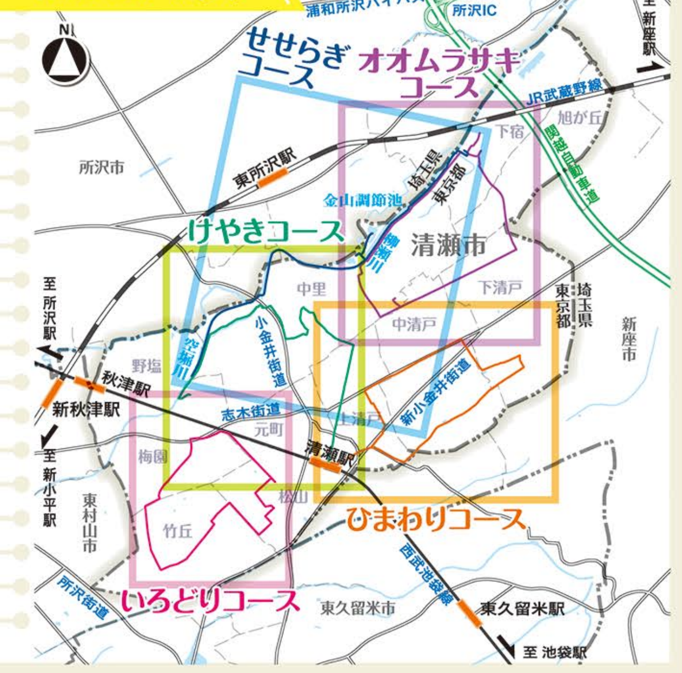
きよせ Walking Map

もっと楽しく健幸ウォーキング！

INDEXマップ


国道463号 浦和所沢バイパス
所沢IC
至新座駅
せせらぎコース
オオムラサキコース
JR武蔵野線
けやきコース
清瀬市
清瀬駅
ひまわりコース
いろどりコース
西武池袋線
東久留米市
東久留米駅
至池袋駅
所沢街道
至新小平駅
東村山市
梅園
竹丘
松山

時間 時速４kmで算出しています。

消費カロリー ウォーキング10分＝30kcalで算出しています。（体重60kg、歩幅70cmの場合）

歩数 １歩＝70cmで算出しています。

※記載されている数字はおおよそのものです。目安としてご利用ください。

この地図は、「数値地図（国土基本情報）オンライン(SHP) 所沢・志木」を加工して作成しました

コースの詳細は、清瀬市ホームページからもご覧いただけます

清瀬市のホームページ
きよせWalkingMap

地図から探す（google）

発行年月：令和5年12月
発　　行：清瀬市 生涯健幸部 健康推進課
TEL 042−497−2076
地図調製：東京カートグラフィック株式会社

ちょっと実行、ずっと健康。
東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

いろどりコース

見どころご紹介

松山緑地保全地域

４万㎡以上の面積に豊かな自然が残るこの地域は、かつて（財）結核予防会結核研究所付属療養所の敷地であったため、「結研跡地」とも呼ばれています。清瀬の名木・巨木百選にも選ばれているヒマラヤ杉があります。

緑蔭通りの風景

竹丘彩り公園 住所：竹丘1-1203-118

かつての三菱グラウンドがあった場所です。住宅街の中に緑の生い茂る公園があり、子どもたちが元気に遊んでいます。

東京病院敷地内の桜

春になると桜が咲き乱れ、多くの人々の心を癒します。

外気舎記念館

「外気舎」は、結核治療回復期の患者の外気療養に使われた病舎です。東京病院に当時72棟あった外気舎のうちの一棟は、「外気舎記念館」として残され、市の文化財として指定されています。

平和の塔

石田波郷の句碑

中央公園 住所：梅園1-613

清瀬病院跡地で、「ここに清瀬病院ありき」の石碑が立つほか、清瀬市名誉市民である澄川喜一氏の作品「平和の塔」があり、戦没者を追悼しています。また、清瀬病院で結核療養を行った俳人・石田波郷の句碑もあり、療養中に詠んだ句集『惜命（しゃくみょう）』は、闘病生活を題材にした俳句の傑作といわれています。工事の為、令和６〜７年度中は公園内の一部が利用できないことがあります。

