広島県国民健康保険団体連合会

平成28年度

歩いて楽しく健康づくり!!

ひろしま ウオーキング Book

はじめに

我が国では、急速な高齢化の進展の中、食生活の乱れや運動不足等のライフスタイルの変化にともなう健康への影響により、生活習慣病となる割合が増加していることから、生活習慣病の予防を推進し、平均寿命のみに着目するのではなく、健康寿命の延伸を図ることが課題とされています。

この対策の一つとして、国民の健康づくりに関する方向性や目標などを定めた「健康日本21」においては、誰にでもできる手軽な健康づくりの運動として、ウオーキングを勧めています。

このような状況の中、全国各地において、国民的健康促進に向けたウオーキングイベント等が広く展開されており、本県においても、ウオーキングによる健康づくりのための活動が各地で開催されております。

ウオーキングは、年齢に関係なく、いつでもどこでも実践ができ、最も手軽な有酸素運動です。

有酸素運動とは、酸素を取り込みながら行う運動のことで、からだの中の脂肪や糖質がエネルギーとして使われます。

ウオーキングが肥満予防や適性体重の維持に効果があるのはこのためです。

この「ひろしまウオーキングBook」は、毎日の生活にウオーキングを取り入れていただき、住民の皆様に、手軽に楽しく健康づくりをはじめていただくことを願って作成いたしました。

本書は、正しい歩き方などの、ウオーキングに関する知識を盛り込むとともに、広島県内の美しい自然や名所・史跡などに触れ、家族や多くの仲間と楽しみながら歩くことができるコースを紹介しており、今日から始めてみようという方も、何年も継続されている方にも、幅広くご活用いただける内容となっております。

また、コースの設定にあたりましては、県内全市町から45地域のコースをご紹介いただき作成しました。

ご協力いただきました県内各市町をはじめ、関係者の皆様方に厚くお礼を申し上げます。

平成28年8月

広島県国民健康保険団体連合会
事務局長　景山　隆司

広島県国民健康保険
イメージキャラクター
コッピー

ひろしま健康づくり
県民運動
シンボルマーク

目 次

ウオーキングの知識

- ウオーキングのメリット …… 04
- ウオーキングの種類 …… 10
- ウオーキングの装備 …… 12
- ウオーキング前後の健康チェック …… 16
- ウオーキング前後のストレッチ …… 18
- 歩き方 …… 20
- 継続のポイント …… 26
- 応急手当 …… 29
- 食生活 …… 32

ウオーキングのコース

- ウオーキングコース一覧 …… 36
- ウオーキングマップの見方 …… 38
- ウオーキングコースの紹介 …… 40

交通機関一覧（電車・バス・フェリー） …… 130

ウオーキング記録ノート …… 132

ウオーキングコースの紹介

No.1 〈広島市中区〉 さっそうそう快ウオーキングコース 40
No.2 〈広島市東区〉 二葉の里歴史の散歩道 42
No.3 〈広島市南区〉 元宇品国立公園コース 44
No.4 〈広島市西区〉 南観音健康ウオーキングマップ 46
No.5 〈広島市安佐南区〉 自然満喫コース 48
No.6 〈広島市安佐北区〉 可部～三入散策ルート 50
No.7 〈広島市安芸区〉 あきく魅力の山歩道（蓮華寺山） 52
No.8 〈広島市佐伯区〉 コイン通りコース 54
No.9 〈呉市〉 海が織り成す歴史ロマンの散策 56
No.10 〈呉市豊地区〉 みかんと歴史探索コース 58
No.11 〈竹原市〉 たけはら町並み保存地区浪漫てくてくコース 60
No.12 〈三原市①〉 筆影山自然観察コース 62
No.13 〈三原市②〉 佐木島ウオーキングコース 64
No.14 〈三原市③〉 大和町白竜湖周辺コース 66
No.15 〈三原市④〉 中央森林公園コース 68
No.16 〈尾道市〉 古寺めぐりコース 70
No.17 〈尾道市御調町〉 いきいきロード 72
No.18 〈尾道市因島〉 「因島公園ウオーキング」コース 74
No.19 〈尾道市瀬戸田町〉 ぐるっと瀬戸田の寺めぐりコース 76
No.20 〈福山市①〉 鞆の浦（初級）コース 78
No.21 〈福山市②〉 文学と歴史の宿場町 神辺町を歩く 80
No.22 〈府中市〉 歴史街道ウオーキング 82
No.23 〈府中市上下町〉 お寺巡りと翁山で森林浴 84
No.24 〈三次市〉 みよし風土記の丘コース 86
No.25 〈庄原市〉 里山散策道(稲草西コース) 88
No.26 〈大竹市①〉 シルバーロード 90
No.27 〈大竹市②〉 フィットネスロード 92
No.28 〈東広島市〉 酒蔵めぐりコース 94
No.29 〈東広島市黒瀬町〉 龍王山コース 96
No.30 〈廿日市市佐伯地域〉 野鳥、昆虫、野草観察コース 98
No.31 〈廿日市市大野地域〉 「健康おおの21」歴史の散歩道コース 100
No.32 〈廿日市市宮島地域〉 世界遺産散策コース 102
No.33 〈安芸高田市①〉 歴史を感じながら歩く城下町と史跡のコース 104
No.34 〈安芸高田市②〉 八千代湖をながめながら歩くコース 106
No.35 〈江田島市〉 大柿町史跡名跡探訪、健康の道 108
No.36 〈府中町〉 道草しながらのんびり歩こう! 110
No.37 〈海田町〉 歴史と一緒に歩く道（海田町・北コース） 112
No.38 〈熊野町〉 ふれあい であいコース 114
No.39 〈坂町〉 潮の香コース 116
No.40 〈安芸太田町①〉 安芸太田歴史散策コース 118
No.41 〈安芸太田町②〉 深入山麓一周（健脚）コース 120
No.42 〈北広島町〉 神楽・花田植えの里巡り 122
No.43 〈大崎上島町〉 瀬戸の箱庭コース 124
No.44 〈世羅町〉 駅伝のまちせら、大田盆地周回コース 126
No.45 〈神石高原町〉 帝釈峡（神龍湖）自然満喫コース 128

MERIT

ウオーキングのメリット

ウオーキングは、いつでも、どこでも、誰でも、手軽にできます。幼児期から高齢期まで、生涯を通じてできるスポーツといえるでしょう。

健康づくりにも最適で、生活習慣病予防や骨粗しょう症予防、ストレス解消などの効果もあります。

運動の強度は自分で設定できるため、年齢や体調に合わせて、無理なくできるのも特徴です。

ウオーキングは、背筋を伸ばし、あごを引いて行うため、普段の姿勢もよくなります。継続することでダイエット効果も表れ、スリムで美しいからだづくりにもつながります。

ウオーキングは有酸素運動 ダイエット効果や、シェイプアップにもつながる

ウオーキングは、からだにたまった皮下脂肪や内臓脂肪を燃やすことができる「有酸素運動」です。有酸素運動とは、空気中の酸素を体内に取り込みながら持続してできる運動のことで、ジョギングや長距離の水泳もこれにあたります。

ウオーキングを始めて20～30分しないと脂肪が燃焼しないという説もありますが、からだを動かせば体内の糖質が消費され、その後に脂肪が消費されるので、5分、10分のわずかな運動でも、脂肪の燃焼につながります。1日30分程度がおすすめです。少しの時間でもウオーキングすることを心がけましょう。

できれば毎日、それが難しいようなら週1日でもよいので無理なく続けてみましょう。

摂取エネルギー
食事などで体内に吸収されるエネルギー

－

基礎代謝エネルギー
特別に運動をしない状態で、日常生活を送ることで消費されるエネルギー

－

運動エネルギー
ウオーキングなどで、からだに運動の負荷をかけることで消費するエネルギー

この数値を、マイナスにすることで、からだの余分な脂肪が燃焼されます。

ウオーキングを続けることで、少しずつ基礎代謝エネルギーが上がってきて、脂肪を燃焼しやすい、つまり太りにくい体質に変わります。

肥満予防や生活習慣病予防に最適

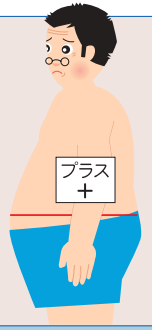
食べ過ぎたり、運動不足が重なると、血糖値が上昇するほか肥満や体力低下を招きます。また、余った脂肪は血管壁に堆積して血管を詰まらせる原因にもなります。心臓や脳の血管が詰まると、虚血性心疾患（心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳卒中）を引き起こしてしまいます。

その予防のためにも、日頃から適度な運動をすることを心がけましょう。ウオーキングは手軽に始められる全身運動です。続けることで、肥満予防、生活習慣病予防につながります。近年いわれているメタボリックシンドローム[※1]（内臓脂肪症候群）の予防としても最適です。

※1 メタボリックシンドローム

肥満があって、そこに高脂血症、高血糖、高血圧といった動脈硬化の危険因子を複数併せ持った状態のこと。

Ⓐおへその高さの腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上



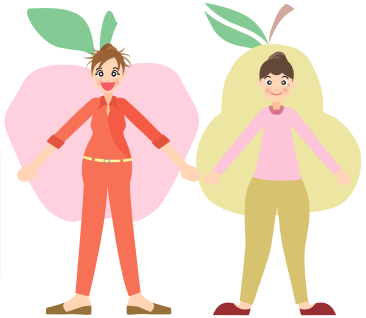
❶脂質
中性脂肪150mg/dl以上
HDLコレステロール40mg/dl未満
のいずれかまたは両方

❷空腹時血糖
110mg/dl以上

❸血圧
収縮期130mmHg以上
拡張期血圧85mmHg以上
のいずれかまたは両方

Ⓐに該当、さらに❶～❸のうち2つ以上該当する場合、メタボリックシンドロームと診断される。

リンゴ型
（内臓脂肪型肥満）
体の内臓のまわりに脂肪が蓄積する状態。



洋ナシ型
（皮下脂肪型肥満）
下腹部や、お尻、腰回り、太ももなど、下半身に脂肪がつく状態。

～これら2つのタイプにもウオーキングは最適です～

骨粗しょう症の予防にも効果あり

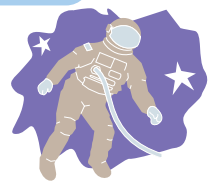
中高年の女性は、骨の新陳代謝に重要な働きをする女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量が、閉経とともに著しく低下するため、骨の形成よりも分解の方が促進してしまい、骨粗しょう症になりやすいといわれています。

若いときは骨組織が大理石のように詰まっていて丈夫ですが、骨粗しょう症は、それがスカスカの軽石のようになってしまう病気です。寝たきりの大きな要因にもなっています。

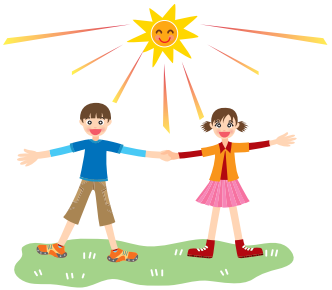
ウオーキングによって骨に適度な負荷がかかり、骨が刺激されるため、骨の形成が促進されて骨量の増加にもつながります。以下の3つが、骨粗しょう症の予防法として挙げられます。

1. 運動すること
2. 太陽にあたること（ビタミンDが形成される）
3. カルシウムを十分に取ること

Walking まめ知識　Column



長い間無重力状態におかれる宇宙飛行士は、体の骨に通常の負荷がかからず運動不足になるため、骨粗しょう症になりやすいともいわれています。



ストレス解消や仲間づくり

ウオーキングは、自分の好きなコースを何種類か持つと気分転換になってよいでしょう。よく晴れた日には、川沿いや海辺もおすすめです。

同じコースを同じ時間帯に歩いていると、顔を合わせる人が決まってきて、顔なじみになることがあります。その際は気軽にあいさつしましょう。気分が晴れやかになり、ウオーキング仲間が増えて、楽しみも広がります。

Walking まめ知識

Column

ウオーキングは、脳の働きを活発化

ウオーキングをすると、呼吸器の活動が盛んになり、酸素を多く吸収します。また、全身の血流がよくなり、当然、脳の血流もよくなります。昔の文人や詩人が、散歩をしながら句を詠んだり、小説を考えたりしたことからも、ウオーキングは、脳の働きも活発にしていることがうかがえます。

アドバイス

ウオーキングは、あくまでもやろうと思ったときにできる時間（距離）だけやるという気持ちでよいでしょう。「20分以上やらなければならない」というようにきめつけてしまい、それが精神的に苦痛にならないよう、常に楽しみながら続けることを心がけてください。

ウオーキングの種類

ウオーキングには、人によっていろいろな目的があるでしょう。
健康づくりやダイエット、あるいはトレーニングを意識して行う場合もあります。

1.ウィークデイウオーキング

気ばらず、毎日の生活の中に取り入れて行うもので、1人または2～3人で、主に近所を30分から1時間程度歩きます。体力の消費も少なく、特別な準備は不要です。平日に時間のゆとりがある方におすすめです。

2.ウィークエンドウオーキング

平日には時間がとれない方が、主に週末や休日に限って行うもので、日常の生活環境の周辺を数人と2時間から半日かけて歩きます。週2回程度になるため、体力の消費も少ないのですが、継続することが大事です。

3.エクササイズウオーキング

日常の生活環境で、週に2～3回、主に1人で30分から1時間程度歩きます。1時間に5km以上を目安に、通常より速いペースを心がけます。早く歩くことで有酸素運動を活発に行い、脂肪燃焼の効果を高めます。体力の消費は多いのでダイエット効果も大きく、からだのシェイプアップを目的にするならより効果的です。

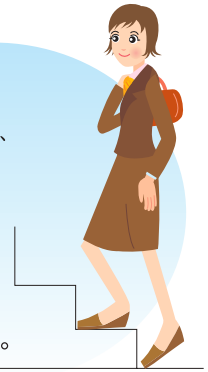
4.ハイキング

景色のいい山や森林、海岸、湖畔など自然の中を、週末や休日に1人または数人のグループで1日かけて歩きます。体力の消費は中程度ですが、自然と親しむことができ、グループ内でのコミュニケーションを図ることもできます。ザックや地図などが必要で、場所によってはトレッキングシューズ、ストックなども必要でしょう。

5.トレッキング

山や森林、海岸、湖畔など自然の中を、週末や休日に1人または数人のグループで1日～数日歩くもので、キャンプなど宿泊することもあります。体力の消費は多く、ザックのほかに登山靴、地図、雨具、ストックなどが必要です。

◆アイデア次第で広がるウオーキング



仕事上どうしても時間がとれない人や車通勤の人には、階段を使ったウオーキングがおすすめです。階段は、平地を歩く場合と比較しても負荷が大きいため効果的です。

買い物をするときに一定の距離を速足にするなど、少しからだに負荷をかける歩き方を意識するとよいでしょう。

通勤・通学路の一部をコースに決めて、歩くのもよいでしょう。

バスや電車通勤の人は、いつも降りるバス停や駅より一つ手前で降りて歩くのもよいでしょう。日常生活のリズムに合わせて無理なく取り入れることで、ウオーキングは継続できます。

ウオーキングの装備

ウオーキングシューズの選び方

軽くて通気性に優れた運動靴がよいでしょう。実際に履いて、足の幅や甲の高さなどが合うものを選びましょう。

かかと部分は、クッション性に優れたもの。

ひもやマジックテープで調節できるもの。

靴底は、立った状態で土踏まずが軽く靴底に触れるくらいで、少し厚みがあり、やわらかく、滑りにくいもの。

つま先は、5ミリ程度の余裕があり、適度に曲がるもの。

ウオーキングシューズの履き方

ウオーキングシューズの下には、必ず靴下を履きましょう。素足では、足とシューズの間に隙間ができ、まめや靴ずれの原因となります。また、足とシューズをしっかりとフィットさせるにも効果的です。
時間帯によって足のむくみが発生する場合がありますので、靴ひもやマジックテープの調節により、しっかりフィットさせることを心がけましょう。

