

東京のおへそ

Guidebook of Kokubunji city

こくぶんじ



こくぶんじ
ウォーキングマップ
付き

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
ケンコウチスカマン

東京のおへそで、会いましょう。



国分寺楼門（市重要有形文化財） [拡大図 map c-2]

国分寺市



東京都

東京都の中心（重心）にあたる国分寺市。JR中央線・武蔵野線、西武国分寺線・多摩湖線が縦横に走り多摩地域の交通の要衝でありながら、武蔵野の面影を残す、水と緑に彩られた文化都市です。

この世の平和と、
人々の健やかな暮らしを祈り願う心から、
このまちは生まれました。

天平の息づかいを
感じるまち
悠久の歴史

武蔵国分寺跡僧寺講堂跡（国史跡）【拡大図 map c-2】

奈良時代中頃の天平 13 年（741 年）、聖武天皇が仏教で国を安定させようと、諸国に建立を命じた「国分寺」。

武蔵国では国分寺崖線沿いに置かれ、その規模は全国六十余国の中で最大級。

天平の世に国分寺が置かれた事に由来し「国分寺市」は生まれました。

変わりゆく世の、変わらない天平の心が、このまちに息づいています。



武蔵国分寺跡資料館

長年の発掘調査の成果をもとに、史跡から出土した資料を展示。

【拡大図 map b-2】

📍 西元町 1-13-10 ☎ 042-323-4103

🕒 9:00～17:00（入館は 16:45 まで）

月曜（祝日の場合は直後の平日）、年末年始休み

※おたかの道湧水園の入園料が必要

武蔵国分寺跡七重塔跡

奈良時代に創建された武蔵国分寺。今も礎石が並び、当時の建物の大きさをうかがい知ることができる。（国史跡）【拡大図 map c-2】



木造薬師如来坐像

（国分寺薬師堂内）

平安時代の末ごろの作といわれる漆箔、彫眼が施された高さ 1.9m の像。毎年 10 月 10 日に開帳が行われている。（国重要文化財）

【拡大図 map b-2】



散歩途中の
憩いの休憩所

史跡の駅おたカフェ 【拡大図 map c-2】

お鷹の道沿いにある無料休憩所。史跡ガイドの受付を行っているほか、こくペジを使ったメニューや市内の名産品、おたかの道湧水園の入園券などを販売しています。

📍 西元町 1-13-6 ☎ 042-312-2878 🕒 9:00～17:00

（4～6・9・10 月は土日祝日のみ午後 7 時まで、7・8 月は毎日午後 7 時まで）

月曜（祝日の場合は直後の平日）、年末年始休み



このまちの湧き水は、姿を変えながら、
人々の暮らしに、まちに寄り添って。



今も昔も
人々をいやす
豊かな湧水

お鷹の道・真姿の池湧水群(環境省選定名水百選) [拡大図 map b-2 c-2]

湧水源からあふれる水は、清冽なせせらぎとなってまちを潤す。
水面に踊る樹々の木漏れ日に目を細め、
湧水で育った野菜や果物をゆっくりと味わう。
透き通る大きな池は、まちの大きな鏡のよう。
国分寺崖線下から湧き出す豊かな水は、
さまざまな形に姿を変え、このまちを育てています。



透明度の高さに
ほれぼれ…



真姿の池

平安時代、病を患った玉造小町が、池の湧水で身を清めると、もとの美しい姿に戻ったという伝説のある池。
(都指定名勝・東京の名湧水 57 選)

[拡大図 map b-2]

お肌すべすべ

「東京玉造小町石けん」
真姿の池の湧水を使って作られています。



都立殿ヶ谷戸庭園

庭園内の次郎弁天池では、1 分間に約 37ℓの水が湧き出す。縄文人たちもここで喉の渇きを癒していたかもしれない。(東京の名湧水 57 選・国指定名勝) [拡大図 map a-3]



姿見の池緑地

鎌倉時代、遊女達が朝な夕なに鏡代わりに姿を池に映していたという伝承が名前の由来となっている。(東京の名湧水 57 選) [拡大図 map a-1]