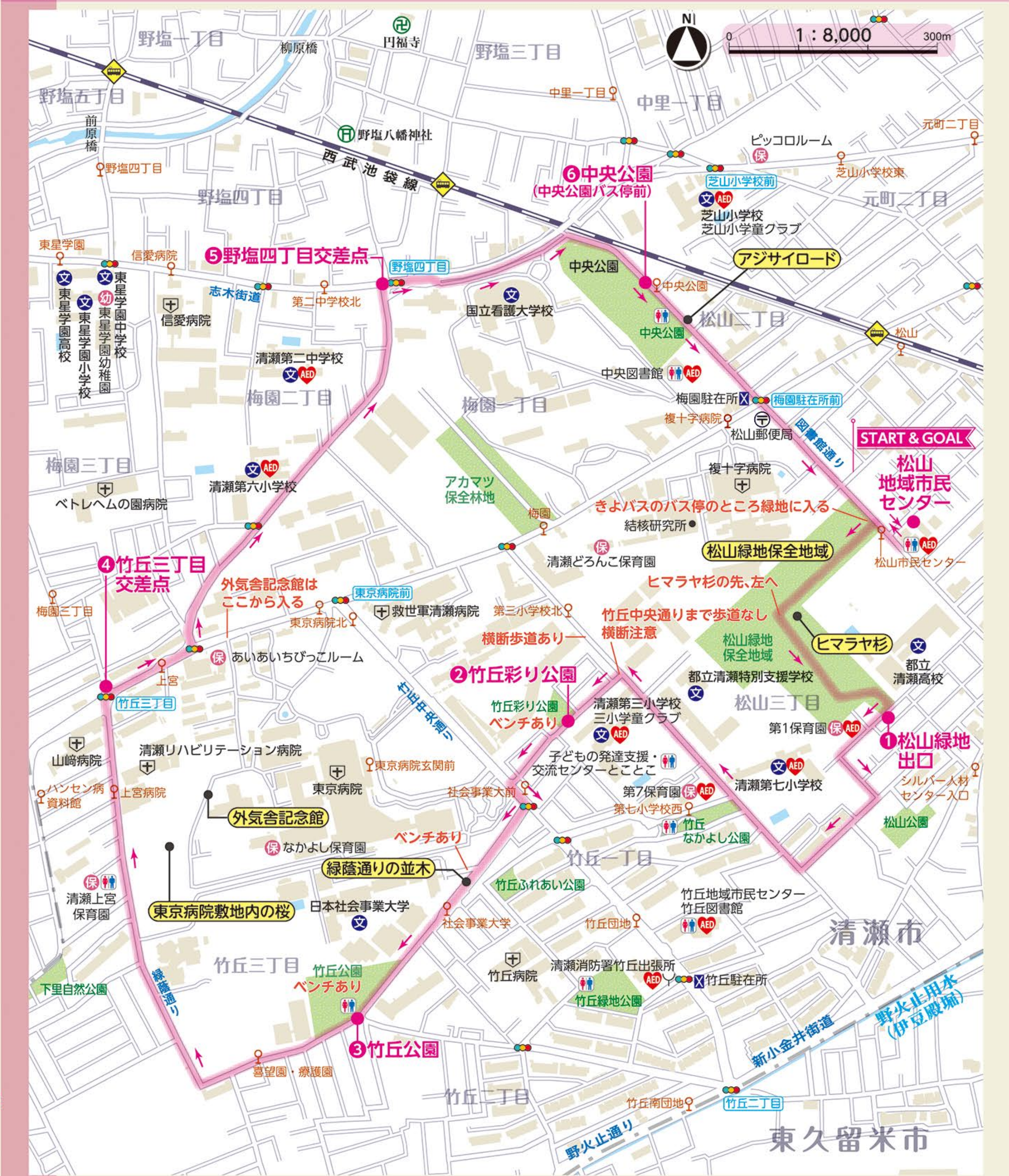
アジサイロード

中央公園から都立清瀬高校までの全長650mの道のりはアジサイロードと名付けられており、梅雨時になると水色や紫など色とりどりのアジサイが人々の目を楽しませてくれます。