※これは避けたい

革靴、サンダル、げた、草履、ハイヒール、ブーツは避けましょう。

Walking まめ知識 Column

靴屋で試し履きをするときは、足のむくみがない状態で、靴下を履いたまま、左右両方の靴を履いて確認するとよいでしょう。

COSTUME

ウオーキングの装備

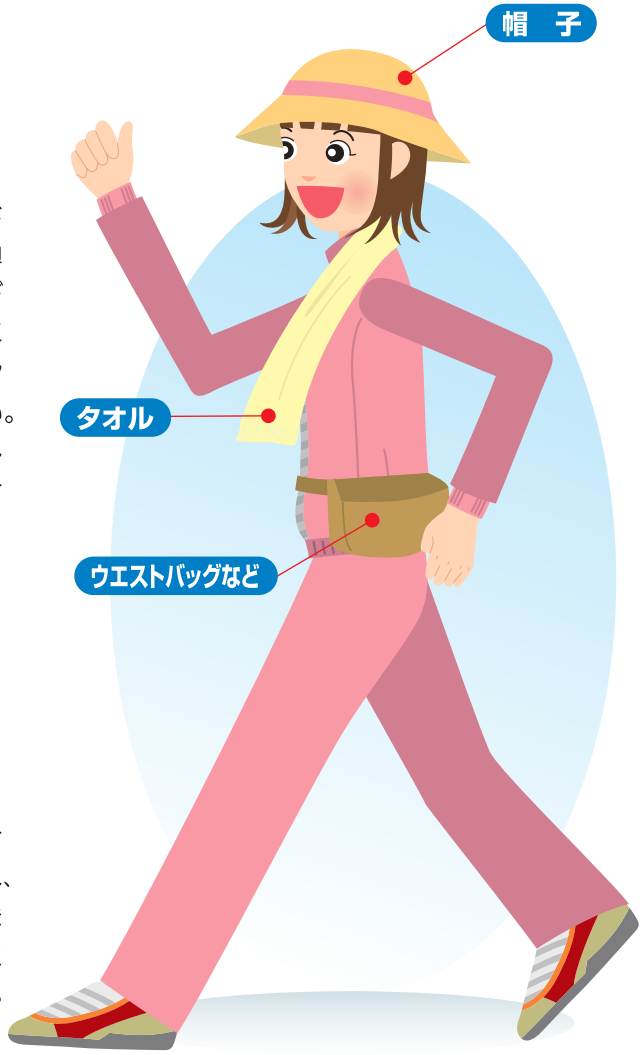
服装のポイント

ウエア

手足の関節の動きを邪魔しない動きやすい服装で、夏は通気性のよいもの、冬はウインドブレーカーなど防寒と保温に優れたものがよいでしょう。タオルは必ず持参してください。汗をふくのはもちろん、転倒して出血した場合などに止血する際にも役立ちます。

持ち物

持ち物がある場合はリュックサックやウエストバッグなどに入れ、両手は空けておくようにしましょう。また、万が一の事故に備えて自宅の連絡先が分かるものを持っておきましょう。



帽　子

適度なひさしのある帽子を着用するとよいでしょう。夏場は熱中症予防や紫外線防止対策のために有効です。また冬場は、防寒対策にもなります。

手　袋

季節によっては、手袋を着用するとよいでしょう。むくみの予防や防寒対策にもなります。

水分補給用に飲料水を携帯しましょう。

Walking まめ知識　Column

夜間は昼間に比べて事故の危険性が増大します。明るく反射性のある衣服などで目立つようにしてください。防犯の観点からもできれば数人で歩くことをおすすめします。

※これは避けたい

革やデニムなど伸縮性の悪い衣服は避けましょう。

ウオーキング前後の　健康チェック

ウオーキングの前後に、自分の体調がよいかどうかをチェックするようにしましょう。

手軽で簡単なのは脈拍を計る方法です。運動を始めると心肺機能が高まり、酸素摂取量が増えます。運動中の酸素摂取量は脈拍数にほぼ比例するため、ウオーキングを安全に行うためには脈拍数をチェックすることをおすすめします。

〔脈拍数の計り方〕

ウオーキングの前に、手首内側の親指側に人差し指、中指、薬指の3本を揃えて軽く当て、10秒間計ります。その数値を6倍すると手際よくチェックできます。ウオーキングの終了後にも計り、どれだけ脈拍数が変化するかを把握するようにしてください。

■脈拍数の目安

一　般　成　人	高　齢　者
男性65回～75回／分	60回～70回／分
女性70回～80回／分	

■目標脈拍数の求め方

運動強度を最大脈拍数の60%に目標設定した場合
最大脈拍数＝220－年齢
目標脈拍数＝最大脈拍数×0.6

（例）60歳の場合　220－60＝160
60%の運動強度：160×0.6＝96
目標脈拍数：96拍

●運動強度とは

運動中または運動直後の脈拍数の、最大脈拍数に対する割合をいいます。一般的には最大脈拍数の60%くらいの運動強度が健康づくりに適しているといわれています。

●最大脈拍数とは

心臓がドキドキして、もうこれ以上強い運動はできないという限界のときの脈拍数をいいます。

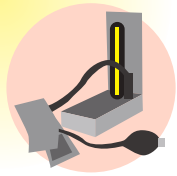
健康状態を知る上で、脈拍、体温、呼吸数、血圧などが簡単なチェック項目として挙げられます。一般的に、この4つを総称してバイタルサイン（生体兆候）といいます。常にチェックし、異状を感じるようなら、医師に相談して、ウオーキングは控えるようにしましょう。

バイタルサインの数値には個人差があるので、日ごろからチェックする習慣をつけ、自分の数値を把握しておくことが、自身の健康状態を知る上での目安になります。

4つのバイタルサインの目安

脈　拍
60～80回／分

体　温
36.0～37.0℃



呼　吸　数
16～20回／分

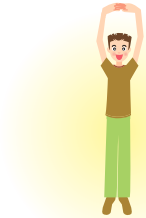
血　圧
130／85mmHg未満

※個人差があります。

ウオーキング前後の　ストレッチ

〔ウオーキング前のストレッチ〕

ウオーキングは競技スポーツのように激しい運動ではありませんが、急に行うと筋肉や関節を痛める可能性もあります。ウォーミングアップとしてストレッチでからだをほぐし、筋肉をゆっくり伸ばしてからのぞみましょう。息を吐きながら筋肉や関節をゆっくりと伸ばし、痛いと感じる手前で10秒静止しましょう。



背すじ、つま先

手指を組んで裏返し、両手を上げてゆっくり背伸びをし、頭を突き上げるようにします。からだの伸びに合わせながらつま先立ちをします。これをゆっくり繰り返します。

からだの側面

足を肩幅より少し開いて立ち、つま先立ちの姿勢で伸びた状態からゆっくり横に倒します。左右交互に行ってください。

からだの前・後面

足を肩幅ほど開いて立ち、腕を前方に伸ばしてゆっくりと上体を前に倒します。からだを起こして、今度はゆっくりと後ろへ反らします。

お尻、太もも

片足で立って、もう一方の足のひざをからだの前で抱え込むように両手で引き寄せ、お尻から太もも後ろ側の筋肉を伸ばします。左右交互に行ってください。

アキレス腱、股関節

足を前後に大きく開いて、後ろ足のかかとを地面につけたまま、前ひざを曲げて体重を前足にのせます。からだを前に倒すことで、アキレス腱を伸ばします。少し余裕があるなら、さらに前足を出して広げて、腰を深く沈めると股関節が伸ばせます。左右交互に行ってください。

足の甲、すね

一方の足でからだを支え、もう一方の足の甲を地面に押しつけるようにして、足の甲やすねを伸ばします。左右交互に行ってください。

ひざ

両手をひざに当て、ゆっくりとひざを押して、ひざの裏側を伸ばします。次にひざを折って、ひざの頭を伸ばします。

ひざの後ろ

足を横に広く開いて、両手を両ひざにあて、その姿勢から一方のひざを曲げて腰を沈めていき、もう一方の足のひざ裏を伸ばします。左右交互に行ってください。

ウオーキング前のウォーミングアップ

ウオーキング自体が軽運動であり、他のスポーツのウォーミングアップとして行われる場合もあります。ウオーキングのウォーミングアップとしては、最初の5分程度を少しゆっくりとスピードを落として歩くくらいで十分です。からだをほぐすという意味では、ストレッチを十分にしておくことがウォーミングアップにつながります。

その他、指や足先なども動かしておきましょう。全体的な進め方としては、からだの大きな筋肉、関節から始めて、その後に指先、足先などの細かい部分を動かすようにしてください。

〔ウオーキング後のストレッチ〕

ウオーキング中は、正しいフォームを維持するために、背中や腰の筋肉が絶えず働いている状態なので、ウオーキング後は、下半身の手入れだけでなく背中や腰の筋肉もストレッチしておきましょう。

手

ウオーキングに慣れていないと、長時間歩くことで手がはれぼったくなることがあります。軽くさすっておくとよいでしょう。

背中、腰、足

両脚長座位から一方のひざを折り、上体を伸ばした足の方にゆっくり倒していきます。左右交互に行ってください。

背中、腰

足を伸ばして座ります。両腕を前に伸ばして上体をゆっくり前に倒していきます。余裕があれば、足の先を軽くつかんで10秒から20秒程度静止して、柔軟性をつけてみましょう。

足

あお向けに寝て一方の足を引き寄せて、両手でひざあるいは、すねをかかえて胸部までひきつけます。左右交互に行ってください。

ウオーキング後のクーリングダウン

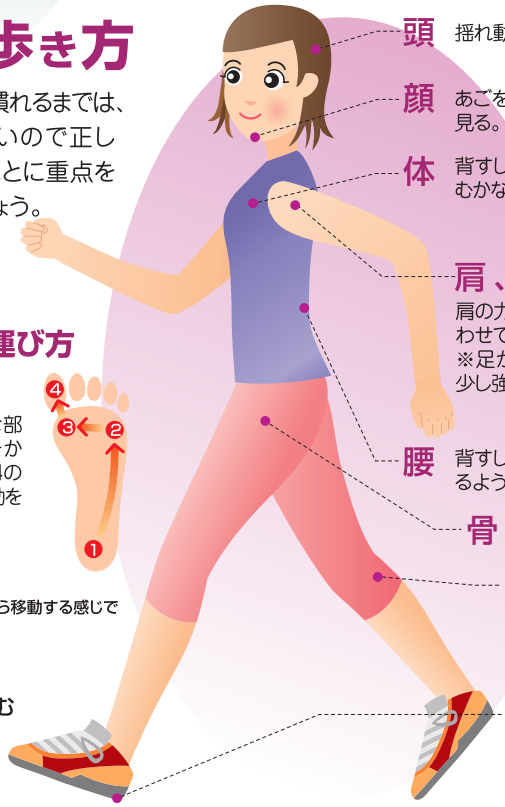
ウオーキングなどの軽運動でのクーリングダウンの場合、ストレッチを長時間行う必要はありません。ウオーキングを終える直前のクーリングダウンとしては、終える5分くらい前からスピードを落とせばよいでしょう。

歩き方

効果的なウオーキングのための

正しい歩き方

ウオーキングに慣れるまでは、ゆっくりでもよいので正しい姿勢を保つことに重点をおいて歩きましょう。



頭 揺れ動かないようにする。

顔 あごを軽く引き、20〜30m程度前方を見る。

体 背すじを伸ばし、胸を張る。決してうつむかないようにする。

肩、腕
肩の力、腕の力を抜いて、足の動きに合わせてリズミカルに腕を振る。
※足が疲れてきたときは、腕の振りを少し強めにして足の動きをリードする。

腰 背すじを伸ばし、上から引っ張られているような感じで高めを意識する。

骨盤 前後に揺れないよう正面を向く。

足
進行方向に対して、足先をまっすぐ自然に振り出すことを意識する。歩幅はやや大きく。

足裏
ひざを伸ばしてかかとから着地する。親指で踏み込んで次の一歩を踏み出す。

正しい足の運び方
（足裏の重心移動）

からだのさまざまな部位に余計な負担をかけないために、1〜4の順に正しい重心移動を心がけましょう。

❶ かかとで着地
※やや足の外側から移動する感じで
❷ 小指の付け根
❸ 親指の付け根
❹ 親指で踏み込む

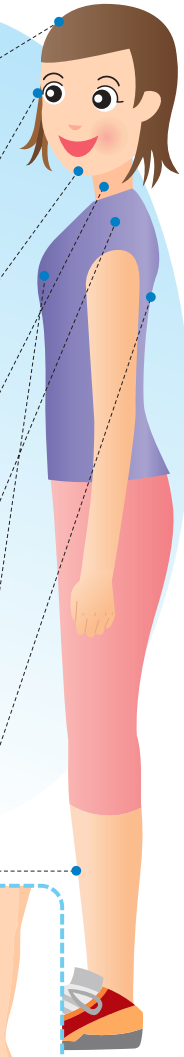
水分補給のポイント

のどが渇いたら必ず水分補給をしましょう。15〜25分に1回が目安です。糖分が少ないスポーツドリンクやミネラルウォーターなどがおすすめです。朝起きてすぐにウオーキングをする場合は、水分を補給してから出かけましょう。

ウオーキングフォームを整えるための

正しい立ち方

正しい姿勢で立つことは、正しいウオーキングフォームの基本です。歩く前に鏡でチェックしてみましょう。



頭 糸で真っすぐつられている感覚で上に引き上げる。

目線 遠くを見て、やや上向きに。

あご 出しすぎず、引きすぎず、地面と並行になるように。

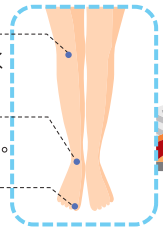
首 前後左右に傾かないように、真っすぐ起こす。

肩 力まず、左右の高さをそろえ、地面と平行に。

胸 胸を開く感じで、おなかを軽く引き上げる。
※肩が上がらないように注意!

背 背筋を緊張させ、上に引き上げるような感覚で。
※腰が反らないように注意!

足



- **ひざ** 両足のひざの内側が軽く付くように心がける。
- **かかと** 両足のかかとを軽く付ける。
- **つま先** 両足のつま先の間を2〜3cmくらい開く。

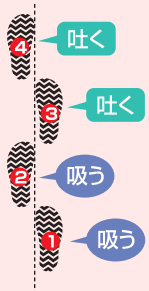
慣れてきたら意識してみましょう

呼吸方法

有酸素運動であるウオーキングは、スムーズな呼吸によって全身に酸素を送り込むことで効果が増します。

◎慣れるまではこれをマスター
普通のウオーキングの場合

4歩で1呼吸
1歩ずつ「吸う」「吸う」「吐く」「吐く」を繰り返します。



◎より多くの酸素を取り込む
エクササイズウオーキングの場合

8歩で1呼吸
1歩ずつ「吸う」「吸う」「吸う」「吸う」「吐く」「吐く」「吐く」「吐く」を繰り返します。

☆吸うよりも吐くことを意識して、しっかりと二酸化炭素を排出すれば、肺は自然と酸素を吸い込みます。
☆肩の力を抜き、正しい姿勢でリラックスして歩くと、胸を圧迫せずにスムーズに呼吸できます。

坂道の歩き方

坂の傾斜にもよりますが、平地の2〜3倍の負荷がかかります。
歩幅を狭くして少しペースを落とし、無理をしないように歩きましょう。

上り

目線は傾斜の角度に合わせて、なるべく上を見て、からだの重心をやや前に置きます。蹴り出す足を強くし、ひざはなるべく高く上げて、歩幅を狭くして歩きます。急がずに正しいフォームを意識して歩くことを心がけてください。

下り

目線はやや下方に落としても、頭の位置が下がらないようにしましょう。姿勢やからだのバランスを崩さないように、少し腰を後ろに残す感じで、歩幅を狭めて歩きます。かかとから着地したら、ひざのクッションを利用して、しっかりからだを支えるようにしてください。

階段の歩き方

階段は上りも下りも足裏全体で着地することが基本です。特に下りは十分な着地面を確保し、安全に歩きましょう。

階段の上り下りは、平地歩行では使わない筋肉を使います。無理をせず、ゆっくりと正しいフォームを意識して歩きましょう。

Walking まめ知識

Column

階段の一段飛ばし

階段の上り下りは、からだに負荷がかかる上に、下りでは転倒しやすいので、一段飛ばしなどの無理をしないようにしましょう。基本的には、平たんで障害物のないコースの方が転倒する要因が減り、安全にウオーキングができます。

目的に応じた歩き方

脚力低下を予防する

平たんな道を歩いているときの足の筋肉は、持っている最大限の力の15%程度しか発揮していません。脚力を低下させないためには、最大筋力の40%以上の力を発揮することが必要です。

