口とは公園の反対側にあります。



### 旧陸軍士官学校遥拝所方位盤

史跡  
旧陸軍士官学校遥拝所方位盤  
由来  
昭和十二年（一九三七年）東京からこの地に移転開校した陸軍士官学校の生徒は、毎朝、起床後に、陸軍神社に参拝し、続いて遥拝所に向かい、宮城（宮庭）・明治神宮・伊勢神宮及び各自の居場所や故郷に向かって遥拝するの計目録となっていた。この方位盤は、その遥拝するための方位を示し、国内外・朝鮮半島・中国東北の主要都市の方位を矢印によって表示したもので、校内では最も重要なところとされていた。なお、この方位盤は明治四十二年（一九〇九年）、座間神社に合祀された。  
平成十八年七月  
座間市教育委員会



# ◆ 坂チャレンジ！

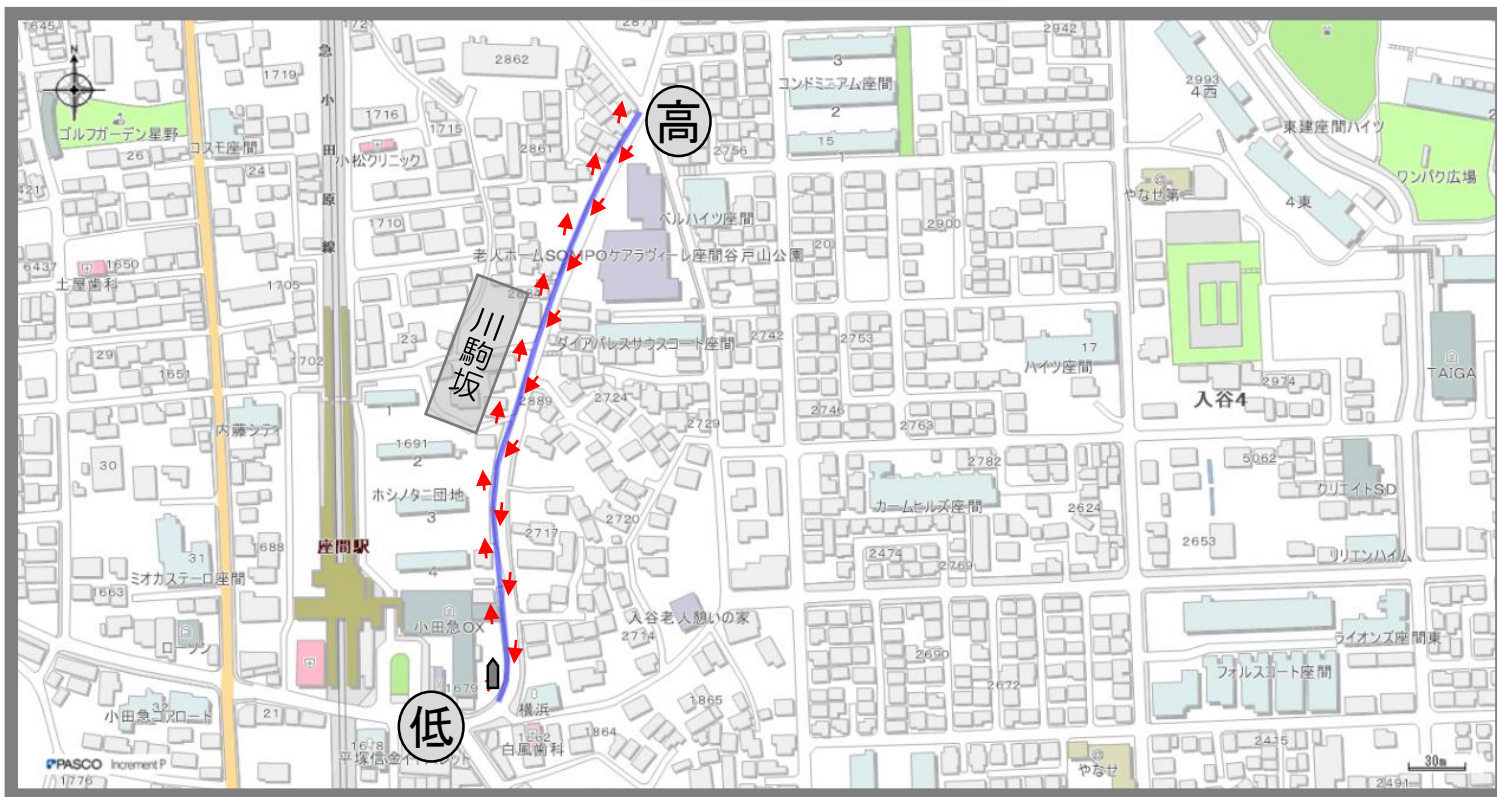