いろどりコース

距離 4.4km **時間** 66分 **消費カロリー** 198kcal **歩数** 6286歩

- START 松山地域市民センター → 0.45km 7分
- ① 松山緑地出口 → 0.8km 12分
- ② 竹丘彩り公園 → 0.6km 9分
- ③ 竹丘公園 → 0.8km 12分
- ④ 竹丘三丁目交差点 → 0.8km 12分
- ⑤ 野塩四丁目交差点 → 0.4km 6分
- ⑥ 中央公園（中央公園バス停前） → 0.55km 8分
- GOAL 松山地域市民センター


1：8,000
0
300m
START & GOAL 松山地域市民センター
①松山緑地出口
②竹丘彩り公園
③竹丘公園
④竹丘三丁目交差点
⑤野塩四丁目交差点
⑥中央公園（中央公園バス停前）
アジサイロード
松山緑地保全地域
ヒマラヤ杉
外気舎記念館
東京病院敷地内の桜
緑蔭通りの並木
きよバスのバス停のところ緑地に入る
ヒマラヤ杉の先、左へ
竹丘彩り公園まで歩道なし横断注意
外気舎記念館はここから入る
横断歩道あり
ベンチあり
野塩一丁目
野塩三丁目
野塩四丁目
野塩五丁目
梅園一丁目
梅園二丁目
梅園三丁目
竹丘一丁目
竹丘二丁目
竹丘三丁目
松山一丁目
松山二丁目
松山三丁目
中里一丁目
円福寺
野塩八幡神社
西武池袋線
清瀬市
東久留米市
東京病院
新小金井街道

けやきコース

見どころご紹介

けやき通りのキヨセ ケヤキ ロードギャラリー

清瀬駅北口から北に延びる清瀬のシンボルロードで、夏になると約200本のけやきが1,600mに及ぶ自然のトンネルを作り出します。沿道には合計24基の彫刻が設置されており、「キヨセ ケヤキ ロードギャラリー」として国内外の著名な作家の作品を身近に感じることができます。

郷土博物館

昭和60年に開館以来、市の文化財の拠点として親しまれています。

館内には国指定重要有形民俗文化財「清瀬のうちおり」や結核関連資料など郷土に関する資料が展示されています。

住　　所：上清戸2-6-41
電　　話：042-493-8585
開館時間：午前9時から午後5時まで
休 館 日：月曜日（祝日の場合はその翌日）
12月29日から1月3日まで

中里の富士塚 住所：中里3-991

中里の富士塚は、文政８年（1825年）に築かれました。高さは約９mあり、北側に設けられた鳥居をくぐると、登山道が続き、途中には様々な富士信仰に関係する碑が建てられています。

清瀬せせらぎ公園（柳瀬川回廊）

旧空堀川を活用し約510m間に清流を復活させ、隣接する雑木林の保存とあいまって、市民が水辺に親しめる散策路を兼ねた自然の中での体験学習の場として整備した公園です。