大また歩き

大また歩きの歩幅は身長の50%程度といわれています。ふつうに歩く歩幅は身長の45%、ゆっくりの場合は40%程度です。からだのバランスを崩さないように、一歩ずつ力強く地面を踏みつけて蹴り出します。あくまでも少しずつ、無理をしないよう心がけてください。

骨粗しょう症を予防する

骨粗しょう症を予防するには、カルシウムをしっかり取ることや、ビタミンDの働きを活発にする日光浴が最適です。また、骨に刺激を与える運動も重要です。骨に刺激を加えることにより、骨芽細胞が刺激を受け活動を高めることにより、骨がつくられます。

いすに座って床をたたく

いすに浅めに座り、一方の太ももを少し高めに上げて、足裏全体で床をたたきつけます。その後、もう一方の足でも同じ運動をします。これらをリズミカルに、左右交互に15回を目安に行います。最初は注意深く慎重に、慣れてきたら強めていきましょう。

糖尿病を予防する

糖尿病予防には持続的なウオーキングが効果的です。1回の強度が強すぎるとインスリン拮抗ホルモンが分泌されて、逆に血糖値を上げることがあります。呼吸が苦しくならない程度（脈拍数110～120回/分程度）を目安にしましょう。

毎食後に歩く

摂取した栄養を体内にためないために、食事の1時間くらい後に、約30分程度歩くのがベストです。

週5回はウオーキング

重要なのは、運動の強度や時間よりも、回数です。週に5回は実行しましょう。

高血圧を予防する

高血圧予防を目的とする場合は、軽めのウオーキングを心がけ、マイペースでのんびり歩いてください。

のんびりとウオーキング

マイペースでのんびりとウオーキングをするためには、1人の方がよいでしょう。時間としては30分以上歩くようにし、リュックなどの荷物を背負うことは避けてください。運動の負荷が強くなりすぎると、血圧を上昇させてしまいます。

Walking まめ知識 Column

事前に医師の診断を受けましょう

糖尿病に加えて、冠動脈疾患や、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症などの合併症を有している人は、ウオーキングを始める前に専門医に相談して、許可と指導を受けてください。

継続のポイント

1日どれだけ歩けばいい？

1日1万歩（約300kcalの消費 ※一週間でいうと、2,000kcal）が目安になります。

なぜ1万歩なのでしょうか。日本人のエネルギー摂取と消費の関係を見ると、1日あたり約300kcalのエネルギーが消費されずに体内に余っているといわれ、使われないエネルギーは、脂肪として蓄積されて肥満の原因になります。1万歩のウオーキングは、その余ったエネルギーを使いきるのに必要な運動量に相当するのです。

1万歩を歩くための所要時間は、1時間20～40分くらいで、歩幅にもよりますが距離にすると7～8キロです。

平均的な通勤や通学などでは、おおよそ5,000歩程度は歩きますので、3,000歩から7,000歩を目標として意識しておくとよいでしょう。

長く続けるために

～通勤、通学、買い物の時間を利用して～

会社や学校、買い物や習いごとの行き帰りを利用してウオーキングをしてみましょう。あえてウオーキングのために時間を割かなくても、決まった時間に歩けるため、習慣にもなりやすく、一定の距離を歩くことができます。電車やバスなどを利用する場合は、一つ手前の駅やバス停で降りて歩いてみてはいかがでしょう。

～記録をつけましょう～

ウオーキングコースを決めたら、その距離を測ることをおすすめします。計測が難しいなら「一周○メートル」というように表示してあるコースを選んで、1日どれぐらい歩いたかを記録します。

また、歩数を記録するのもよいでしょう。記録をつけることで、ウオーキングを続けるはげみになります。

天気の悪い日でも続けたい！そんな方に

晴れた日は外で楽しくウオーキング！ でも今日はあいにく雨。「ウオーキングに出かけたいけど…」そんなときは屋内でウオーキングマシンを利用するとよいでしょう。購入すると大きな費用がかかりますが、スポーツセンターなどを利用すれば手軽です。

ウオーキング記録ノート（記入例）

月日（曜日）	時間	距離	コース	メモ
○/○（○）	：～：（時間30分）	2 km	○○コース	体調よし、花がきれいだった。
○/○（○）	：～：（1時間 分）	4 km	○○コース	3つの寺をめぐった。
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		
/（ ）	：～：（時間 分）	km		

FIRST AID

応急手当

ウオーキング中に気をつけたいアクシデント

ウオーキングの前には必ずウォーミングアップをして、けがなどのアクシデントを予防しましょう。それでも夜道で転倒してしまうなどアクシデントに見舞われたときは、速やかに応急処置をしましょう。

同伴者が倒れたときに知っておきたい応急処置

ウオーキングは1人より数人で行動する方が安全です。万が一、同伴者がけがをしたり気分が悪くなったりした場合は、早めに処置をすることで、大事を防ぐことができます。

倒れた場合

すぐに安全なところへ移動させ、横にしてあげましょう。

足をくじいた場合

靴や靴下を脱がせて楽な姿勢にしてあげましょう。

腰痛や腹痛の場合

座って休ませてあげましょう。

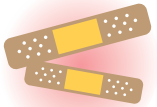
●脈拍のチェック

同伴者が倒れた場合は脈拍、体温、血圧などのバイタルサイン（生体兆候）をチェックすることで、状態を知ることができます。バイタルサインの中で最も手軽にチェックできるのが脈拍です。一般成人の脈拍数の目安は、1分間に、男性が65～75回、女性が70～80回です。

ウオーキングに携帯したいお役立ちグッズ

ウオーキングの際に持ち歩いておくと安心です。

ばんそうこう



いろいろなサイズがあると便利

ハンカチまたはタオル

止血や患部の固定に役立つ

ミネラルウォーター

飲み水のほか、けがの際に汚れた患部を洗い流せる

●こむらがえり

こむらがえりとは、筋肉が収縮してけいれんを起こしている状態。筋肉疲労、冷え性などによる血液循環の悪化、水分不足などによる脱水状態などが原因で起こると考えられています。打撲や筋肉痛とは違うので、コールドスプレーなどで冷やすのは逆効果です。

【応急処置】

1. 安全な場所へ移動し、ひざを伸ばして座る。
2. サポーターなど足を締め付けているものは外す。
3. しばらく休み、けいれんが治まったら、ふくらはぎなどを軽くマッサージして血行をよくする。

【予防法】

軽めでよいので、ウオーキングの前にウォーミングアップをしましょう。ウオーキングの後のクールダウンもしっかりと。筋肉を疲労させないことが大切です。

●切り傷

比較的発生率が高い切り傷。特に夜道では周囲に危険なものがあっても気づかずに転倒してしまうことも少なくありません。また注意力が散漫になっているときも転びやすいので要注意。

【応急処置】

1. 安全な場所へ移動し、傷口を水などできれいに洗う。
2. 傷口を心臓より高く上げ、出血を抑えるなどして、傷口への血流を止める。
3. 出血が止まったら、ハンカチなどを当てて患部を固定する。

【予防法】

夜道では特に足もとに気をつけましょう。ウオーキングの前にストレッチで筋肉や関節を伸ばしておくのも効果的です。

●捻挫・骨折

平たんな道でも、ぼんやりと歩いていると足をくじくことも。一口で足をくじいたといっても、脱臼、捻挫、骨折など、症状はいろいろ。いずれも応急処置後に病院などで治療を受けましょう。

【応急処置】

1. ハンカチやタオルで患部を固定する。
2. 横になり足を心臓より高い位置にして患部の腫れを防ぐ。
3. 腫れがひどくなる場合は、患部をハンカチやタオルで圧迫した上で冷やす。

【予防法】

ウオーキングの前にストレッチなどウォーミングアップをしておくのが効果的。関節や腱をしっかり伸ばしておきましょう。

こんな人のウオーキングは危険!

ウオーキングは一般的にからだによい運動とされていますが、一方で大量の酸素を全身に送るために心臓の負担も高まります。日ごろから体調を気遣いながら取り組みましょう。

●ウオーキングに適さない病気

- 急性心筋梗塞
- 不安定狭心症
- 未治療不整脈
- 心不全
- 解離性大動脈瘤
- 医師から運動を止められている場合

●ウオーキングを中止したほうがよい症状

◆胸の痛み
狭心症あるいは狭心症に似た症状が出た場合

◆血圧の異常な上昇、低下
- ●収縮期血圧が20mmHg以上の低下
- ●収縮期血圧が260mmHg以上
- ●拡張期血圧115mmHg以上など異状血圧時

◆めまい、吐き気、顔面蒼白
唇や指先が紫色に変色した時

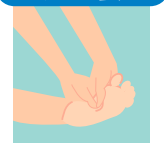
◆激しい疲労
吐き気を伴うようなだるさなど

Walking まめ知識 Column

ウオーキングの後はしっかり疲れを取って

歩いた後はマッサージで疲れをほぐしましょう。ポイントは、心臓から遠い方から近い方へ向かって行うこと。血行やリンパの流れが促進されます。

足の裏



両手の母指で足底を少しずつ押す。かかとは疲れがたまりやすい場所。

アキレス腱

アキレス腱を指で優しくつまむようにほぐす。

ふくらはぎ

全体を両手のひらで軽くさすってから、筋肉をこねるように揉む。

Walking まめ知識 Column

自分の健康状態を把握しておこう!

健康を維持するために、普段の脈拍や血圧の数値は知っておくと安心。脈に指で触れる習慣をつけ、家庭用の血圧計などで血圧もチェックしておきましょう。

食生活

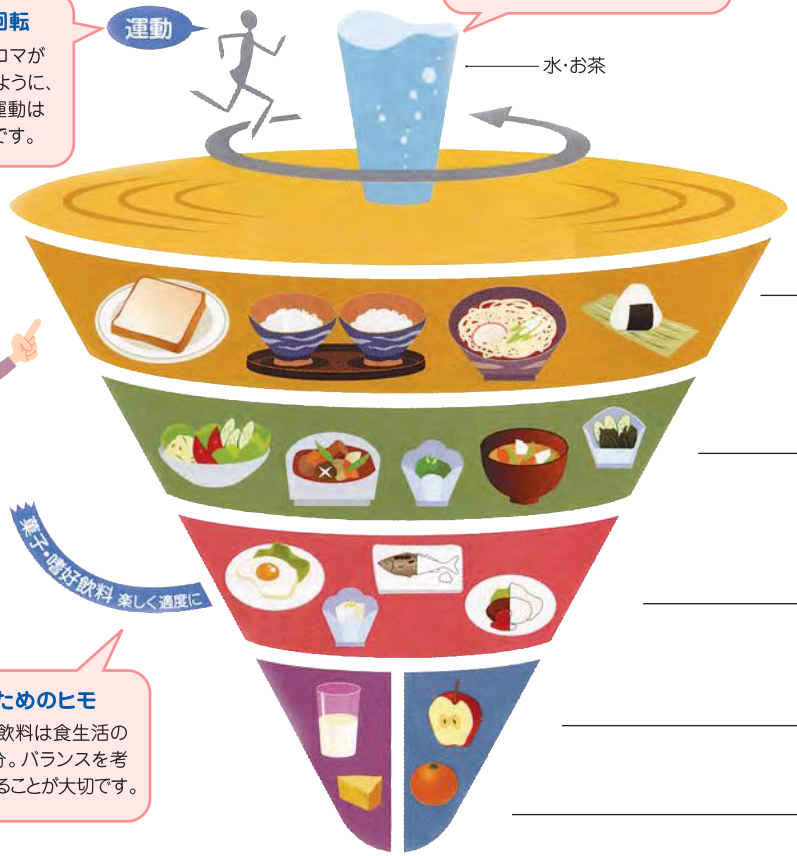
ただ食べるだけではダメ！「食事バランスガイド」を活用し、栄養バランスを考えて！

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

運動はコマの回転
回転することでコマが初めて安定するように、人間にとっても運動は欠かせないものです。

水分は軸
コマの軸のように、水やお茶といった水分は食事の中で欠かせない存在です。



コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。バランスを考えて適度にとることが大切です。

厚生労働省・農林水産省決定

●「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか食事の量とバランスを表示したものです。
●主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの食品を組み合わせて、バランスよくとれるよう、コマにたとえてそれぞれ適量を料理等のイラストでわかりやすく示しています。

それぞれの食品グループの1日にとる量の目安となる数値を［つ（SV）］で表しています。

それぞれの食品グループの料理例と数値の数え方を示しています。

1日分		料理例
5~7 つ（SV）	**主食**（ごはん、パン、麺） ごはん（中盛り）だったら4杯程度	1つ分＝ごはん小盛り1杯＝おにぎり1個＝食パン1枚＝ロールパン2個 1.5つ分＝ごはん中盛り1杯　2つ分＝うどん1杯＝もりそば1杯＝スパゲッティー
5~6 つ（SV）	**副菜**（野菜、きのこ、いも、海藻料理） 野菜料理5皿程度	1つ分＝野菜サラダ＝きゅうりとわかめの酢の物＝具たくさん味噌汁＝ほうれん草のお浸し＝ひじきの煮物＝煮豆＝冷やっこソテー 2つ分＝野菜の煮物＝野菜炒め＝芋の煮っころがし
3~5 つ（SV）	**主菜**（肉、魚、卵、大豆料理） 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分＝冷奴＝納豆＝目玉焼き一皿　2つ分＝焼き魚＝魚の天ぷら＝まぐろとイカの刺身 3つ分＝ハンバーグステーキ＝豚肉のしょうが焼き＝鶏肉のから揚げ
2 つ（SV）	**牛乳・乳製品** 牛乳だったら1本程度	1つ分＝牛乳コップ半分＝チーズ1かけ＝スライスチーズ1枚＝ヨーグルト1パック　2つ分＝牛乳瓶1本分
2 つ（SV）	**果物** みかんだったら2個程度	1つ分＝みかん1個＝りんご半分＝かき1個＝梨半分＝ぶどう半房＝桃1個

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

※このコマのイラストでは、1日にとる量の目安となる数値「つ（SV）」と対応させて、ほぼ同じ数の料理、食品を示しています。
料理例を合わせるとおよそ2200kcal。ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての1日分の適量を示しています。

※自分が1日に実際にとっている料理の数を確認する場合には、右側の「料理例」を参考に、1つ、2つと数えることができます。
料理例を参考にして、自分の食事の内容がいくつ分になるか数えてみよう！

「食事バランスガイド」を使って あなたの1日に必要な「摂取の目安」を確認しよう!

ステップ1 あなたはどのタイプ?1日に必要なエネルギー量をチェック!

身体活動レベルを考慮して必要なエネルギー量の目安を確かめよう。

- 男・女70歳以上 → Iタイプ
- 女18〜69歳 → 身体活動レベル
  - 低い → Iタイプ
  - ふつう以上 → IIタイプ
- 男18〜69歳 → 身体活動レベル
  - 低い → IIタイプ
  - ふつう以上 → IIIタイプ

	身体活動レベル 低い	身体活動レベル ふつう以上
女18〜69歳	1日のうち座っていることがほとんど	すわり中心だが歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う
男18〜69歳	1日のうち座っていることがほとんど	すわり中心だが歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う

Iタイプ	1800kcal(1600〜2000kcal)
IIタイプ	2200kcal(2000〜2400kcal)
IIIタイプ	2600kcal(2400〜2800kcal)

ステップ2 料理区分ごとの摂取の目安をチェック!

必要なエネルギーに応じて各料理区分の目安となる量を選択しよう。

1日分	Iタイプ 1800kcal(1600〜2000kcal)	IIタイプ 2200kcal(2000〜2400kcal)	IIIタイプ 2600kcal(2400〜2800kcal)
主食 ごはん、パン、麺	4〜5つ(SV)	5〜7つ(SV)	7〜8つ(SV)
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	5〜6つ(SV)	5〜6つ(SV)	6〜7つ(SV)
主菜 肉、魚、卵、大豆料理	3〜4つ(SV)	3〜5つ(SV)	4〜6つ(SV)
牛乳・乳製品	2つ(SV)	2つ(SV)	2〜3つ(SV)
果物	2つ(SV)	2つ(SV)	2〜3つ(SV)

ステップ3

料理例を参考に、目的や好みに合わせて料理を選ぼう(つくろう)。
楽しく食事をしよう!
体重やウエストサイズの変化をチェックし、自分の食生活を見直そう!

もっと効果的なウオーキングのために カロリーを考えた食事を心がけよう!

カロリーってなに?