## ③川駒坂にチャレンジ

全長 740m(往復)  
最大高低差 26m  
消費ざまりん 52k<sup>※</sup>



坂標：川駒坂

坂標文：地名に由来し「かんこま」「かごま」坂と呼ばれており皆原地区の人たちが芝原（しばあはら、現在の小松原・ひばりが丘の一部）へ畑の仕事に通った坂です。



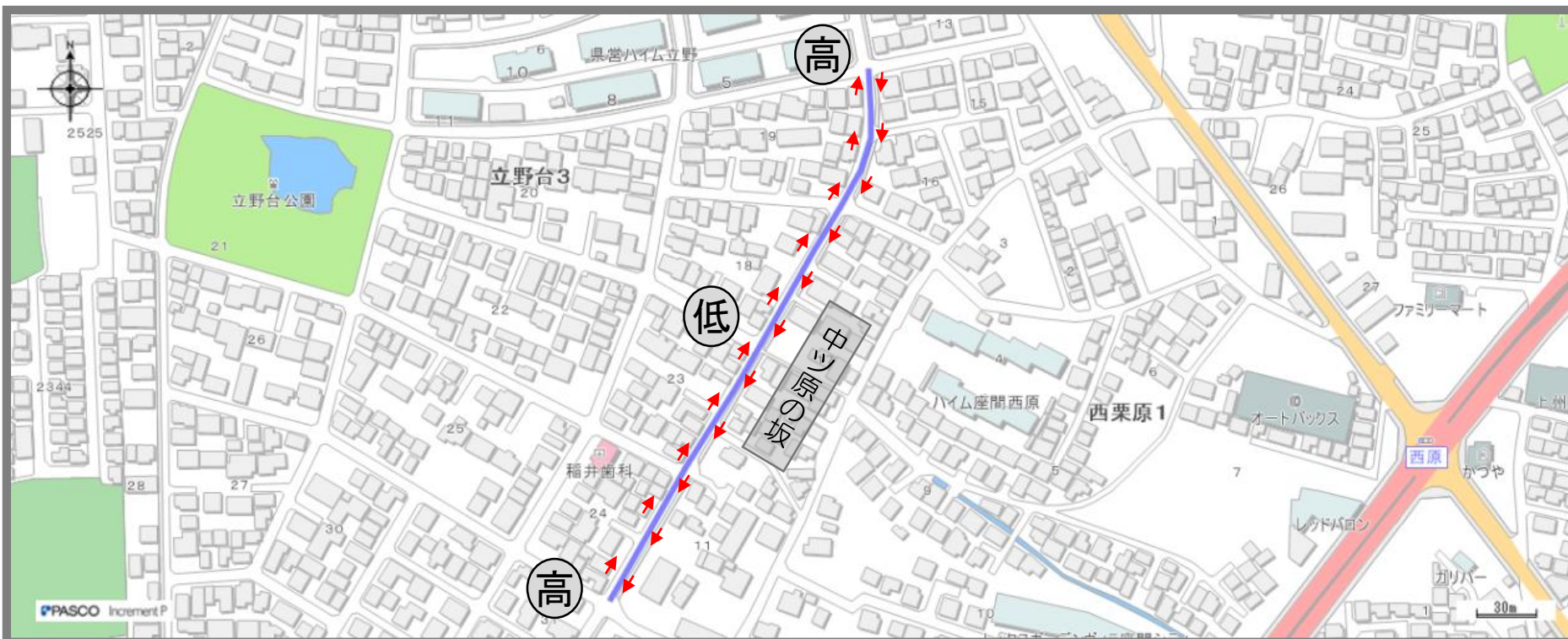
# ◆ 坂チャレンジ！

## ④中ツ原の坂 にチャレンジ

全長 640m(往復)  
最大高低差 10m  
消費ざまりん 30k<sup>銭</sup>



坂：中ツ原の坂（なかっぱらのさか 坂標無し）  
昭和初期の地図に字名「中原」とあるが、昔は「なかっぱら」と言い、坂の名前に残りました。西栗原1-11のお稲荷さんから県営ハイム立野の一画まで続くなだらかな坂です。