カタクリ

中里緑地保全地域では春になるとカタクリが咲きます。万葉集に載っているほど古い野草で、「春を告げる花」といわれています。

中里緑地保全地域

清瀬10景にも選ばれる、空堀川と中里緑地保全地域では、コナラ・クヌギの雑木林や竹林、多くの野鳥や四季折々の野草が見られ、自然観察の場として親しまれています。

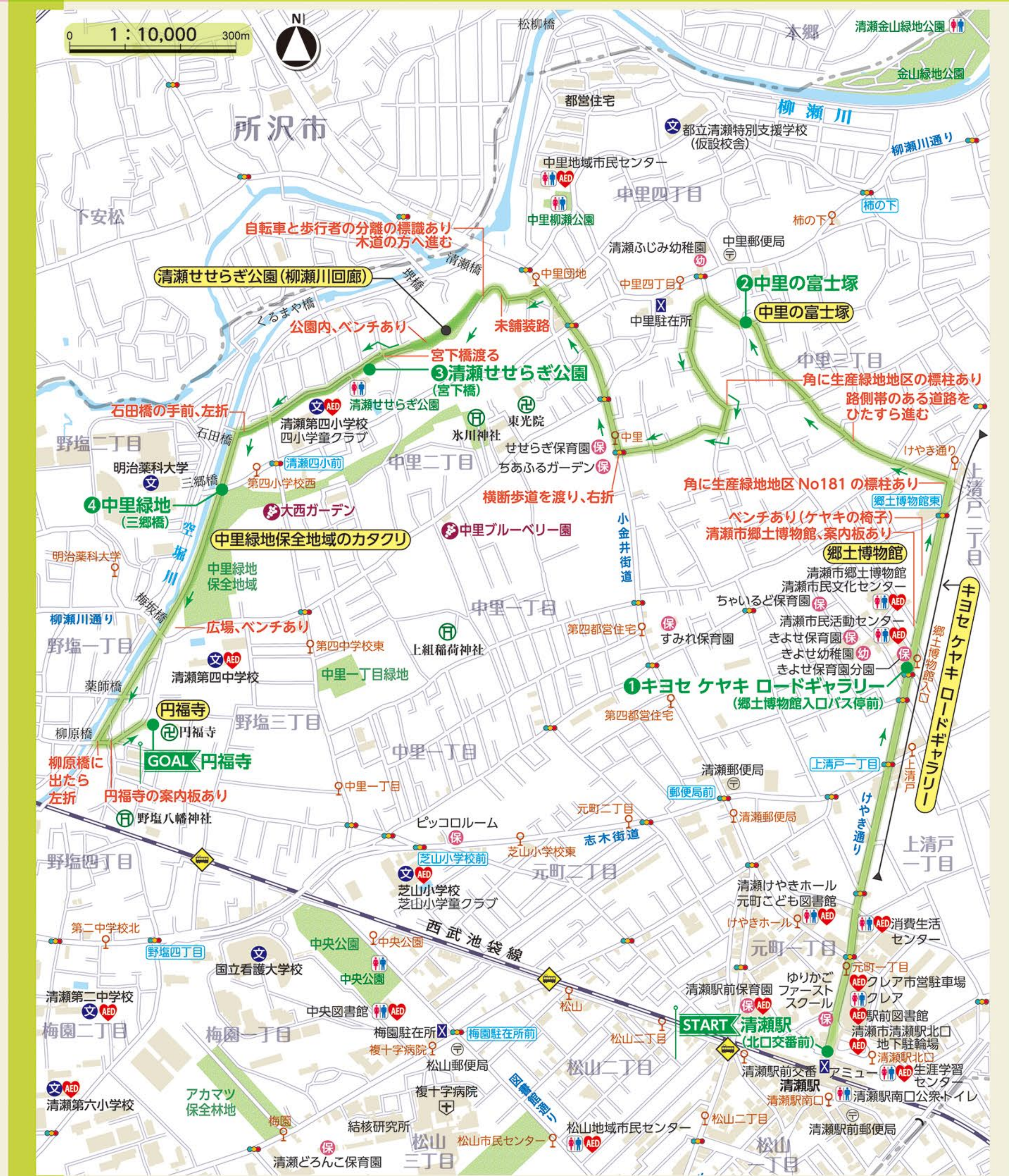
円福寺 住所：野塩3-51

薬師堂や三重塔などの伽藍が配置され、春になると三重塔と満開の桜が境内に映えます。（写真は鐘楼堂と三重塔）

けやきコース

距離 3.8km **時間** 57分 **消費カロリー** 171kcal **歩数** 5428歩

- START 清瀬駅（北口交番前） → 0.7km 11分
- ① キヨセ ケヤキ ロードギャラリー（郷土博物館入口バス停前） → 0.8km 12分
- ② 中里の富士塚 → 1.3km 19分
- ③ 清瀬せせらぎ公園（宮下橋） → 0.4km 6分
- ④ 中里緑地（三郷橋） → 0.6km 9分
- GOAL 円福寺