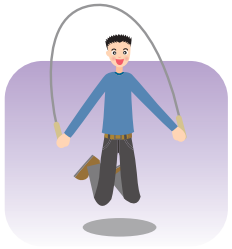
カロリーというのは、食物の熱量や運動の熱量などを表現する目安となる単位のこと。摂取した栄養を消費するときの一つの指標となるのがこのカロリーなのです。具体的には、1kgの水を1℃上昇させるのに必要な熱量は1kcalです。ウオーキングでダイエットをする場合にもカロリー計算をしていると、効率よく効果が表れるはずです。100kcal消費する運動と100kcal分の食品をチェックしてみましょう。

◆100kcalを消費する運動の目安

歩行45分(60m/分)

急ぎ足30分

体操23分



なわとび15分

階段昇降15分

エアロビクスダンス
男性18分/女性23分

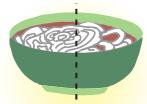
ジョギング(169m/分)
男性9分/女性11分

◆100kcalに相当する食品

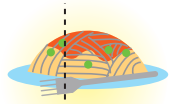
米飯
(約1/2杯)…70g

さつまいも
(約1/2本)…80g

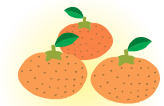
バナナ
(約1本)…120g



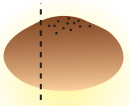
うどん
(約1/2玉弱)…100g



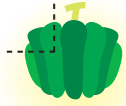
スパゲティ
(約1/3人前)…70g



みかん
(中3個)…230g



あんぱん
(約1/3個)…34g



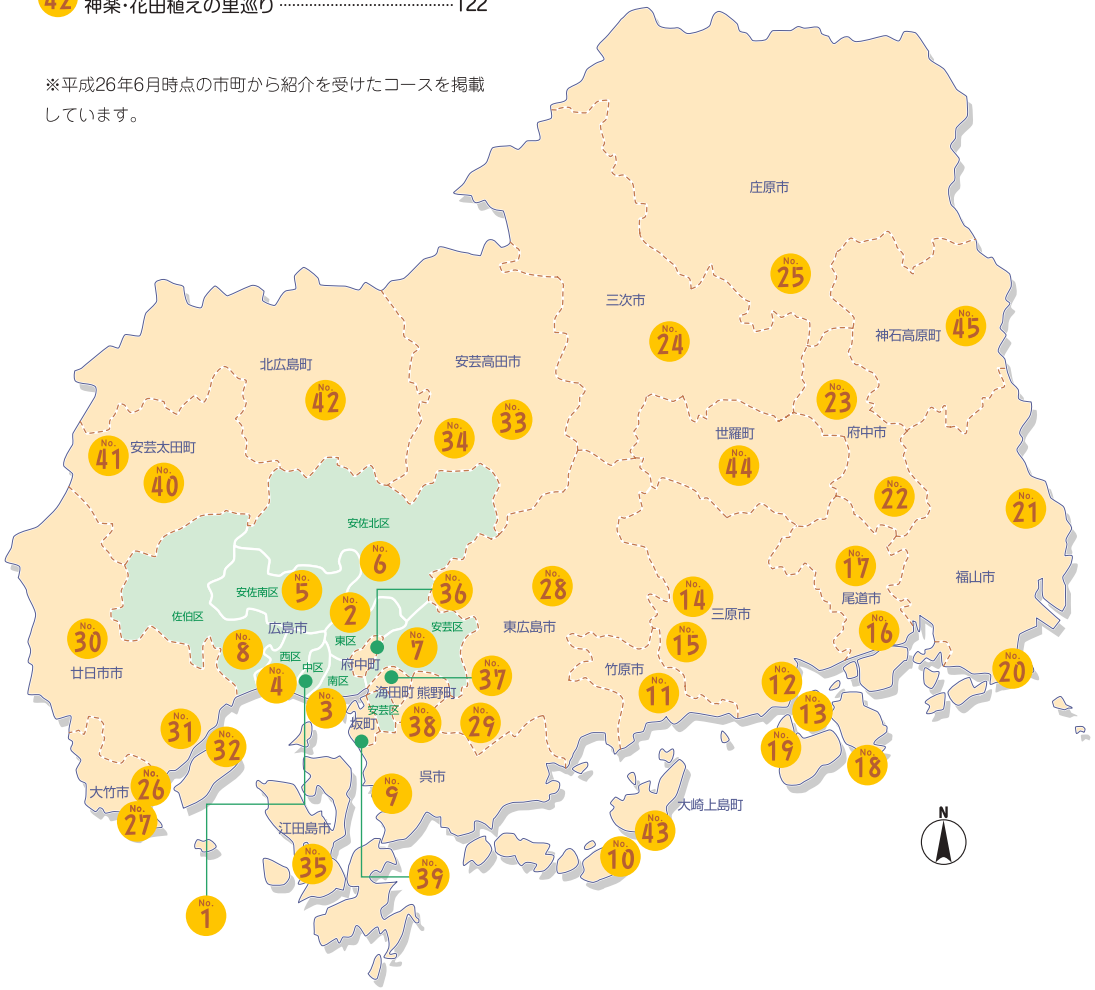
かぼちゃ
(約1/8個)…140g

りんご
(中1個)…200g

ウオーキングコース一覧

No.1 〈広島市中区〉 さっそうそう快ウオーキングコース …… 40
No.2 〈広島市東区〉 二葉の里歴史の散歩道 …… 42
No.3 〈広島市南区〉 元宇品国立公園コース …… 44
No.4 〈広島市西区〉 南観音健康ウオーキングマップ …… 46
No.5 〈広島市安佐南区〉 自然満喫コース …… 48
No.6 〈広島市安佐北区〉 可部～三入散策ルート …… 50
No.7 〈広島市安芸区〉 あきく魅力の山歩道（蓮華寺山） …… 52
No.8 〈広島市佐伯区〉 コイン通りコース …… 54
No.9 〈呉市〉 海が織り成す歴史ロマンの散策 …… 56
No.10 〈呉市豊地区〉 みかんと歴史探索コース …… 58
No.11 〈竹原市〉 たけはら町並み保存地区浪漫てくてくコース …… 60
No.12 〈三原市①〉 筆影山自然観察コース …… 62
No.13 〈三原市②〉 佐木島ウオーキングコース …… 64
No.14 〈三原市③〉 大和町白竜湖周辺コース …… 66
No.15 〈三原市④〉 中央森林公園コース …… 68
No.16 〈尾道市〉 古寺めぐりコース …… 70
No.17 〈尾道市御調町〉 いきいきロード …… 72
No.18 〈尾道市因島〉 「因島公園ウオーキング」コース …… 74
No.19 〈尾道市瀬戸田町〉 ぐるっと瀬戸田の寺めぐりコース …… 76
No.20 〈福山市①〉 鞆の浦（初級）コース …… 78
No.21 〈福山市②〉 文学と歴史の宿場町 神辺町を歩く …… 80
No.22 〈府中市〉 歴史街道ウオーキング …… 82
No.23 〈府中市上下町〉 お寺巡りと翁山で森林浴 …… 84
No.24 〈三次市〉 みよし風土記の丘コース …… 86
No.25 〈庄原市〉 里山散策道(稲草西コース) …… 88
No.26 〈大竹市①〉 シルバーロード …… 90
No.27 〈大竹市②〉 フィットネスロード …… 92
No.28 〈東広島市〉 酒蔵めぐりコース …… 94
No.29 〈東広島市黒瀬町〉 龍王山コース …… 96
No.30 〈廿日市市佐伯地域〉 野鳥、昆虫、野草観察コース …… 98
No.31 〈廿日市市大野地域〉 「健康おおの21」歴史の散歩道コース …… 100
No.32 〈廿日市市宮島地域〉 世界遺産散策コース …… 102
No.33 〈安芸高田市①〉 歴史を感じながら歩く城下町と史跡のコース …… 104
No.34 〈安芸高田市②〉 八千代湖をながめながら歩くコース …… 106
No.35 〈江田島市〉 大柿町史跡名跡探訪、健康の道 …… 108
No.36 〈府中町〉 道草しながらのんびり歩こう! …… 110
No.37 〈海田町〉 歴史と一緒に歩く道（海田町・北コース） …… 112
No.38 〈熊野町〉 ふれあい であいコース …… 114
No.39 〈坂町〉 潮の香コース …… 116
No.40 〈安芸太田町①〉 安芸太田歴史散策コース …… 118
No.41 〈安芸太田町②〉 深入山麓一周（健脚）コース …… 120
No.42 〈北広島町〉 神楽・花田植えの里巡り …… 122
No.43 〈大崎上島町〉 瀬戸の箱庭コース …… 124
No.44 〈世羅町〉 駅伝のまちせら、大田盆地周回コース …… 126
No.45 〈神石高原町〉 帝釈峡（神龍湖）自然満喫コース …… 128

※平成26年6月時点の市町から紹介を受けたコースを掲載しています。



ウオーキングマップの見方

各市区町のページには、まちの基本情報や、まちの紹介、
見どころやコース上の注意点など、ウオーキングを楽しむための情報が満載です。
以下の項目を参考に、地域の魅力をたっぷり味わってください。

市区町名・地域名

面積・人口

面積／全国都道府県市区町村別面積調
（平成27年10月1日現在）
人口／広島県人口移動統計調査
（平成27年10月1日現在）

市区町の位置

まちの紹介

コースの距離

コースの所要時間

スタートからゴールまで、大人が通常のスピードで歩いた場合の目安です。コースによっては各表記を参考にしてください。

コースナンバー

コース名

コースの紹介

スタート地点とゴール地点

スタート地点までのアクセス

お問い合わせ先

コースの位置

方位

ポイント間の距離と所要時間

表示されているポイントからポイントまで、大人が通常のスピードで歩いた場合の目安です。

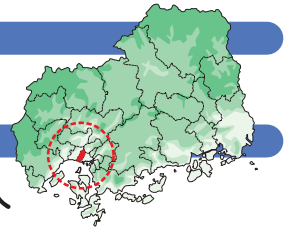
見どころの紹介

コース上、あるいはコース付近にある史跡などの名所を紹介しています。自分だけのお気に入りポイントを見つけながら歩くのも、ウオーキングの楽しみ方の一つです。

広島市 ひろしましなかく
中区

面積
15.32km²

人口
133,653人



広島市中区はこんなところ！ ふれあい・にぎわい・安らぎ… デルタが創造する個性的な景観

太田川河口デルタ地帯の中央部に位置し、東に京橋川、西に天満川、中央には元安川と本川が流れています。広島広域都市圏や広域経済圏の中心として、商業施設や娯楽街、官公庁、銀行や企業が集積していて、バス、市内電車、アストラムラインなどの交通網が多様な都市活動を支えています。また国際平和都市・広島の象徴、平和記念公園や平和大通りもあり、個性ある景観を形成しています。

❶ 本川東岸

三篠橋から南側を望む風景。青々とした芝生に、透きとおる川のせせらぎが、心を和ませてくれる。

❷ 長寿園

古くからの桜の名所。春にはその歴史を受け継ぐ河岸の桜が咲き誇り、美しい桜並木を堪能しながら散歩できる。

❸ 中州

広島島普請のなごりといわれる。サギなどの野鳥が集まっていて、季節によっては渡り鳥も訪れ、にぎやかに。

おすすめ！ ウオーキングコース No.1 さっそうそう快ウオーキングコース

距離 約6km
所要時間 約1時間10分

本川沿いは河岸緑地がよく整備されており、川を眺め、橋を渡って心地よい散歩を楽しむことができます。春には桜の名所「長寿園」の桜、毛利輝元が築いた広島城の雄姿…水と自然と歴史の道をゆったり歩けば、きっと新たな発見があるはずです。

スタート 空鞘橋東詰 ●●→ **ゴール** ハノーバー庭園

アクセス
「広島バスセンター」下車
広電「原爆ドーム前」または「紙屋町西」電停下車
アストラムライン「県庁前」駅下車

〈お問い合わせ先〉
●広島市中区厚生部健康長寿課（中保健センター） TEL.082-504-2528

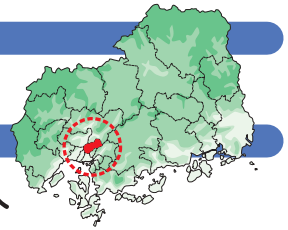
❹ 広島城

天正17年（1589年）に毛利輝元が築城。お堀をほぼ360度めぐるコースはファミリーにもおすすめ。

広島市 ひろしましひがしく 東区

面積 39.42km²

人口 119,842人



広島市東区はこんなところ！ 南北に延びる自然にゆったりと包まれた歴史を語り継ぐまち

南側には二葉山や牛田山などの身近な自然が、北側には広島市森林公園などの大規模な自然があり、南北を結ぶ幹線道路に沿って延びる住宅地を山々の緑が包んでいます。二葉山南側に茂るシリブカガシの森は日本最大の規模を誇っており、また、広島駅から散策できる「二葉の里歴史の散歩道」には古くは1,000年の歴史があり、文化遺産もあるなど、自然と歴史に恵まれています。

おすすめ！ ウオーキングコース

No.2 二葉の里歴史の散歩道

神社仏閣や史跡を結ぶ総延長約11kmの歴史の散歩道。国宝の「不動院金堂」をはじめ國前寺や広島東照宮といった重要文化財の歴史的建造物などがあり、歴代広島城主とつながりの深い歴史を語り継いでいます。平成14年度に「夢街道ルネサンス」認定地区に、平成16年度に「美しい日本の歩きたくなる道500選」に指定されました。

1 歴史の散歩道コース

距離 約8.0km　所要時間 約3時間10分

※所要時間には、社寺・史跡の10分余りの拝観時間含む。

スタート 不動院 ●●●▶ ゴール 才蔵寺

アクセス ■■■■ 色のコース

アストラムライン「不動院前」駅または広電バスなど「不動院」バス停からすぐ、才蔵寺からスタートする場合はJR芸備線「矢賀」駅から約15分

2 歴史と自然観察コース

距離 約1.5km　所要時間 約1時間

スタート JR「広島」駅新幹線口 ●●●▶ ゴール 二葉山平和塔

アクセス ■■■■ 色のコース

JR「広島」駅下車（新幹線口）

❶ 不動院

前身は足利尊氏が諸国に建てた安国寺の一つ。恵瓊が再建し、福島正則が不動院と改称。金堂は国宝。

❸ 明星院（みょうじょういん）

本堂内には47体の赤穂義士木像などが並ぶ。像高約80cmの楠の一木造りで、明治時代に造られた。

❹ 鶴羽根神社

鎌倉時代創建の椎の木八幡宮が前身と伝えられており、約800年の歴史を持ち、広島東部の総氏神と崇敬が厚い。

❺ 広島東照宮

徳川家康を祀る神社。浅野2代藩主光晟の生母振姫が家康の三女だったため、光晟が慶安元年（1648年）に造営。

❻ 才蔵寺（さいぞうじ）

福島正則の家臣可児才蔵を祀る。才蔵は宝蔵院流十字槍の使い手で「槍の才蔵」と称された達人。晩年は仏門に入った。

❷ 饒津神社（にぎつ）

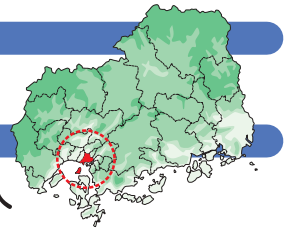
天保6年（1835年）に始祖浅野長政を祀るため広島城鬼門（北東）の方向に造営。向唐門は国内有数の大きさ。

〈お問い合わせ先〉
●広島市東区市民部地域起こし推進課　TEL.082-568-7705

広島市 ひろしましみなみく 南区

面積
26.30km²

人口
141,410人



広島市南区はこんなところ! 広島の陸と海の玄関口 ショッピングエリアとしても注目!