はげのこと

“はげ”とは太古の昔に多摩川がけずりとなった河岸段丘のこと。崖面の下から湧き出す清らかな水は野川へとそそぐ。そんな清流に親しめるお鷹の道は散策にぴったり。

このまちの水と土と人がともに育む、
国分寺三百年野菜 こくベジ。



三百年続く
農業を盛り上げる
こくベジ

長い年月をかけ、土とともに育ってきた地場野菜・こくベジ。
採れたての野菜直売所から、いつものおかずになる野菜あれば、
地元のカフェで、ちょっとおめかし料理になる野菜あり。
巡る野菜が、まちの命をつないでゆきます。



地産地消の気運醸成
イベントも人気！



こくベジ
プロジェクトって？

江戸時代の新田開発をきっかけに、市内全域で農業が始まり、三百年間大切に守られてきた農地で育まれた農畜産物「こくベジ」。農家さん、飲食店、関係機関、市民が連携し、地産地消の推進を図るプロジェクトです。



市HP



産直マルシェ
「こくベジのじかん」



こくベジカレー

こくベジメニューの
お店も！



ココボンジルフィユ

採れたて野菜！



このまちは、日本の宇宙開発発祥の地。
いつか、小惑星「Kokubunji」で会いましょう。

日本の宇宙開発
の原点がここに
国分寺 × 宇宙

昭和 30 年、日本初のロケット発射実験が、国分寺の地で行われ、
ペンシルロケットは日本の宇宙開発の扉を開きました。
宇宙の学校、星空観望会等数々の催しで、
大人も子どもも宇宙に近づき、宇宙とつながる。
「国分寺 × 宇宙」は、まちの絆です。



市 HP

ペンシルロケット

鉛筆のようなフォルムの日本初のロケット。全長 23cm、直径 1.8cm、重さ約 200g。

全長
23cm

© JAXA



© JAXA

糸川英夫博士 (1912-1999)

日本で初めてペンシルロケット発射実験を行った。「日本の宇宙開発・ロケット開発の父」ともいわれる。

水ロケット製作と発射体験会

「日本の宇宙開発発祥の地」にちなんで、市内の小学生を対象に水ロケット製作や発射体験が行われている。



ロケットマンホール

日本で活躍した歴代のロケット 12 種類を描いたマンホール。歩きながらロケット開発の歴史を辿ることができる。[map B-4]



小惑星「Kokubunji」

国分寺市が、日本の宇宙開発の先駆けとなるペンシルロケットの水平発射実験が行われた記念すべき場所であることから、NPO 法人日本スペースガード協会と一般財団法人日本宇宙フォーラムの厚意で、地球と木星の間にある小惑星の 1 つを「Kokubunji」と命名する提案申請がされた。平成 27 年 2 月 3 日に、国際天文学連合によって小惑星「Kokubunji」と公式決定された。

新幹線をはじめとする鉄道の研究開発の地。
人の思いを乗せ、未来へ夢をつなぎます。



新幹線試験車両 951 形(昭和 44 年製造)

新幹線開発段階から各種実験を行っていた鉄道技術研究所(現:公益財団法人鉄道総合技術研究所)から平成3年に市へ無償譲渡された試験用車両。昭和47年に山陽新幹線西明石～姫路間で、当時の電車による世界最高記録286km/hを達成しました。現在は資料館になっている新幹線で夢を語り、このまちの未来を描こう。



人と人が
優しくひかり合う
科学のまち



車内は、新幹線発展の歴史をパネル・模型・ビデオなどで紹介。運転席や座席もあります。

国分寺市新幹線資料館 [map B-2]

ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

①生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

②心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

③肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

④ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

ちょっと実行、
ずっと健康。

東京都健康増進推進センター
ケンコウデスカマン



(「健康づくりのための身体活動基準 2013
(厚生労働省)」を参考に作成)

【市章】



【市の花】

さつき

【市の木】

けやき

【市の鳥】

カワセミ

【人口】

124,934人

【世帯数】

61,092世帯

【面積】

11.46km²

※令和元年9月1日時点の情報です。

【国分寺市イメージキャラクター】

ぶんじほたるホッチ



© ホッチプロジェクト

国分寺市の魅力である水・緑・光からイメージされたキャラクター。国分寺市にしかない新種のホタルという設定で生まれました。

Twitter (@koku_hocchi) でも情報発信中！

編集：国分寺市

国分寺市教育委員会

国分寺市観光協会

発行：国分寺市

〒185-8501

国分寺市戸倉一丁目6番地1

042-325-0111 (代)