# ◆ 坂チャレンジ！

## ⑤ 文祖坂にチャレンジ

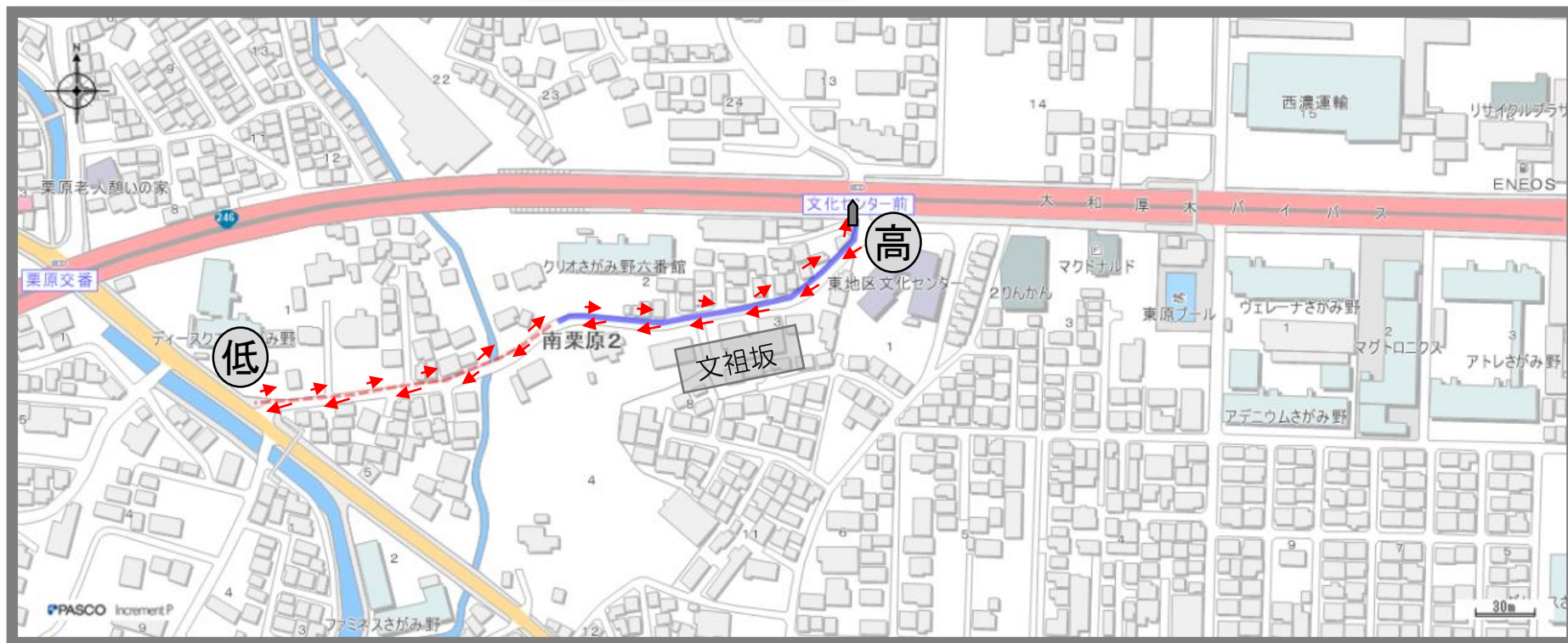
全長 700m(往復)  
最大高低差 18m  
消費ざまりん 43k<sup>※</sup>