広島の陸の玄関である広島駅と、海の玄関である広島港を有する南区は、旅客と物流の拠点になっています。近年、大型商業施設の出店が相次いでいて、広島の新たなショッピングエリアとしても注目されています。広島市の中心部でありながら緑豊かな憩いの場所も多く、中でも桜の名所として知られる比治山や黄金山は、桜の季節、市内外から訪れる多くの花見客でにぎわいます。

おすすめ! ウオーキングコース

No.3 元宇品国立公園コース

距離 約4.1km(坂道あり)
所要時間 約1時間

昭和25年に瀬戸内海国立公園に追加指定された元宇品。もともとは広島湾に浮かぶ風光明媚な島だったことから、旧市内に位置しながらも原生林が多く残っています。自然に囲まれた風景は、憩いの場としてたくさんの市民に親しまれています。

スタート ゴール 元宇品口

アクセス
JR「広島」駅から広電市内電車5番線「広島港(宇品)」行で「元宇品口」下車

〈お問い合わせ先〉
●広島市南区厚生部健康長寿課(南保健センター)
TEL.082-250-4108 FAX.082-254-9184

❶ 広島港入口赤灯台

島しょ部や四国、別府などを結ぶ船が絶えず出入りする海の玄関・広島港。入口には、高さ20mの灯台が立つ。

❷ 原生林

かつては離島だったことや軍の要塞だったことなどから、原生林が多く残る。一年中多種多様な植物が見られる。

❸ 元宇品の自然海岸

元宇品には自然の海岸線がそのまま残る。休日には家族連れをはじめたくさんの人たちが訪れ、思い思いに過ごす。

❹ 宇品灯台

昭和25年(1950年)1月27日に初めて点灯。

❻ 宇品灯台付近から望む似島の風景

宇品灯台付近から望む似島は「安芸の小富士」とも呼ばれ、その名の通り美しいシルエットで楽しませてくれる。

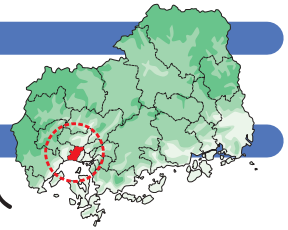
❺ クスノキの巨樹

元宇品に多く見られる大きなクスノキの中でも、灯台すぐ前の巨樹は高さ27m、樹齢140年以上とされる古木。

広島市 ひろしましにしく 西区

面積
35.61km²

人口
190,152人



広島市西区はこんなところ! 市内中心部からのアクセスも便利! 住工商と自然が集結

広島市の南西部に位置し、中央には太田川が流れています。東西に向かって国道2号線、広島電鉄などが通っていて、広島市内中心部からのアクセスもスムーズです。東部には平坦なデルタに住・工・商の混在する市街地があり、西部の丘陵地には住宅地が広がっています。また緑地や総合公園、河川敷の運動広場を有する北部は、市民が集うレクリエーションや憩いの場となっています。

おすすめ! ウオーキングコース

No.4 南観音健康ウオーキングマップ

1 南観音メイン道路コース

距離 約3km　所要時間 約45分

天満小分校があった時代に植えられたとされる松が途中に立ち、移りゆく風景を語り継いでいるようです。

スタート ゴール 旭橋入口バス停

アクセス 広電バス3・8号線「旭橋入口」バス停下車　■■■■ 色のコース

2 総合グランド外周コース

距離 約1.5km　所要時間 約20分

水難事故者や原爆罹災者を供養するみちびき地蔵堂では、夏の終わりに盛大なお祭りがあります。

スタート ゴール 総合グランド入口バス停

アクセス 広電バス3・8号線「総合グランド入口」バス停下車　■■■■ 色のコース

3 太田川放水路河川敷コース

距離 約3.7km　所要時間 約55分

車両禁止のコース。川魚やサギなどの鳥、カキの養殖風景も見られます。平成26年3月に開通した太田川大橋の自転車歩行者道からの景色もきれいです。

スタート ゴール 南観音運動広場そば

アクセス 広島バス3・8号「観音新町三丁目」バス停下車　■■■■ 色のコース

4 観音マリーナコース
（第1回南観音学区ウオーキング大会コース）

距離 約5km　所要時間 約1時間10分

ショッピングや食事に人気のアウトレットモールや、人工の砂浜がある海浜公園は寄り道スポットです。

スタート ゴール 南観音公民館

アクセス 広電バス3・8号線「観音新町三丁目」バス停下車　■■■■ 色のコース

〈お問い合わせ先〉
●広島市西区厚生部健康長寿課（西保健センター）
TEL.082-294-6235

3 黄魂彦神社（おおたまひこ）

観音新町は昭和新開で埋め立てて誕生した町。1818年に観音沖新開が完成した記念として建立された神社。

2 真宗学察

明治39年（1906年）に大手町西向寺の住職高松悟峰和上が創設した浄土真宗の学院。南観音で最も古い建物。

1 松

天満小分校があった時代に植えられたとされる松。移り変わるときをじっと見つめてたたずむ。

4 みちびき地蔵堂

川での水難事故者や、川の水を求めて尊い命をなくした原爆罹災者を供養するために建てられた地蔵堂。

5 観音マリーナ

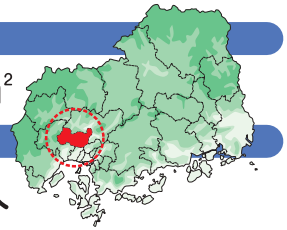
人工の砂浜があって水遊びができる。近くにはヨットハーバーや、アウトレットモールも。

広島市 ひろしましあさみなみく

安佐南区

面積
117.24km²

人口
242,579人



広島市安佐南区はこんなところ！ 市内最大の人口を擁する区 今でも豊かな自然が残る

広島市の北西部に位置し、昭和40年代後半から昭和50年代にかけて大規模な宅地開発が進み、人口が増大、現在は市最大の人口を有しています。このため道路や下水道、公園などの都市整備が急務となり、新交通システムの運行など道路交通網が整備され、下水道についても市街化区域全般に急ピッチで工事が進められています。特産の広島菜をはじめ、市民の野菜の供給地でもあります。

❶ 八木用水

江戸時代中期に開削された全長約16kmの農業用水路。現在は太田川発電所からの分水を使用している。

❷ 安川緑道

安川の付け替えによって廃川となった旧安川の河川敷を利用した緑道。武田山橋から中須まで約3.1km続く。

❸ 久保山神社

江戸時代の文献「芸藩通志」には「三王社」と記されている。境内には3本のイチョウの大木が堂々と立っている。

❹ 三川橋

欄干には昔の「沈下橋」が描かれている。増水して沈んでも壊れにくく、修理もしやすいという利点があった。

❺ 才ノ木神社

建立時期は不明だが、文政3年（1820年）の古文献に記録が残っている。9月15日に小祭、10月15日に例大祭を行う。

❻ 古川水鳥緑道

アオサギ、コサギ、カワセミなど約20種もの水鳥が飛来する貴重な自然環境を生かして堤防敷が整備されている。

おすすめ！ ウオーキングコース

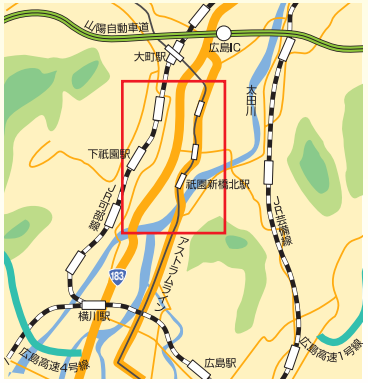
No.5 自然満喫コース

距離 約7.1km
所要時間 約1時間40分

交通の便がよく、道が平坦なので初心者でも歩きやすいコースです。古川の河川敷ではアカメヤナギ林やカワセミ、マガモなどの自然を観察しながら、安川緑道では四季折々の花々を観察しながら、心地よいウオーキングを楽しむことができます。

スタート JR可部線「下祇園」駅 ●●▶ ゴール アストラムライン「祇園新橋北」駅

アクセス
JR可部線「下祇園」駅



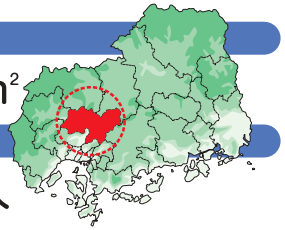
〈お問い合わせ先〉
●広島市安佐南区厚生部健康長寿課（安佐南保健センター）TEL.082-831-4942

広島市 ひろしましあさきたく

安佐北区

面積
353.33km²

人口
144,763人



広島市安佐北区はこんなところ！ 水と緑豊かな自然環境に恵まれた工業と農業が共存する区

市の最北部に位置し、水と緑豊かな自然環境に恵まれた区です。区総合福祉センター周辺は古くから交通の要衝として栄えた町で、伝統的な鋳物や食品工業など多くの工場があります。また丘陵地では大規模な工業団地や住宅団地の開発で都市化が進む一方、周辺地区では安全で高品質な収益性の高い野菜、花きなど特徴ある農畜産物の開発と普及によって高付加価値型農業を展開しています。

❶ 鉄燈籠（かなどうろう）

明神公園内にある、市有形文化財。文化5年（1808年）に鋳物師三宅惣左衛門により制作された鉄製の燈籠。

❸ 三入八幡神社の梵鐘

銅製の梵鐘。表面に鋳出された「二仙人と犬」「魚に騎乗する人物」のレリーフは梵鐘としては非常に珍しい。

❷ 根谷川

可部の旧街道と平行して流れる清流。のどかな雰囲気でバードウオッチングなどの自然観察が楽しめる。

❹ 観音寺跡の石垣

熊谷氏の遺跡で、かつては大寺院であったといわれる県史跡・菩提所観音寺跡がある。約100mも連なる巨石の石垣は壮大な規模を誇る。

❺ 可部の裏通り

古い家並みの旧街道を外れての路地裏探検もおもしろい。昔の建物群などが細い路地裏にひっそり立ち、趣深い。

❻ 高松城跡

標高339mの高松山の山頂一帯に熊谷氏の山城があった。見晴らしが良いので足に自信がある人はぜひチャレンジを。

おすすめ！ ウオーキングコース

No.6 可部～三入散策ルート

距離 約8km
所要時間 約2時間

旧道の雲石街道沿いの古い家並みと路地裏めぐり、根谷川の土手沿いの自然観察、さらに足を延ばして三入の旧跡めぐりが楽しめるコース。JR可部駅を起点に北へ向かうコースが一般的です。可部旧道筋は車の交通量が多いので注意が必要。

スタート ゴール JR可部線「可部」駅

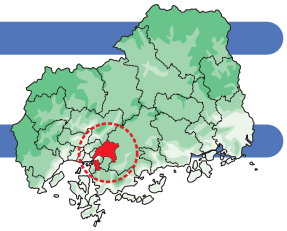
アクセス
JR可部線「可部」駅下車
「可部駅前」バス停下車
※三入方面には「南原口」バス停下車が便利

〈お問い合わせ先〉
●広島市安佐北区厚生部健康長寿課（安佐北保健センター）
TEL.082-819-0586

広島市 ひろしましあきく 安芸区

面積
94.08km²

人口
79,300人



広島市安芸区はこんなところ! 区内を貫流する瀬野川のせせらぎは市民の安らぎの源

広島市の東部に位置する安芸区は、絵下山や鉾取山（ほことりやま）、蓮華寺山などの山々をはじめ、地区を東西に貫流する瀬野川や、熊野川の水辺など豊かな自然に恵まれています。また、旧山陽道に沿って開けた古い歴史を持つ地区でもあり、大切に受け継がれてきた史跡や街並みをはじめとする伝統・文化に支えられ、豊かな暮らしが続けられています。

おすすめ! ウオーキングコース

No.7 あきく魅力の山歩道（蓮華寺山）

蓮華寺山を歩くこのコースは、全体的に傾斜がゆるく、山道が整備されていて歩きやすいので、初級者におすすめです。

1 ファミリー遊歩コース

■■■■色のコース

距離 約2.2km　所要時間 約2時間

88体の石仏群や桜並木が続き、全体的にゆるやかな坂道。景色も良く、家族で四季折々の自然を楽しむのにぴったり。

スタート ゴール 蓮華寺登山口

アクセス
JR山陽本線「安芸中野」駅から蓮華寺登山口まで約360m、徒歩約10分

2 スポーツ山歩きコース1

■■■■色のコース

距離 約3.2km　所要時間 約2時間20分

ファミリー遊歩コースよりも距離が長く、ゆるやかな坂道が続く山道をスポーツ感覚で歩くことができます。山頂からの眺めは見事!

スタート ゴール 蓮華寺登山口

アクセス
JR山陽本線「安芸中野」駅から蓮華寺登山口まで約360m、徒歩約10分

〈お問い合わせ先〉
●広島市安芸区市民部地域おこし推進課
TEL.082-821-4904
●広島市安芸区厚生部健康長寿課（安芸保健センター）
TEL.082-821-2809

3 スポーツ山歩きコース2

■■■■色のコース

距離 約2.9km　所要時間 約2時間

弘法大師ゆかりの蓮華寺や石仏群、龍心寺奥の院など、巡礼路を歩いているよう。心静かに歴史と自然を感じることができます。

スタート 蓮華寺登山口（または津村登山口）
ゴール 津村登山口（または蓮華寺登山口）

アクセス
JR山陽本線「安芸中野」駅から蓮華寺登山口まで約360m、徒歩約10分　津村登山口からスタートする場合はJR山陽本線「中野東」駅から約1.6km、徒歩約20分

4 休憩用東屋

正面には鉾取山の山並みが広がり、海田湾を見渡すこともできる休憩ポイント。

5 五輪の塔

空海が開祖したと伝えられる蓮華寺山に建つ重厚雄大なこの塔は、鎌倉時代に建立されたと推定される。

6 龍心寺奥の院

1周するだけで88カ所をめぐることができる円形巡礼仏群がある。名水「光明の水」を飲むこともできる。

1 安芸中野駅前案内表示板

駅前の交番横には蓮華寺山の案内板があり、駅正面の広島信用金庫右横に登山道への標識があるので参考に。

3 蓮華寺登山口

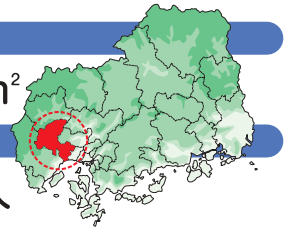
2 蓮華寺（れんげじ）

蓮華寺境内の裏手から山道が始まる。ジグザグのゆるやかな坂道では、88体の石仏群が優しい表情で人々を見守っている。山道沿いには千本桜と言われる地元の人たちが植林した桜の木が並び、春には美しい姿で心を和ませてくれる。

広島市 ひろしましさえきく 佐伯区

面積
225.22km²

人口
136,271人



広島市佐伯区はこんなところ！ 豊かな自然と利便性どちらも有する広島市西部の拠点

平成17年4月25日に湯来町と合併し、面積約224㎢と市内8区中2番目の広さとなりました。南部は清流八幡川沿いに広がった平野部が、極楽寺山、窓ヶ山、鈴ヶ峰などの山々に囲まれています。かつては農業と漁業の盛んな町でしたが、恵まれた自然環境や市内中心部に近いという地理的な条件から、近年では広島都市圏西部の拠点にふさわしい活気ある町づくりが進められています。

おすすめ！ ウオーキングコース

No.8 コイン通りコース

「花のまわりみち」で有名な造幣局広島支局がある通りは、「コイン通り」と呼ばれ、大規模な商店街があります。コースの途中には健康づくり協賛店もありますので、立ち寄ってみませんか。
健康づくり協賛店は、広島市がお店等と共にすすめている健康サービス、健康空間を提案する認証制度です。
健康情報の発信をはじめ、ヘルシーメニューの提供や禁煙・分煙に取り組んでいます。

スタート ゴール 佐伯区役所 アクセス JR山陽本線「五日市駅」下車徒歩10分 広電宮島線「佐伯区役所前」下車徒歩1分 広電バス「佐伯区役所前」下車徒歩1分

1 3kmコース

距離 約3km 所要時間 約30分
●歩数／約3,000歩 ●消費カロリー／90Kcal
※60kgの人
■■■■色のコース

2 5kmコース

距離 約5km 所要時間 約50分
●歩数/約5,000歩 ●消費カロリー/150Kcal
※60kgの人
■■■■色のコース

コイン通り ～金持ち神に会える街

おすすめスポット

●金持稲荷大社
ビルの屋上にある金持ち稲荷大社。京都伏見稲荷より御霊を頂いた由緒正しい正一位の稲荷大明神です。おみくじで運試しも！
●金持神社
イズミのコイン通り側入口前にあります。幸せを皆さまに！
●その他、あやかり処がいっぱい！歩いて、探してみてね！
★願いを架ける金持ち橋
★願いを伝える電話ボックス
★金持ちの木
★コイン通り沿いに、開運動物、開運金持12支がいます！なでるとご利益が!?

