

# ⑧ 丘陵づたいの道を歩き神社・長沼公園を巡るコース

**白山神社コース説明：約 6.8 kmコース**  
 所要時間：約 1 時間40分  
 消費カロリー：約 300 kcal 歩数：約 9,710歩  
**都立長沼公園コース説明：約 5.7 kmコース**  
 所要時間：約 1 時間30分  
 消費カロリー：約 270 kcal 歩数：約 8,140歩

北野駅から多摩丘陵をたどり、緑地や神社を散策しながら長沼公園を抜け長沼駅へ向かうコースです。打越弁財天からは八王子の市街地を、白山神社からは遠く大山・飯森山まで望むことができるなど眺望も楽しむことができます。コース途中には緑も多く四季折々の自然とふれあえます。起伏の多いコースなので、自分に合ったコースを選んで散策してみてください。

**所要時間・消費カロリー・歩数の数値**  
 各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。総距離数に、公園内の距離は含んでおりません。

凡 例	
コース	一般用トイレ
上り坂	車いす対応トイレ
下り坂	駐 車 場
砂利道	バ ス 停
階 段	バス停(はちバス)
専用道など	公 園
交差点	樹 木
彫 刻	



景観100選 八十八景 みどり・公園の景

**長沼公園**  
 丘陵地形をいかした自然豊かな公園。丘の上からは遠く奥多摩の山並みも望め、自然林では野鳥の姿も多く見られます。公園内はご自由に散策して下さい。



**北野天満社**  
 創建時代は不詳。京都の北野天満宮から御分霊を勧請したもの。



**打越弁財天**  
 山には東屋があり、桜・サツキ・ツツジなどが植えられ、春には新緑や季節の花が咲き乱れます。山頂から国道16号バイパスを通しての市街地の眺望も見事です。



彫刻「階段-柱」/岩崎幸之助作



景観100選 八十八景 歴史・文化の景

**絹の道**  
 幕末期から明治中期まで、八王子から横浜に輸出用生糸を運んでいた道。登り口には「絹の道資料館」があります。



園路は、山道です！  
足元に気をつけながら散策しましょう！

いちようの木が  
とてもきれいです！

歩行者専用道



景観100選 八十八景 建築物の景

**大学セミナーハウス**  
 開館50周年を迎えたユニークな建築群からなる宿泊研修施設です。本館は平成29年に東京都選定歴史的建造物に選ばれました。(見学可)



八十八景 歴史・文化の景

**白山神社**  
 展望台では大山～飯森山までの案内板があります。広場にはベンチもあります。春は神社周辺や参道の桜が見事です。



八十八景 建築物の景

**小泉家屋敷**  
 明治11年に建てられた入母家造りかやぶき屋根の民家。裏山を含めた屋敷構えが都有形民俗文化財に指定されています。