坂標：文祖坂

坂標文：この坂道は芹沢と下栗原の地区境ともなっています。

芹沢川に架かる文祖橋からが文祖坂です。この坂を上り切った辺りを昔は文祖山と言いました。※文祖山に上る坂なのでこの名がつけられました。（『座間の道坂橋』）





# ◆ 坂チャレンジ！

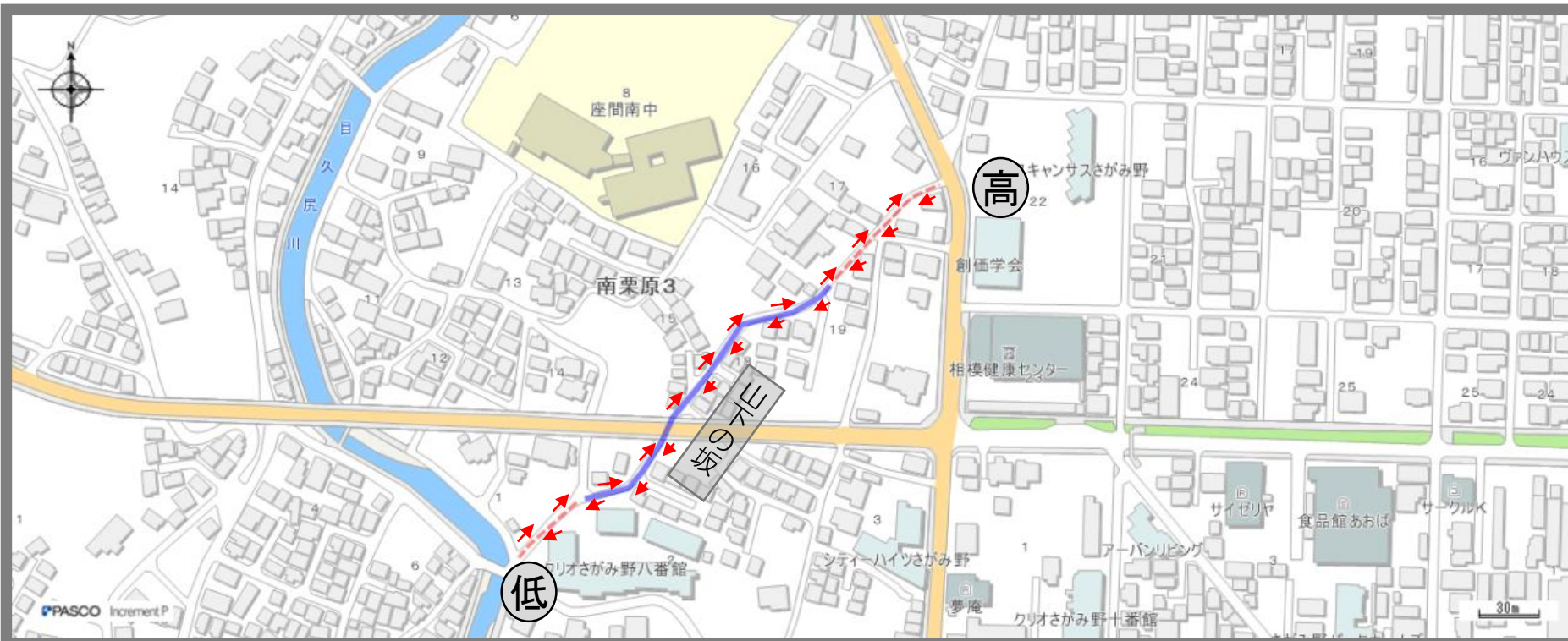
## ⑥ 山下の坂に チャレンジ

全長 620m(往復)  
最大高低差 23m  
消費ざまりん 36k<sup>※</sup>



坂：山下の坂（坂標無し）

坂の上り口の屋号が名前の起源。目久尻川に架かる巡礼橋のもとに龍蔵神社があります。神社の前を歩いて坂を上っていきまると、空を跨ぐような大きな栗原巡礼大橋が眼のまえに現れ、その下を抜けていきます。坂を上り詰めると県道長後座間線（神奈中バス通り）に出ます。