開運金持12支

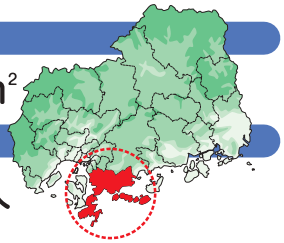
どこにいるかな？

〈お問い合わせ先〉
●広島市佐伯区厚生部健康長寿課（佐伯保健センター） TEL.082-943-9731

くれし
呉市

面 積
352.80km²

人 口
227,018人



呉市は こんなところ!

海を舞台に歴史を繰り広げた町 平成の大合併で新たな時を刻む

平成17年3月の平成大合併で瀬戸内海周辺の6町が仲間に加わりました。呉港は文化も歴史も海を舞台に、明治、大正、昭和の三時代を生き続けた呉市民の心のふるさとです。同年4月にオープンした「大和ミュージアム」は、呉の歴史はもとより平和の大切さや海事科学を学ぶことができる全国に誇れる博物館といえるでしょう。ゆっくりと、歴史のロマンを感じながらウオーキングを満喫できます。

※呉市では、市内21ケ所のウオーキングコースを紹介した手帳を作成していますので、ホームページを御覧ください。
http://www.city.kure.lg.jp/~sukoyaka/kenkou/index.html

おすすめ! ウオーキングコース

No.9 海が織り成す歴史ロマンの散策

距 離 約4km
所要時間 約1時間15分

眼鏡橋をくぐり、美術館通りを上って入船山公園市民広場を山側へ。歴史の見える丘公園から大和のふるさとであり東洋一の軍港として栄えた造船所と呉港を見下ろします。中央桟橋、大和ミュージアムを一周し、ゴールの呉駅へ向かいます。

スタート ゴール 駅前広場

アクセス
JR呉線「呉」駅または「呉駅前」バス停

〈お問い合わせ先〉
●呉市保健所健康増進課 TEL.0823-25-3540

① 眼鏡橋
この場所ではかつて、旧海軍工廠関係者だけが入門できるように、検問が行われていたといわれている。

⑥ 大和ミュージアム
呉の歴史と平和の大切さ、科学技術のすばらしさを伝える。過去から学び、未来への夢を抱かせてくれる博物館。

② 呉市美術館
周辺は「日本の道100選」「ふれあい並木道30選」「新歩く道紀行100選」に選ばれ、「美術館通り」として手づくり郷土賞を受賞。

③ 入船山公園
旧呉鎮守府司令長官官舎をはじめ旧海軍や呉の歴史関連の資料を展示した郷土館や歴史資料館などがある。

⑤ 海上自衛隊呉地方総監部
明治40年(1907年)に竣工した旧呉鎮守府庁舎で、地下1階、地上2階建てのレンガ建築。毎週日曜日に一般公開されている。

④ 歴史の見える丘公園
明治以降の呉の歴史を物語る工場群が一望できる。戦艦大和の記念碑や正岡子規の句碑はぜひ見ておきたい。

くれしゆたかちく

呉市

豊地区

豊地区は こんなところ!

瀬戸内海の‘へそ’に位置する大長みかんのふる里、豊地区

平成17年3月に呉市と合併した豊町は、瀬戸内海のほぼ中央（へそ）に位置する大崎下島にあります。島中に広がる段々畑は「耕して天に至る」といわれ、秋には島全体がみかん色に染まるため、その姿はいつしか「黄金の島」と呼ばれるようになりました。また、風待ち潮待ちの港町、御手洗は、江戸時代に中継貿易港として栄え、町並がその栄華を今に伝えています。

おすすめ! ウオーキングコース

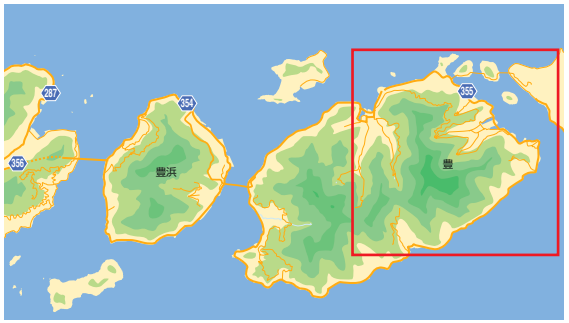
No.10 みかんと歴史探索コース

距離 約10km
所要時間 約3時間

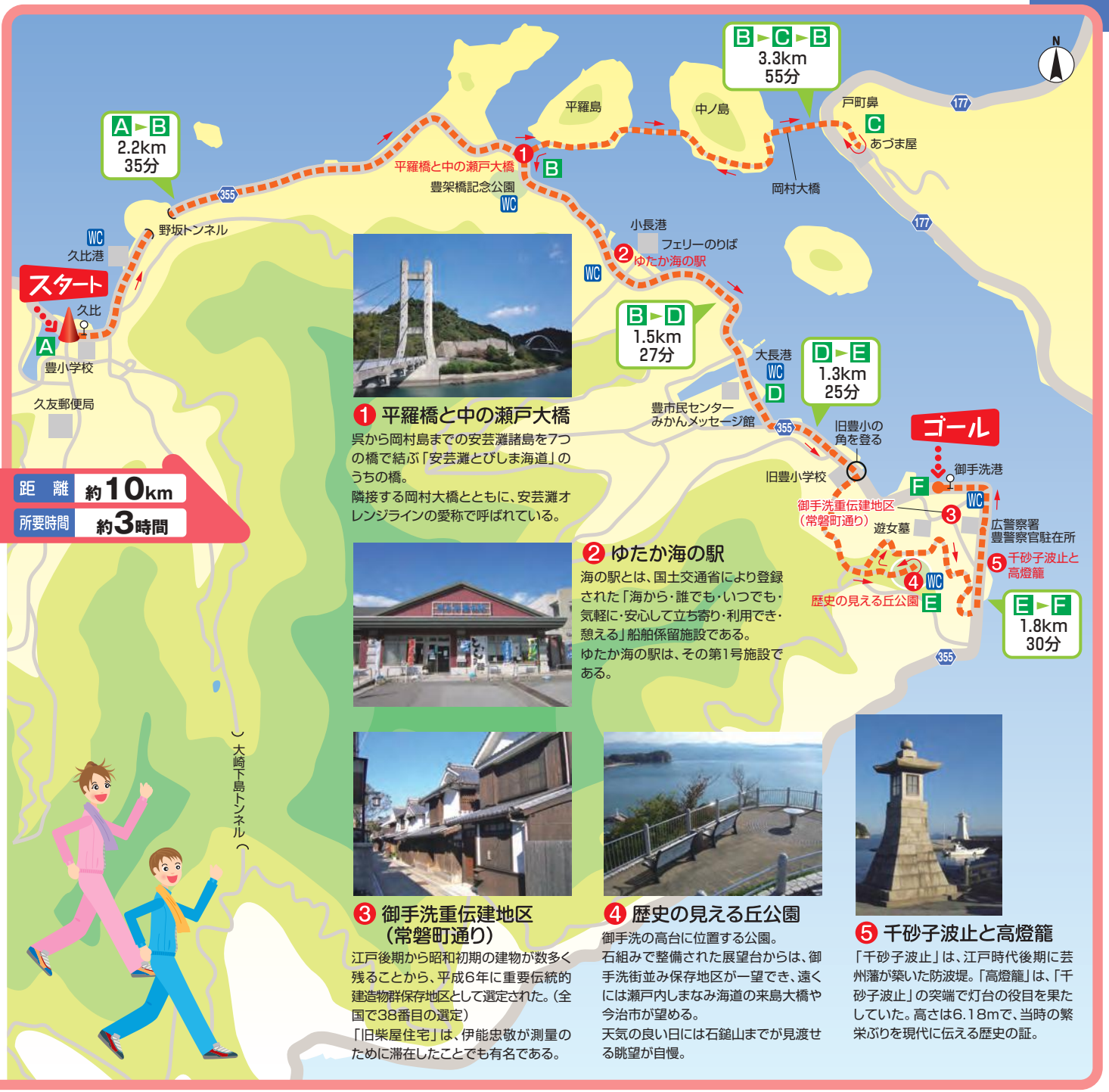
豊小学校から旧豊小学校までは平坦な道ですが、「歴史の見える丘公園」までは少し急な坂道を登ります。5月には、島中がみかんの花の香りに包まれます。御手洗を歩くと江戸時代にタイムスリップした感覚となりますので、観光を兼ねて訪れてみてください。【豊町でロケをした主な作品】アニメ:「たまゆら」・「ももへの手紙」　ドラマ:「小栗家の奇跡」「火の魚」　映画:「悪霊島」・「旅の贈りもの」・「山本五十六」

スタート 豊小学校 ●●●▶ ゴール 御手洗港

アクセス　スタート:久比バス停　ゴール:御手洗港バス停



〈お問い合わせ先〉
●豊市民センター　TEL.0823-66-2131



1 平羅橋と中の瀬戸大橋
呉から岡村島までの安芸灘諸島を7つの橋で結ぶ「安芸灘とびしま海道」のうちの橋。
隣接する岡村大橋とともに、安芸灘オレンジラインの愛称で呼ばれている。

2 ゆたか海の駅
海の駅とは、国土交通省により登録された「海から・誰でも・いつでも・気軽に・安心して立ち寄り・利用でき・憩える」船舶係留施設である。
ゆたか海の駅は、その第1号施設である。

3 御手洗重伝建地区（常磐町通り）
江戸後期から昭和初期の建物が数多く残ることから、平成6年に重要伝統的建造物群保存地区として選定された。（全国で38番目の選定）
「旧柴屋住宅」は、伊能忠敬が測量のために滞在したことでも有名である。

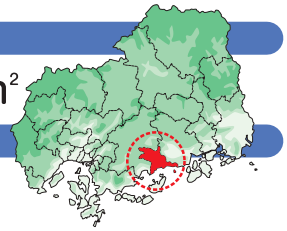
4 歴史の見える丘公園
御手洗の高台に位置する公園。
石組みで整備された展望台からは、御手洗街並み保存地区が一望でき、遠くには瀬戸内しまなみ海道の来島大橋や今治市が望める。
天気の良い日には石鎚山までが見渡せる眺望が自慢。

5 千砂子波止と高燈籠
「千砂子波止」は、江戸時代後期に芸州藩が築いた防波堤。「高燈籠」は、「千砂子波止」の突端で灯台の役目を果たしていた。高さは6.18mで、当時の繁栄ぶりを現代に伝える歴史の証。

たけはらし
竹原市

面積
118.23km²

人口
26,365人



竹原市はこんなところ！ 空港などに近接する交通の要衝 江戸時代町人文化のなごりを残す

瀬戸内海沿岸部の中央に位置する竹原市は美しい海と緑豊かな自然に恵まれ、広島空港、山陽自動車道、竹原港など交通の要衝の地となっています。平安の昔から「竹原荘」と呼ばれて京都下鴨神社の荘園として栄え、江戸時代には製塩地として飛躍的に発展して町人文化が花開きました。当時のなごりが残る重厚な町並みは、国重要伝統的建造物群保存地区として今も大切にされています。

❶ 松阪邸

市重要文化財の商家の旧宅。唐破風の流れるような屋根と菱格子の塗り込め窓が華麗。入館料200円。

❷ 普明閣（西方寺）

西方寺にある市重要文化財の観音堂。京都清水寺の舞台を模して造られたといわれ、竹原の町並みを一望できる。

❸ 竹原市歴史民俗資料館

江戸時代の郷塾「竹原書院」跡に建てられた洋館には竹原の歴史資料が展示されている。入館料100円。隣にある憧憬の広場には、竹鶴政孝・リタ銅像が建立されている。

❹ 頼惟清旧宅

江戸時代に学者や詩人として活躍した文人頼山陽の祖父惟清が紺屋を営んでいた町屋。県史跡に指定されている。

❺ 照蓮寺

中世には定林寺という禅寺で、竹原小早川氏代々の子弟の学問所だった。国重要文化財などが保存されている。

❻ 春風館

竹原で医者を開業した頼山陽の叔父である頼春風の邸宅で、国重要文化財。

おすすめ！ ウオーキングコース

No.11 たけはら町並み保存地区浪漫てくてくコース

距離 約4.2km
所要時間 約1時間

平安時代に京都下鴨神社の荘園として栄えた歴史から「安芸の小京都」と呼ばれる竹原。特に本町付近は江戸時代に製塩や酒造業で栄えた屋敷や由緒ある建物の町並みが、今も大切に保存されていて、国重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。

スタート ゴール 道の駅たけはら

アクセス
JR呉線「竹原」駅から徒歩15分
「道の駅たけはら」バス停下車

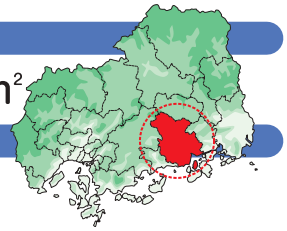
〈お問い合わせ先〉
●竹原市産業振興課　TEL.0846-22-7745
●竹原市市民課　TEL.0846-22-7734

みはらし

三原市 1

面積
471.55km²

人口
96,187人



三原市は こんなところ!

海・山・歴史が優しく息づく 新生三原市ならではの風を感じて

平成17年3月22日に本郷町、久井町、大和町と合併して新しく生まれ変わった三原市。瀬戸内の絶景や久井・大和の高原の自然、小早川家ゆかりの歴史や史跡を訪ねたり、歩いた後は温泉に入って特産のタコ料理と清流の鮎、四季のくだものとともに銘酒を堪能したりするのもおすすめです。「海・山・空・夢ひらくまち」三原に「まぁ、いっぺん来てみんさいやぁ」。

おすすめ! ウオーキングコース

No.12 筆影山自然観察コース

距離 約6.9km
所要時間 約2時間30分

「和田口」バス停から筆影山に登り、JR「須波」駅に下ります。車道をゆっくり上って1時間で頂上に。展望台からは大パノラマで広がる瀬戸内の多島美を堪能でき、頂上に整備されている自然観察コースではいろいろな植物とふれあうことができます。

スタート 「和田口」バス停 ●●→ ゴール JR呉線「須波」駅

アクセス
JR「三原」駅からバスで約7分、
「和田口」バス停下車

〈お問い合わせ先〉
●三原市保健福祉課 TEL.0848-67-6053

1 黄幡稲荷神社

黄幡とは八将神の一つで吉方位を示す軍陣守護の神。小さな社だが本殿裏の古木を目印に登っていこう。

2 うるおい林道休憩所

沼田川と尾道糸崎港を見下ろす見晴らしの良い場所。ベンチが2台設置してあるので座って一息つこう。

6 JR呉線須波駅

ゴールでは黒い瓦が町並みに溶け込むレトロな駅舎が出迎える。無人駅だが切符は駅前の商店で購入できる。

3 山頂下広場

この一帯は一周400mの園地になっている。春には約2000本のソメイヨシノが咲き乱れ、多くの花見客でにぎわう。

4 山頂展望台

標高311mの山頂からは、瀬戸内海のほぼ中央に位置する芸予諸島の美しい島々を見渡すことができる。

5 須波の町を見下ろす

この付近は木立が低く視界が開けており、眼下には瀬戸内海を背景に須波の町並みが一望できる。

みはらし

三原市 2

❶ 小浦八幡宮のウバメガシの巨木と社叢

かつて佐木島の植生はウバメガシの自然林が中心だったと考えられる。ここでは県内でも有数の巨木を観察できる。

おすすめ! ウオーキングコース

No.13 佐木島ウオーキングコース

トライアスロンで有名な佐木島を歩くコース。白砂青松の海岸やミカン畑の中をゆっくり歩いて、瀬戸内の穏やかな風景を楽しむことができます。健脚を目指す人は島を一周してみては。ミカンの花が満開になる初夏や、紅葉のころが特におすすめです。

1 佐木島ウオーキング半周コース

距離 約5.2km　所要時間 約1時間50分

スタート 佐木（鷺）港 ●●●> ゴール 向田港

■■■■色のコース

2 佐木島ウオーキング1周コース

距離 約12km　所要時間 約4時間

スタート ゴール 佐木（鷺）港

■■■■色のコース

アクセス

JR「三原」駅下車、南へ約300m、
三原港からフェリー「重井（因島）」行で約25分または
高速船「土生（因島）・生名」行で約13分、
フェリー「向田」行で約35分