1：10,000
0
300m
START 清瀬駅
①キヨセ ケヤキ ロードギャラリー（郷土博物館入口バス停前）
②中里の富士塚
③清瀬せせらぎ公園（宮下橋）
④中里緑地（三郷橋）
GOAL 円福寺
清瀬せせらぎ公園（柳瀬川回廊）
中里緑地保全地域のカタクリ
自転車と歩行者の分離の標識あり木道の方へ進む
公園内、ベンチあり
広場、ベンチあり
石田橋の手前を左折
円福寺の案内板あり
柳瀬川
所沢市
清瀬市
松柳橋
本郷
清瀬金山緑地公園
金山緑地公園
都営住宅
中里一丁目
中里二丁目
中里三丁目
中里四丁目
中里五丁目
中里六丁目
野塩一丁目
野塩二丁目
野塩三丁目
元町一丁目
元町二丁目
松山一丁目
西武池袋線
小金井街道
けやき通り
キヨセ ケヤキ ロードギャラリー

ひまわりコース

見どころご紹介

児童センター（ころぽっくる）と神山公園

児童センター（ころぽっくる）の２階には手塚治虫氏や、やなせたかし氏など著名な漫画家の共同製作による壁画が展示されています。

神山公園は児童センター（ころぽっくる）に隣接する都市公園です。夏季期間中は親水広場で水遊びができます。

住　　所：中清戸3-235-5
電　　話：042-495-7700
開館時間：午前9時から午後9時（月曜日は午後5時まで）
休 館 日：火曜日（祝日の場合、翌日も臨時休館日）

極軌道衛星受信アンテナ塔

気象衛星センター・東京管区気象台 住所：中清戸3-235

昭和25年「気象通信所」として現住所に移転。昭和52年、気象通信所が廃止され、現在の気象衛星センターが設置されました。同年、日本で初めて打ち上げられた気象衛星「ひまわり」の管理運用と、衛星による気象観測を続けています。令和元年７月16日に東京管区気象台が同一敷地内に移転してきました。１都16県を管轄し、東京都の気象台としての役割を担っています。

水天宮
日枝神社（茅の輪神事）

日枝神社・水天宮 住所：中清戸2-616

日枝神社は、上清戸、中清戸、下清戸の総鎮守です。同じ敷地内の水天宮は、安産の神様として信仰されています。

コミュニティプラザひまわり

生涯学習の拠点として平成22年に開設されました。施設愛称である「ひまわり」はひまわり通りにちなんで付けられました。

住　　所：下清戸1-212-4
電　　話：042-495-5100
開館時間：午前9時から午後10時まで
休 館 日：月曜日・年末年始（12月29日から1月3日）

ピュアホワイト（とうもろこし）

下清戸運動公園テニスコート向かいの畑には、白いトウモロコシである「ピュアホワイト」が栽培されていて、学校給食や直売で人気です。

ひまわり畑 住所：下清戸３丁目農地

清瀬ひまわりフェスティバル（８月中旬〜下旬予定）

約24,000m²の広大な農地に約10万本のひまわりが花を咲かせます。もともと小麦の肥料として栽培していたひまわりを活用したもので、毎年、約10万人を超える来場者を誇る市内最大のイベントです。
（※開催期間中以外は、民地のため入れません。）
[お問い合わせ]
産業振興課　電話：042-497-2052