# ◆ 坂チャレンジ！

## ⑦原の坂～三屋の坂にチャレンジ

全長 790m(一周)  
最大高低差 16m  
消費ざまりん 37k<sup>※</sup>

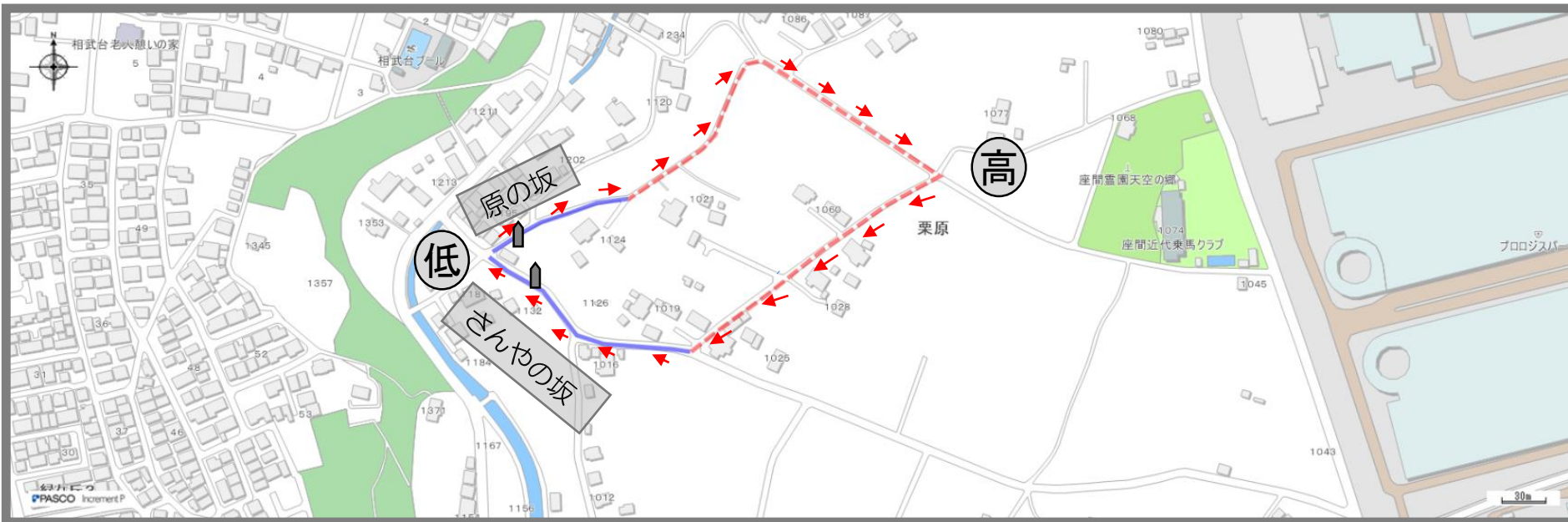


坂標：原の坂

坂標文：目久尻川流域の小池の集落から東岸の河岸段丘上（上の原）に抜けていく坂道であることに由来し、生活の上で欠かすことの出来ない道でした。

※坂の途中は高い針葉樹林のトンネルとなっていて、抜けると台地に出ます。野菜畑がおおきく広がって、遠くに日産跡地にできた工場・物流倉庫が並びます。畑の中に4基の庚申塔があります。道普請や拡張工事でここに集められました。右に曲がってさんやの坂を下って出発地点に戻ります。坂標：さんやの坂