〈お問い合わせ先〉
●三原市保健福祉課　TEL.0848-67-6053

❹ 第五北川丸遭難者慰霊碑

昭和32年（1957年）に起きた第五北川丸沈没事故の犠牲者を追悼するために建てられた碑。毎年4月に慰霊祭が行われる。

❷ みなとの丘公園

金刀比羅宮の裏手の小高い丘の上に、佐木港を見下ろす展望台が設置されている。対岸の三原から呉方面が一望できる。

❸ 佐木大野浦自然海浜保全地区

県の自然海浜保全条例に基づいて、貴重な自然の保全が図られている地区。夏には海水浴客でにぎわう。

❺ 磨崖和霊石地蔵（まがいわれいし）

満潮時は胸まで海中に水没するお地蔵さん。花崗岩に地蔵座像を浮き彫りにしたもので、県の重要文化財に指定。

❻ 恵美須神社

文明2年（1470年）の頃、里人の栄えと航海の安全を祈り出雲国美保神社より勧請。海に向かった拝殿に事代主大神（ことしろぬしのおおかみ）が祀られている。

みはらし

三原市 3

おすすめ! ウオーキングコース

No.14 大和町白竜湖周辺コース

白竜湖の愛称で親しまれる、椋梨ダムによってできた湖の周りを歩くコース。白竜湖スポーツ村公園を中心に、緑の香りと水の音を感じて歩いてください。コース途中には道の駅「よがんす白竜」もあり、地元ならではの特産品があります。是非、お立ち寄りください。

スタート ゴール 白竜湖スポーツ村公園入り口

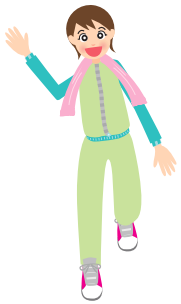
アクセス
JR河内駅より車で約10分
山陽自動車道車河内ICから車で約15分
山陽自動車道三原久井ICから車で約20分

1 大和町白竜湖周辺4kmコース

距離 約4km　所要時間 約1時間　■■■■色のコース

2 大和町白竜湖周辺2.6kmコース

距離 約2.6km　所要時間 約40分　■■■■色のコース



〈お問い合わせ先〉
●三原市保健福祉課　TEL.0848-67-6053

1 こども広場
スポーツ村入り口近くにある公園で、小規模な遊具が整っている。

2 道の駅 よがんす白竜
大和地域が国際交流を行なっているアメリカの姉妹都市ギャロウェイ町の輸入資材によって建てられた。

3 白竜の壁画
椋梨川に伝わる白竜伝説の白い竜をイメージして描かれた大きな壁画。

5 ハナミズキ公園
春には周辺の桜並木や、ハナミズキなどの花々が楽しめる、四季を感じる公園。

4 頂上からのながめ
白竜湖スポーツ村を見渡しながら、ちょっとひと休み。

みはらし

三原市 4

おすすめ! ウオーキングコース

No.15 中央森林公園コース

距離 約7.0km
所要時間 約1時間45分
（コースはアップダウン有）

広島空港東側の広島県立中央森林公園を中心とした健脚コース。森林公園内ではゆっくりと自然を満喫して歩き、公園外では空港を始めフォレストヒルズガーデンやエアーポートホテルの景観を楽しみながら歩いてください。コースの中に入っていませんが、三景園では四季折々の庭園をお楽しみいただけます。

スタート ゴール 森林公園第8駐車場

アクセス

山陽自動車道河内ICから車で約8分
各リムジンバスで広島空港着
広島空港より徒歩約5分

〈お問い合わせ先〉
●三原市保健福祉課　TEL.0848-67-6053

1 ビオトープ
生物が相互の関係を持って暮らしていける空間を形成する目的で、人工的に造られたビオトープ。

2 用倉大橋　国内最長の木造斜張橋

5 ピクニック広場
広島空港の滑走路に面した芝生の広場。迫力あふれる飛行機の離発着を見ることができ、広場にはロング滑り台、わんぱく砦、ブランコなどがある。

3 公園センター
地元の特産品や工芸品などを販売する売店の他、休憩室、研修室、シャワー室などがある。

6 展望広場
空港が一望でき、晴れた日には遠く因島大橋が望める展望広場。

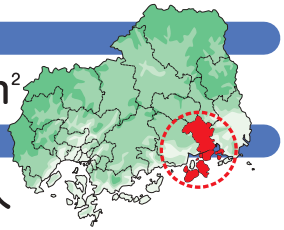
4 樹齢300年 クロガネモチ

おのみちし

尾道市

面積
285.09km²

人口
137,968人



尾道市は こんなところ!

どこか懐かしさを感じる町で多くの文化と山海の幸を満喫

800年以上も昔から港町として栄え、多くの文化を取り入れて独自の文化を育んできた町。また山海の幸に恵まれていることから、文化と融合させて豊かな食文化を生み出してきました。まるで迷路のような古い町並み、細い路地、どこまでも続く坂道は、どこか懐かしさを漂わせています。入り組んだ町でもしも迷子になっても大丈夫。この町で暮らすすべての人が、心優しい案内人ですから。

おすすめ! ウオーキングコース

No.16 古寺めぐりコース

距離 約4km
所要時間 約1時間10分

市内を東西に貫くように寺がズラリと建立されています。古い町並みや細い路地、坂道などが入り組んでいて迷路のような道を、懐かしい趣、輝く海と潮風にふれながら歩くことができます。振り返ると、また違った尾道の姿を発見できるかもしれません。

スタート ゴール JR「尾道」駅

アクセス
JR山陽本線「尾道」駅下車

〈お問い合わせ先〉
●尾道市福祉保健部健康推進課 TEL.0848-24-1962

❶ 持光寺

石の町・尾道らしく堂々たる石門がお出迎え。ひとかたまりの土をにぎり、顔を描く「にぎり仏」が体験できる。

❷ 天寧寺三重塔

五百羅漢ボタン寺として知られる天寧寺の「海雲塔」は国重要文化財の三重塔。尾道大橋など美しい景色も見もの。

❸ 艮神社(うしとら)

境内の大楠の樹齢は推定900年以上。尾道の歴史を見守り続けたこの古木は県の天然記念物に指定されている。

❻ 住吉浜と雁木

名誉市民・平山角左衛門が江戸後期に開き、にぎわった住吉浜。住吉神社横に再築された雁木が往時をしのばせる。

❺ おのみち映画資料館

小津安二郎監督「東京物語」など尾道ゆかりの映画の資料展示やミニシアターなど、映画の町・尾道を体感できる。

❹ 浄土寺

聖徳太子創建と伝わるこの寺は、足利尊氏ゆかりの寺としても有名。境内には国宝や国重要文化財のお堂や塔などがある。

おのみちしみつぎちょう

尾道市
御調町

御調町は こんなところ!

健康づくり推進と福祉の充実で誰もが安心して住めるまちを

尾道市御調地区は住民の健康づくりや福祉のまちづくりを推進する「福祉のまち」。老後も安心して住めるまちを築くために「公立みつぎ総合病院」「保健福祉センター」を拠点に「地域包括ケアシステム」の構築を図っています。今後も高齢化の進行が予想される中で、健康増進はもとより介護予防などにもさらに力を注いで、保健、医療、福祉の充実をめざしています。

⑥ 彫刻「家族」杭谷一東作

人と自然の調和を象徴する大理石の彫刻。親・子・孫たちが夢を語り、ふれあう癒しの空間（庭）となっている。

おすすめ! ウオーキングコース

No.17 いきいきロード

距離 約3.4km
所要時間 約50分

御調川に沿って東西に延びる道は、ゴムチップ舗装で適度な弾力があるため歩きやすく、歩行専用になっているため安心です。川のせせらぎや川辺の草花を楽しみながら、途中のポケットパークや現代彫刻辺りで、ちょっとひと息つくのもいいですね。

スタート 御調橋 ●●→ ゴール 丸河南橋

アクセス

尾道ICから国道184号を三次方面へ約10km15分
三原久井ICから国道486号を府中方面へ約11km15分

〈お問い合わせ先〉
●尾道市御調支所　TEL.0848-76-2922
●御調保健福祉センター　TEL.0848-76-2235

⑤ 歴史民俗資料館

明治末期の2階建ての村役場。館内には江戸末期から昭和にかけて使われていた生活用具や民具が展示されている。

③ 彫刻「遙か」圓鍔元規作

近代的な女性像で、見る人に希望やロマンが伝わってくる作品。近くには圓鍔勝三の生家がある。

① 道の駅「クロスロードみつぎ」

物産、野菜市、バスターミナル、子ども図書館など、人と情報が行き交う地域の交流拠点として親しまれている。

④ いきいき橋

御調西小児童の通学路として、また住民の便宜のために歩行専用に架橋された。県内産の杉と檜が使われている。

② 彫刻「巣だち」圓鍔勝三作

平和を希求した、金箔張りのブロンズ像。往来する人々の心を和ませる作品で、ここから圓鍔勝三彫刻美術館が望める。

おのみちしいんのしま

尾道市

因島

因島は こんなところ!

絵に描いたような景観に安らぐ 海の大名村上水軍に会えるかも

瀬戸内海のほぼ中央、尾道市から今治市に至るしまなみ海道沿いに位置する因島は、海に囲まれた風光明媚な自然に恵まれ、「海の大名」と呼ばれた村上水軍が活躍した時代から海上交易の要衝として芸予諸島の中心的役割を果たしています。島から眺める景色は、瀬戸内海独特の無数に点在する島々と四季折々の自然と風物が穏やかな海にとけ合って、まるで絵画のようなすばらしさです。

4 鯖大師（さばだいし）

伝説によると、捕った魚を独り占めしようとした猟師の心を戒め、慈悲の精神を教えている。

5 つれしおの石ぶみ

島周辺の潮の干満により発生する「つれしお」から名付けられた文学の遊歩道。因島ゆかりの文人の石碑がある。

おすすめ! ウオーキングコース

No.18 「因島公園ウオーキング」コース ～夕日のビューポイント～

距離 約1.9km
所要時間 約1時間15分

因島公園は昭和32年（1957年）に国立公園特別地域に指定されました。登山道には桜やもみじ、さつきが並び、水軍記念碑、林芙美子文学碑、鯖大師、つれしおの石ぶみなど見どころ満載。展望台からは生口島や岩城島をはじめ、遙か四国連山も望むことができます。

スタート 中央桟橋（土生港） ••→ ゴール 村上水軍ゆかりの倭寇船の石碑

アクセス

山陽自動車道福山西ICから、松永・尾道バイパスを経由して西瀬戸自動車道（しまなみ海道）因島北IC下車、土生港前の中央駐車場まで約15分
JR山陽本線「三原」駅下車、三原港まで徒歩約8分、三原港から高速船で土生港まで
「尾道駅前」バス停で乗車、「土生港」下車約50分
JR「福山駅前」から、シトラスライナーに乗車、「土生港」下車約60分

1 荒神社（こう）

長崎城控えの城跡という説がある荒神社。114段の石段がある。

2 大宝寺

大宝寺の起源は、本四国八十八箇所霊場の大宝寺に由来する。本四国と同じく因島八十八箇所霊場の四十四番目。

3 岩屋寺

現在の岩屋寺は昭和の末期に再建されたもの。崖崩れで荒廃したが、ご本尊を石鎚神社に安置した後に再建。

〈お問い合わせ先〉
●因島総合支所健康推進課　TEL.0845-22-0123
●尾道市健康推進課　TEL.0848-24-1962

おのみちしせとだちょう

尾道市
瀬戸田町

瀬戸田町は こんなところ!

しまなみ海道で本四をつなぐ瀬戸内海中央に浮かぶ町

瀬戸内海のほぼ中央に位置し、生口島の大部分と高根島の二つの島からなる瀬戸田町。神社仏閣が多く、歴史探訪には事欠きません。文化が香る町として早くから芸術鑑賞や音楽鑑賞などの文化事業に取り組んでいて、全国的にもその名が知られています。瀬戸内しまなみ海道の開通によって、本州側の尾道からはもちろん、四国側は今治からも気軽に訪ねることができるようになりました。

❶ 亀の首地蔵

人々を襲って食べていたため退治された、伝説の亀の霊をなぐさめるために建てられた。そばには亀に似た形の岩も。

❻ 堀内邸

明治初期に建てられた本瓦葺き、妻入片側入母屋の建築。大人が両手でやっと抱けるほどの大黒柱は見事!

おすすめ! ウオーキングコース

No.19 ぐるっと瀬戸田の寺めぐりコース

距離 約4km
所要時間 約2時間

瀬戸田港から海を左に眺めながら、波打ち際の遊歩道を楽しみ、平山郁夫の生家、亀の首地蔵、向上寺の三重塔まで登れば、山頂展望台からは、周辺の景色と調和する瀬戸内の海と島が美しく壮大に広がります。特に、桜の季節の風景は見事です。

スタート ゴール 瀬戸田港

アクセス

三原港から船で約25分、尾道港から船で約40分
バス「しまなみライナー」が「広島バスセンター」または
JR「福山駅前」から今治まで運行
須波(三原)から沢(瀬戸田)までフェリーで約30分
西瀬戸自動車道尾道ICから生口島北IC、今治ICから
生口島南ICで下車
JR「尾道駅前」バス停で乗車、「瀬戸田港」下車約60分

〈お問い合わせ先〉
●因島総合支所健康推進課 TEL.0845-22-0123
●尾道市瀬戸田福祉保健センター TEL.0845-27-3849

❷ 潮音山公園

瀬戸田町と本州、360度のパノラマを見渡すことができる。この辺りは瀬戸田町出身の画家・平山郁夫の写生地。

❸ 向上寺三重塔

小早川氏によって建てられた塔は、室町時代の禅宗の粋を集めた唐様式と和様式の折衷。国宝に指定されている。

❺ 大墓

増屋彦右衛門が瀬戸田の有志に呼びかけ、石工川崎友八によって建立された六字名号塔。耕三寺参道商店街にある。

❹ 平山郁夫美術館

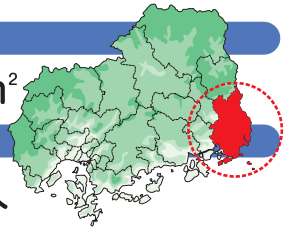
瀬戸田町出身の日本画家、平山郁夫の幼少期からの作品を展示。シルクロードの大作なども見どころ。入館料別途要。

ふくやまし

福山市 1

面積
518.14km²

人口
460,946人



福山市は こんなところ!

