

## 1人でウォーク～東高根公園～

日時：2021年1月20日(火) 13:10→16:45 快晴

コース：自宅KSP前<バス>溝の口駅→<バス>東高根公園 クスギ・コナラ林→ピクニック広場→見晴台  
→あきくさ広場→子供広場→緑ヶ丘霊園→東高根森林公園→古代植物園→古代芝生広場  
→古代植物園→花木広場→ピクニック広場→森林公園前バス乗り場→溝の口駅 9, 100歩

地図：



県立東高根森林公園は、多摩丘陵の懐かしくも美しい自然を今に伝える公園です。この公園は、川崎市のほぼ中央部に位置し、東名高速道路と市営緑ヶ丘霊園に隣接した場所にあります。現在、古代芝生広場になっている



場所は、昭和40年代の住宅地の開発により、弥生時代から古墳時代にかけて営まれた竪穴住居跡が発見され、また、周囲のシラカシ林（推定樹齢150～200年）が、学術上非常に価値の高い植物群落であることが判明しました。そこで県では、これら集落跡とシラカシ林を文化財として保護するため、昭和46年12月、史跡及び天然記念物に指定する一方、これら文化財を含む周囲を一体として県立都市公園として整備することになり、昭和48年度から工事に着手しました。今では、この豊かな自然をより身近に感じることが出来るようにと、

東高根森林フォーラムの方々による自然観察会が行われています。

公園に入ると池とケヤキ広場



今日は人出が殆どない



湧き水小川が流れている



緑の広場



鴨2匹



池に映る青空



池の中の休憩所



板橋



黒白の猫ちゃん



子供遊園地

**概要**

この湿生植物園は、長さおよそ350メートル、幅はおよそ20メートル、面積7,000平方メートルあり、左の図のようにそれぞれ特徴をもった5つのゾーンに分かれています。

この谷戸(たにあい)では、かつて上の台地に住んでいた弥生時代の人々が稲を作っていたと思われ、稲作田ゾーンでそのことを紹介しています。梅林ゾーンを除くほかのゾーンでは、湿生地(水中からじめじめした所まで)を好む樹木やきれいな花が咲く草など多くの植物が植えられています。

これら植物たちとカエルやヘビなどの動物たちも、いっしょになって生きています。みんながいつまでも楽しめるよう、動植物を大切にしましょう。

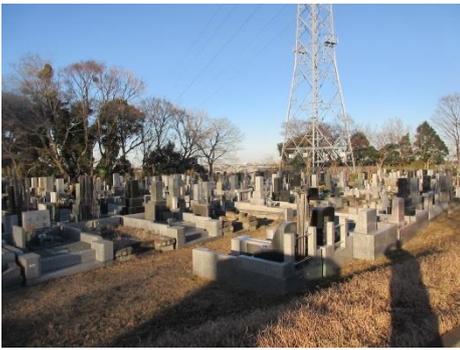


豪邸住宅地



## 広い墓地

## 古代芝生広場（史跡東高根遺跡）



公園中央にある大木

階段を下りて出口へ

可愛い猫ちゃん

スイセン？ 16；20



### 編集後記

県立東高根森林公園；みどりの史跡

古代人が住んでいたなんて、信じられますか？

天然記念物のシラカシ林があるなんて、知っていましたか？

植物たちが芽を覚まし、花や新緑に彩られる春。

緑が深まり、湧き水に涼しさを感じる」夏。

雑木林が色とりどりに染まる秋。

葉が落ち、木々の隙間から野鳥が姿を見せる冬。

四季を通して足を運べば、刻一刻と変わる、公園の表情に出会えるでしょう。

古代植物園：縄文時代から平安時代の衣・食・住にかかわってきた主な宿物84種が見られます。

古代人の生活と自然が偲べれます。

神奈川ウォーキングクラブや、家内と前回2018年10月29日に来ていますが、現在コロナでウォーキングは中止。今日は真冬とはいえ、昨日まで強風でしたが風も納まり散歩に出かけ、少し遠征しました。流石に缶ビールを買って公園ベンチで飲もうかと思いましたが、ペットボトルお茶で我慢しました。

9,100歩は今年初めての歩数でした。

昨年10月22日（木）多摩ccでゴルフ中に、2回目のソケイヘルニア（脱腸）になり、段々痛くなり、12月22日（火）帝京大学溝口病院入院手術し、12月28日（月）退院。

痛みも治まりいつもは自宅マンション周辺を3,000歩前後歩いて、コーヒータイムにしていますが、今日は痛みもなく、風も納まり、遠征しました。車のコロナ対策でゴルフを週1回（カート付ですが出来る丈歩く12,000歩）と1万歩散策を時々やり、80歳足腰と健康維持に努めたいと思います。

全国雪が降っていますが東京は殆ど晴れで申し訳ない気がします。

# ～溝の口神社初詣&買い物～

日時：1月21日（木） 10：15～11：40 2,900歩



祈願札 例年より少ない

垂乳根の銀杏と歯固めの塚



編集後記：コロナは収まりそうにない。ウォーキング、家族、友人と会えなく過ごすのは大変ですが、皆さんそうしているかと思えば諦めねばなりません。久しぶりのポケ防止のレポートをお届けします。皆さんコロナにかからぬようにして頑張ってください。