坂標文：この坂は目久尻川沿いの小池地区から東の台地に行く道筋にあたり、坂の入口にある家の屋号から「さんやのさか」と呼ばれています。





# ◆ 坂チャレンジ！

## ⑧大坂にチャレンジ

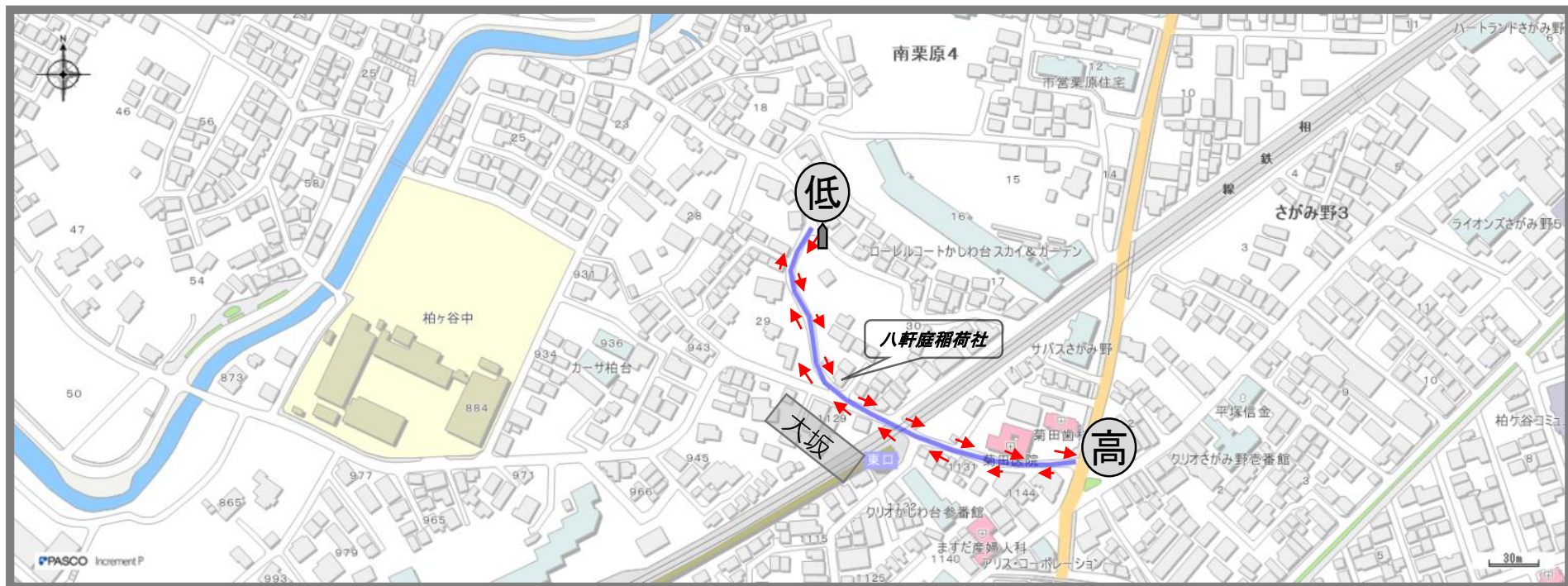
全長 560m(往復)  
最大高低差 19m  
消費ざまりん 25k<sup>※</sup>