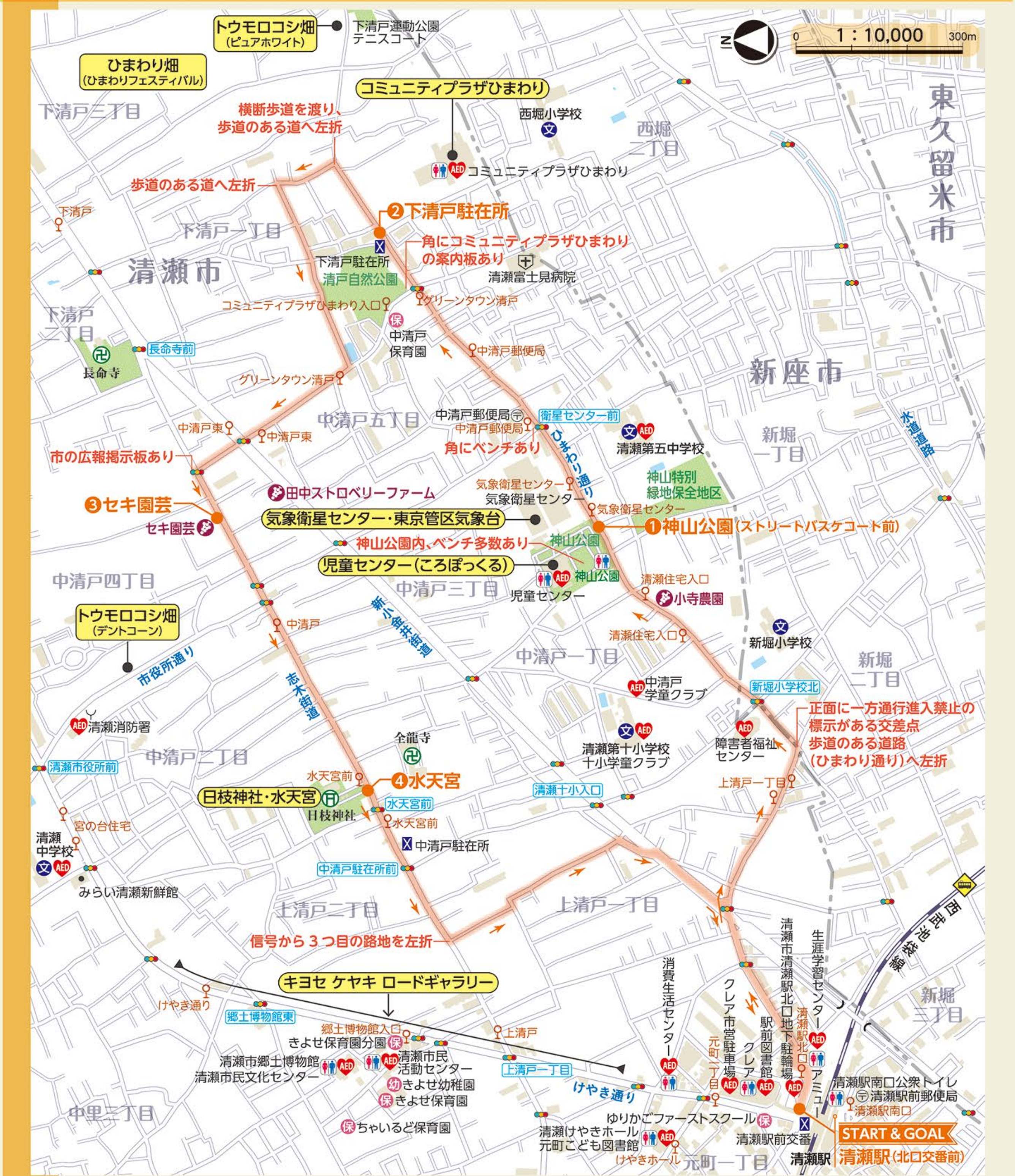
デントコーン（とうもろこし）

清瀬消防署付近の市役所通り沿いには、牛の飼料として用いられる、人の背たけより高いデントコーンが生い茂っています。

ひまわりコース

距離 4.9km **時間** 74分 **消費カロリー** 222kcal **歩数** 7000歩

- START 清瀬駅（北口交番前） → 1.3km 19分
- ① 神山公園（ストリートバスケコート前） → 0.7km 11分
- ② 下清戸駐在所 → 1.0km 15分
- ③ セキ園芸 → 0.6km 9分
- ④ 水天宮 → 1.3km 20分
- GOAL 清瀬駅（北口交番前）


1：10,000
0
300m
トウモロコシ畑（ピュアホワイト）
下清戸運動公園テニスコート
ひまわり畑（ひまわりフェスティバル）
コミュニティプラザひまわり
横断歩道を渡り、歩道のある道へ左折
②下清戸駐在所
角にコミュニティプラザひまわりの案内板あり
③セキ園芸
気象衛星センター・東京管区気象台
①神山公園（ストリートバスケコート前）
児童センター（ころぽっくる）
神山公園内、ベンチ多数あり
④水天宮
日枝神社・水天宮
トウモロコシ畑（デントコーン）
信号から３つ目の路地を左折
キヨセ ケヤキ ロードギャラリー
START & GOAL 清瀬駅（北口交番前）
清瀬市
新座市
東久留米市
下清戸三丁目
下清戸二丁目
下清戸一丁目
中清戸五丁目
中清戸四丁目
中清戸三丁目
中清戸二丁目
中清戸一丁目
上清戸一丁目
西堀
新堀一丁目
新堀二丁目
新堀三丁目

きよせ特産物の野菜レシピ

野菜を今より１品、１種類増やそう!!

野菜スープ

エネルギー 69kcal　塩分 1.8g

材料・分量＜大人２人分＞

玉ねぎ	1/4個
トマト	1個
レタス	2枚
ベーコン	1枚
固形スープの素	1/2個
ローリエ	1枚
水	1カップ
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにする。トマトは皮を湯むきし、1.5cm角に切る。レタスは1口大サイズにちぎっておく。ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋にベーコンを入れ弱火で炒め、脂が出てきたら玉ねぎ、レタス、トマトを加え、トマトがくずれるまで炒める。
3. 水、固形スープの素、ローリエを加えて煮立て、アクをすくいながら、7〜8分煮て、塩、こしょうで味を調える。

みず菜と柿のサラダ

エネルギー 42kcal　塩分 0.5g

材料・分量＜大人２人分＞

みず菜	1把
柿	1個
<ドレッシング>	
酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
はちみつ	小さじ1
塩	少々
白いりごま	お好みで

作り方

1. みず菜は3cmくらいの長さに切る。
2. 柿はイチョウ切りにする。
3. ドレッシングを作り、みず菜、柿と和える。

豚肉とトマトの炒め物

エネルギー 180kcal　塩分 0.6g

材料・分量＜大人２人分＞

豚薄切り肉	50g
トマト	大1個
長ねぎ	1/2本
油	適量
<A>	
しょうが汁	少々
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. トマトは縦8つのくし切りに、長ねぎは斜め薄切りにする。
3. フライパンに油を熱して豚肉を炒め、長ねぎ、トマトの順に加えて炒め合わせ、Aを加えて味を調える。

たらちゃんのきのぼり

エネルギー 63kcal　塩分 1.0g

材料・分量＜大人２人分＞

人参	120g (中〜大1本くらい)
たらこ	40g (中1腹くらい)
酒	大さじ1/2
炒め油	適量

作り方

1. 人参は、千切りにする。
2. たらこは皮に縦の切れ目を入れて開き、身をそぎ出して皮を取り除く。酒を混ぜておく。
3. 鍋に油を敷き、人参を炒める。しんなりしてきたら❷を加えてよく混ぜながら火を通して出来上がり。

なすと鶏肉の即席マリネ

エネルギー 196kcal　塩分 1.1g

材料・分量＜大人２人分＞

なす	2本(150g)
鶏もも肉	100g(1枚)
ごま油	大さじ1/2+大さじ1
玉ねぎ	1/2個
<A>	
赤唐辛子	1本
酢	大さじ2、1/2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ2/5

作り方

1. なすはへたを除き、1.5cm厚さの輪切りに、水にとる。玉ねぎは横薄切りにする。
2. 鶏もも肉は8〜10等分に切り、ごま油大さじ1／2をからめる。
3. バットにAを入れ、玉ねぎを加えて混ぜ合わせて置く。
4. フライパンでごま油を熱し、中火で鶏肉を皮目を下にして焼き、焼き色がついたらなすを加え、時々裏返しながら3〜4分焼き、バットに取り出し味をなじませる。

※各レシピのエネルギーおよび塩分は１人分の栄養価です。

詳しいレシピは清瀬市ホームページ、公式クックパッドを検索

清瀬市　おすすめレシピ　検索　クリック

清瀬市公式クックパッド