坂標：大坂

坂標文：この坂の名は大塚に出る大きな長い坂であることに由来しています。ここを左折し、上の台地へ向かう坂は「谷戸坂」と呼ばれています。

※途中に八軒庭稻荷社が祀られています。戦国時代の武田家終焉に纏わる社の由来が述べられています。その近所には道路整備によって集められて石像物が並んでいます。



# ◆ 坂チャレンジ！

## ⑨ 金比羅坂～地蔵坂 にチャレンジ

全長 580m(往復)  
最大高低差 22m  
消費ざまりん 34k<sup>粒</sup>

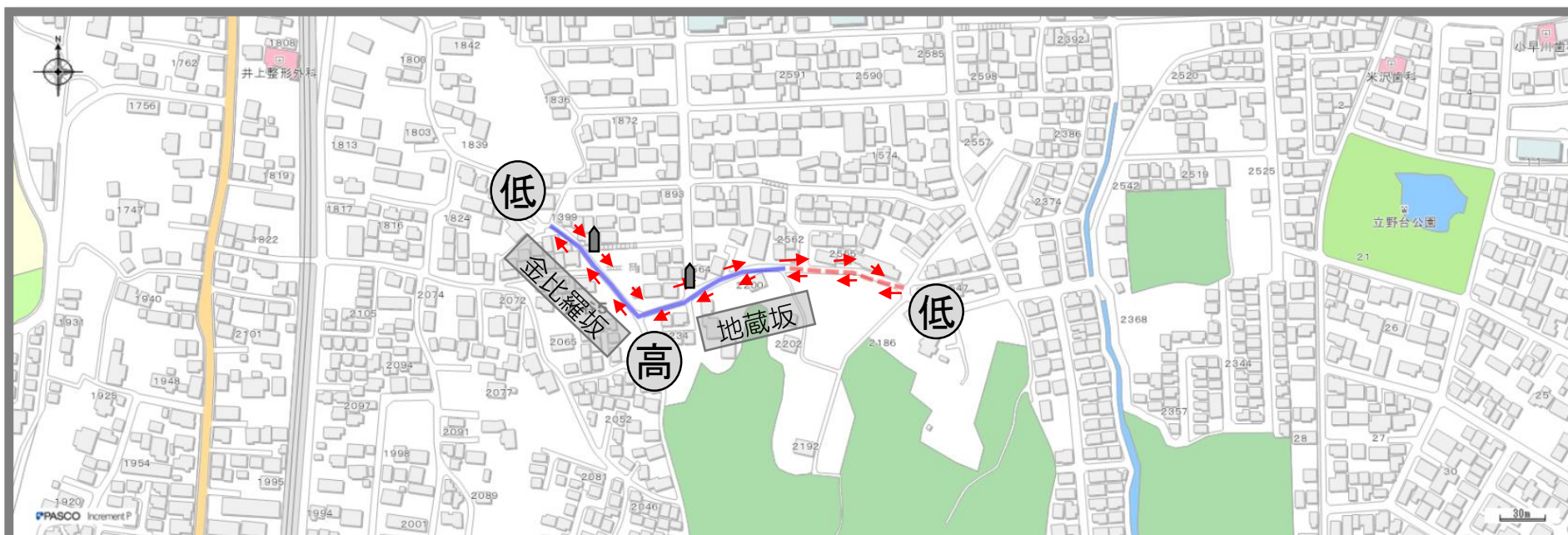


坂標：金比羅坂

坂標文：皆原から羽沢に通じているこの坂の名前は金比羅神社があることに由来しています。なお、左写真の坂標にある「刀比」の字は特有の字です。

坂標：地蔵坂

坂標文：座間丘陵の頂上から、羽沢地区の中心に下る急な坂の下の辻に地蔵様がある事からそう呼ばれ、かつては雨のあと道が大変すべりやすく苦労したそうです。





# ◆ 坂チャレンジ！

## ⑩ 天台の坂～上羽根沢坂 坂～立野坂にチャレンジ

全長 2,300m(往復)  
高低差 25m  
消費ざまりん 156k



写真:「目で見る座間」より

坂標：なし

昭和2年小田急線の開通後、今の座間駅の東側74町歩を買収して遊園地「座間遊園」開設が計画されました。昭和12年には駅名も「座間遊園」と変えられましたが、太平洋戦争下に計画は中止となりました。左写真の碑は天台坂の上の座間駅前郵便局を通り過ぎた四つ角にありました。今マンションが建っています。



# 協力団体紹介



## 座間ふるさとガイドの会

座間の歴史や文化財を調査研究し、市内をめぐるガイドを行っています。定期的に「文化財めぐり」の講師を務めています。

平成23年には座間市教育委員会から要請を受けた「ふるさとマップ」を全10コース完成させ、好評をいただき、この影響も受けて様々な団体から歴史・文化財めぐりのガイド要望が殺到しています。

住み慣れたこの街の歴史を皆さんも一緒に歩いてみませんか。



## 日本体操研究所 木下 祐一氏 健康運動指導士

大人気の予約の取れない運動・体操指導者です。

いつの間にか誰もが笑顔になれる、笑いがあふれる運動指導者で、1度聞いたら忘れられないハート温まる「魔法の声」や大道芸パフォーマンス、手品、歌声を含めた構成がとても魅力的で、毎回すぐに満員になる講演、講座をはじめ全国各地で活躍中です。

座間市でもチャレンジデー、健康サマーフェスタ、各種講座で参加者アンケートではいつも大大好評の健康運動指導士です。

## 終わりに

厚生労働省が公表した健康日本21（第2次）によると日本人の2016年の平均寿命は男性80.98年、女性87.14年と過去最高を更新している一方、健康寿命（健康上に支障なく日常生活が送れる期間）は男性で8.84年、女性で12.35年も平均寿命より短くなっています。この健康寿命をいかに延ばすかが喫緊の課題となっています。

しかし、現在は交通手段の発達や家事や仕事の自動化、インターネットによるショッピングなど便利になるに連れて、身体活動量が低下していることは否めません。

ウォーキングは、ジョギングと異なり、常に足が地面についているので、膝や腰の疾患を抱えている方でも傷害のリスクが少なく、精神面でも開始時のハードルが低い運動として人気があります。

是非、本市の特色である坂を有効活用し持久力、筋力アップを図り、健康寿命延伸に向けてこの坂道ウォーキングガイドを利用し、座間の歴史を知るとともに、日々の健康づくりに有効活用いただけたら幸いです。

### 発行

座間市役所 健康部健康づくり課

### 発行日

令和2年4月1日

### 協力

座間ふるさとガイドの会  
健康運動指導士 木下祐一

### 資料提供

座間市教育委員会（生涯学習課）