人口約46万人の備後の中核都市 自然に、観光に脚光を浴びるまち

広島県東南端に位置する備後の中核都市福山は、四季を通じて気候が穏やかで過ごしやすいまちです。市街地から少し足を延ばせば、瀬戸内海国立公園屈指の景勝地である鞆の浦、歴史のまち神辺や山野峡県立自然公園などの豊かな自然が広がっています。福山城公園やユニークなミュージアムなど観光スポットも充実していて、新鮮な見どころがいっぱいのまちとしても脚光を浴びています。

おすすめ! ウオーキングコース

No.20 鞆の浦（初級）コース

距離 約3.5km
所要時間 約50分

福山駅から南へ14km、沼隈半島の先端にある鞆の浦は、日本で最初に国立公園の一つとして指定された瀬戸内海国立公園を代表する景勝地。名所、旧跡、古寺が数多く点在する町並みを、さまざまな商家の遺構をかいま見ながら散策できます。

スタート ゴール 福山市鞆支所・鞆公民館

アクセス
JR「福山」駅前からバスに乗車、「鞆の浦バスセンター」で下車

〈お問い合わせ先〉
●福山市保健所健康推進課　TEL.084-928-3421

1 安国寺

鎌倉時代に創建、南北朝時代に足利尊氏により改称された。釈迦堂など国重要文化財を有する。内部拝観150円。

3 小松寺

南北朝時代、足利氏が光明天皇を擁し、南朝と戦って、鞆合戦の際にこの寺に本営を置くも、灰燼に帰したと伝わる。

2 沼名前神社（ぬなくま）

大綿津見命を祀る渡守神社と、須佐之男命を祀る祇園宮からなる。鞆の浦の地名の由来となった神功皇后の伝説が伝わる。

6 対潮楼（たいちょうろう）（福禅寺）

元禄年間（1690年頃）に創建された客殿で、国の史跡に指定。訪れた朝鮮通信使が座敷からの眺めを賞賛したといわれる。

4 医王寺

高台に立ち、抜群の眺めを誇る、瀬戸内海に面した景勝地。穏やかな瀬戸内海の多島美を見下ろすことができる。

5 円福寺

鞆の浦での談判時に紀州藩が宿舎とした寺。かつて大可島城があった高台にあり、鞆のまちを一望できる。

ふくやまし

福山市 2

④ 備後西国三十一番 明尾山寒水寺

菅茶山がしばしば参詣したという寒水寺は、律令制が崩れる平安時代の頃の創建と伝えられている。

おすすめ! ウオーキングコース

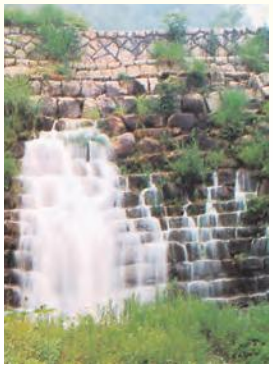
No.21 文学と歴史の宿場町 神辺町を歩く

距離 約6km
所要時間 約1時間30分

福山市の北東部に位置し、古くは神辺城の城下町として、また、山陽道の宿場町として栄え江戸時代後期の儒学者、菅茶山に代表される文化人を多く生み出した神辺町の古墳や遺跡を巡りながら散策することが出来ます。

スタート 菅茶山記念館 ●●▶ ゴール 堂々公園

アクセス JR「福山」駅から井笠バス「井原矢掛」方面行で、「国分寺」バス停下車
井原鉄道井原線「湯野」駅から徒歩約10分



③ 堂々川砂留

江戸時代には築城技術を用いて全国屈指の大砂留が築かれた。当時の技術力をうかがい知ることができる。

〈お問い合わせ先〉
●福山市保健所健康推進課 TEL.084-928-3421

⑤ 堂々公園

6番砂防堰堤の堆砂敷を利用して造られた堂々公園は、地元の人たちの憩いの場として親しまれている。

② 旧山陽道から 石州銀山への道標

江戸時代、石州（島根県西部）の大森銀山から産出される銀の輸送路となった石州銀山道など道路網が発達した。

① 国分寺参道

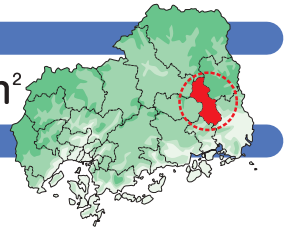
国分寺の現在の本堂は、約300年前に当時の福山城主だった水野勝種が再建したと伝えられている。

ふちゅうし

府中市

面積
195.75km²

人口
39,803人



府中市は こんなところ!

歴史の遺産が数多く残る盆地 全国に誇るものづくり産業も活発

広島県東南部内陸地帯の、三方を山で囲まれた盆地にあり、県内三大河川の一つである芦田川が縦貫しています。この地には律令時代に備後国府が置かれていたと伝えられていて、数多くの遺構や遺物が出土し、現在も発掘作業が続けられています。府中たんすや府中みそ、鋳造品など、ものづくりの伝統を受け継いだ産業が活発な、自然と歴史を大切に守り続けているまちです。

おすすめ! ウオーキングコース

No.22 歴史街道ウオーキング

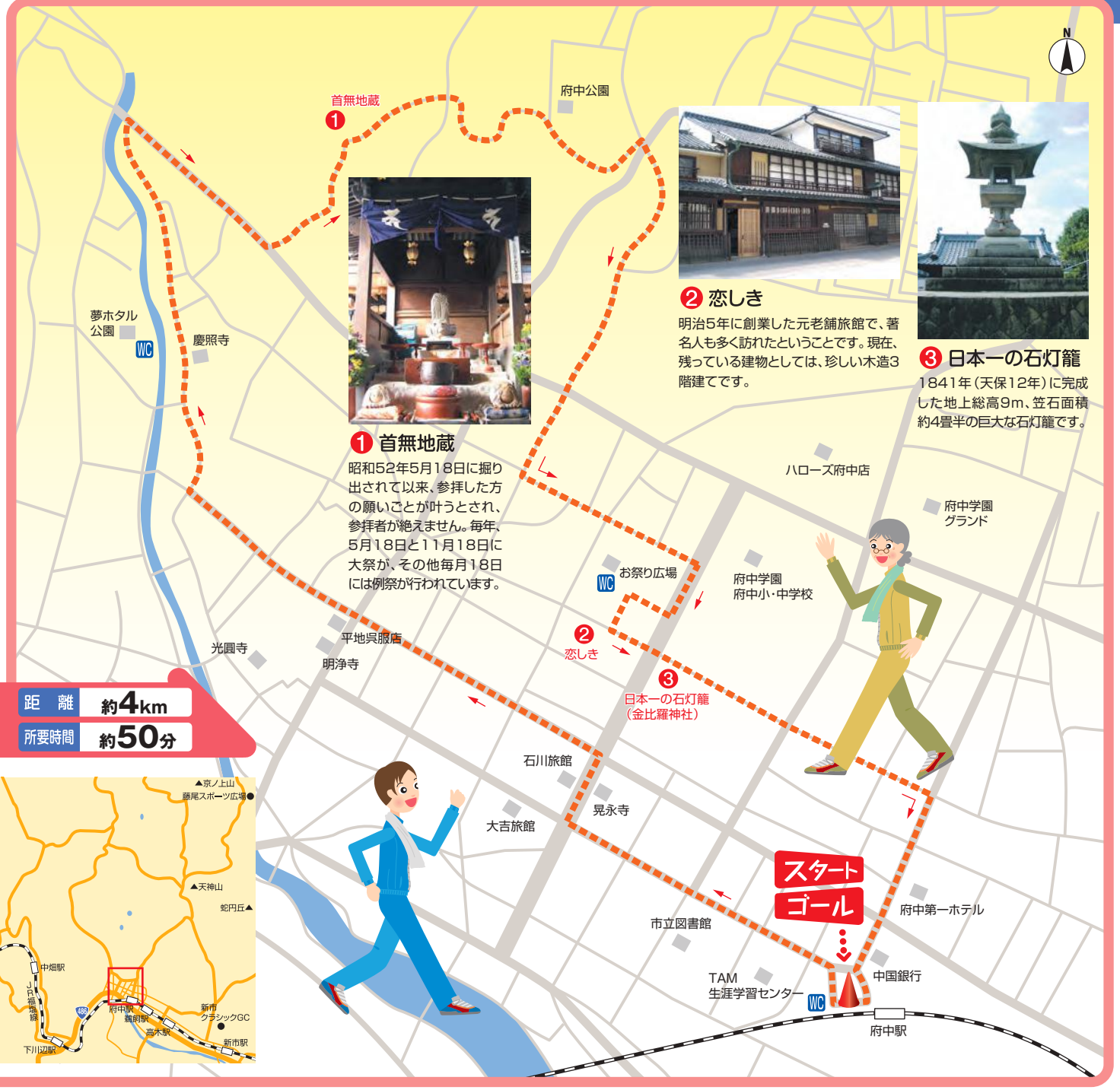
距離 約4km
所要時間 約50分

府中市は、古くは備後国府が置かれ、山陰と山陽をつなぐ交通の要所でした。中国地方に現存する「歴史街道」の歴史・文化・自然を再発見するとともに、市町の見どころの詰まった、歩きたくなるコースです。

スタート ゴール 府中駅

アクセス
JR福塩線「府中」駅

〈お問い合わせ先〉
●府中市健康医療課　TEL.0847-47-1310



ふちゅうしじょうげちょう

府中市

上下町

上下町は こんなところ!

幕府の天領として、宿場町として栄光を築き栄えた時代をしのぶ

上下地区はかつて幕府の天領として、山陰、山陽を結ぶ石州街道の宿場町として栄えたことから、今なお歴史の面影が濃く残っています。代官所が置かれていたため、早くから中央の文化が伝わった地域で、今も当時をしのばせる白壁の土蔵造りの建造物やうだつ、格子戸の家が並び、歴史と文化が薫ります。町のあちこちに史跡や文化財があふれる、歴史と現代が交錯する町です。

おすすめ! ウオーキングコース

No.23 お寺巡りと翁山で森林浴

距　離	約4km
所要時間	約2時間

標高558mの翁山は、春には桜、秋は紅葉、冬は雪景色と、年間通して自然美を堪能できます。頂上の展望台からは上下の町並みを一望でき、お寺をめぐって、ゆったりと森林浴を楽しみながらのウオーキングは、ひとときの安らぎを与えてくれます。

スタート ゴール 上下中央公会堂　アクセス JR福塩線「上下」駅から徒歩約10分

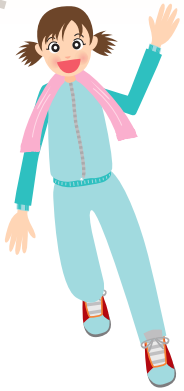
〈お問い合わせ先〉
●府中市保健課　TEL.0847-47-1310

❶ 天領上下代官所跡（府中市上下支所跡）

幕府の天領だった上下の代官所が置かれていた。石垣は当時のまま残されている。

❷ 吉井寺 木像薬師如来坐像

木造寄木造、像高149cmの鎌倉時代の優作。病気平癒の霊験があるとされ、この地に移されたと伝えられる。



❹ 翁山（おきなやま）

標高558m、上下の町並みを一望できる町のシンボル。

❸ 善昌寺

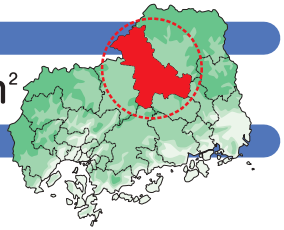
鎌倉末期に建立されたとされる座禅堂は、1辺三間の正方造。県内でも数少ない禅宗仏堂の一つである。

みよしし

三次市

面 積
778.14km²

人 口
53,105人



三次市は こんなところ!

中国地方有数の古墳密集地域 貴重な歴史を伝える学びの地

平成16年4月に8市町村が合併した、県北部の町。早くから文化が開けた地域で、貴重な文化財が数多く残っています。特に古墳に関しては、中国地方有数の古墳密集地域として知られていて、これらの古墳群を中心に保存している「みよし風土記の丘」では、広島県立歴史民俗資料館の資料と遺跡や文化財が公開されています。歴史を学ぶことができる場所として親しまれ、多くの人々が訪れます。

❶ 移築石室石棺（竪穴式石室）

西酒屋町の県史跡酒屋高塚古墳で発見されたものを移築・復原。石室内には死者と共に鉄剣や玉類を副葬していた。

❷ 重要文化財 旧真野家住宅

国重要文化財。江戸時代初期に建てられたものを移築し、その後の生活の変化に合わせて改造され、復原された。

おすすめ! ウオーキングコース

No.24 みよし風土記の丘コース

距 離 約4.9km
所要時間 約1時間30分

古代ロマンに思いをはせながら、園内の古墳や中山間地の山野草を観察することができます。コース内は全面舗装されているので歩きやすく、一部一般道を利用しますが、その区間は交通量も少ないため、安心してウオーキングを楽しむことができます。

スタート ゴール みよし風土記の丘駐車場

アクセス

JR芸備線「三次」駅からタクシーで約15分
JR芸備線「塩町」駅からタクシーで約10分
JR芸備線「三次」駅から備北交通「廻神」経由「敷名」行「風土記の丘入口」下車
JR芸備線「神杉」駅から約3km
中国自動車道三次ICから車で約10分

〈お問い合わせ先〉●三次市福祉保健部健康推進課 TEL.0824-62-6232

❸ 七ツ塚古墳群東群

頂上部から東に下った平坦面に10数基の古墳が集中している。中央にある第40号古墳が直径26m、高さ3.6mで最大。

❹ 浄楽寺第1号古墳

丘の尾根上の平坦地にあり、大きな円丘部に小さな方形の丘（造り出し部）を付けた帆立貝形古墳。全長27.9m。

❺ 七ツ塚第9号古墳

丘陵の北側斜面に築かれた、全長推定29.5mの前方後円墳で、前方部は幅16m、高さ2.3m、後円部は直径21m、高さ4.5m、くびれ部は幅10.5mある。

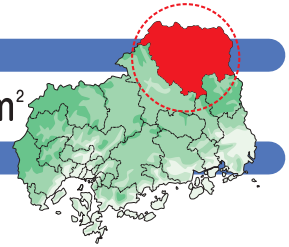
❻ 復原古代住居

古墳時代を代表する3つの建物を復原。左から、高床倉庫、平地式住居、竪穴住居で、当時の生活を伝えている。

資料については、広島県立歴史民俗資料館所蔵

しょうばらし

庄原市



面積
1,246.49km²

人口
36,898人

庄原市は こんなところ!

「げんき」と「やすらぎ」の さとやま文化都市を目指して!

平成17年3月に庄原市、比婆郡5町、甲奴郡総領町が合併し、面積は近畿以西最大となりました。比婆道後帝釈国定公園や、中国地方唯一の国営公園である国営備北丘陵公園があるほかスキー場などもあり、四季折々の自然を満喫し、一年を通してレジャーを楽しむことができます。「“げんき”と“やすらぎ”のさとやま文化都市」を目指して、魅力あふれるまちづくりを進めています。

おすすめ! ウオーキングコース

No.25 里山散策道(稲草西コース)

距離 約3.5km
所要時間 約45分

廃校を活用した宿泊研修施設「ふるさとセンター田総(たぶさ)」をスタートし、雷よけ観音や安眠の祠「枕枕さん(ちんちんさん)」へお参り。昔の門前市を通り抜け、山すその古道を過ぎて、セツブンソウの自生地まで歩きます。

スタート ゴール ふるさとセンター田総

アクセス
中国自動車道庄原ICから車で約15分

〈お問い合わせ先〉
●庄原市総領支所地域振興室 TEL.0824-88-3063

❶ ふるさとセンター田総

廃校を利用した宿泊研修施設でテニスコートやゲートボールコートも完備。里山散策の拠点に。1泊1,500円～。(18歳未満1,000円)

❷ 龍興寺(りょうこうじ)一本堂・枕枕さん

14世紀に建立された由緒ある「龍興寺」。小さな祠「枕枕さん」に枕を奉納すれば、安眠の願いがかなうという。

❸ 須佐神社(祇園さん)

天文8年(1539年)に再建されたといわれる神社。昔は例祭「祇園さん」で喧嘩御輿などが行われていた。

ブッポウソウ

金属光沢のある緑色の体に赤いくちばしが愛らしい絶滅危惧種の鳥。渡り鳥、4月頃に飛来し5月～8月頃にかけて巣づくり、子育てを行う。ウオーキング中に出会ったら静かに見守ろう。

❺ セツブンソウ自生地

セツブン草は準絶滅危惧種にも指定されている希少な山野草。例年2月中旬から3月中旬にかけて自生地が公開されている。

❹ 稲草八幡神社

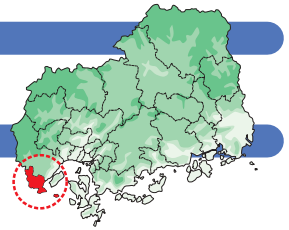
応永10年(1438年)に藤原宗信が建立。昔から伝わる厄よけ祈願「輪くぐり」が、毎年夏の恒例行事。

おおたけし

大竹市 1

面積
78.66km²

人口
27,743人



大竹市は こんなところ!

広島県最西端の臨海工業都市 江戸から受け継ぐ伝統産業も盛ん

広島県の西の玄関大竹市は、世界文化遺産・厳島神社がある廿日市市と、日本三名橋・錦帯橋がある岩国市との間に位置する臨海工業都市で、古くは都と九州の太宰府を結ぶ古代山陽道の安芸国終駅として栄えた町です。県境を流れる小瀬川の清流と豊富な緑に恵まれ、江戸時代から始まった手すきによる和紙づくりが、今も伝統産業として大切に受け継がれています。

おすすめ! ウオーキングコース

No.26 シルバーロード

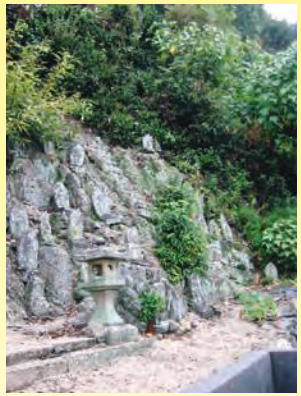
距離	約3km
所要時間	約1時間

市街地を貫く公道の歩道を利用した、ジョギングや競歩、スピードウオーキングなどに適したコースです。のんびり歩くもよし、少しスピードアップして足を鍛えるのもよし。自分に合ったペースで、目的に合わせて利用できます。コースの途中には歴史ある見どころもあるので、ぜひ寄り道しながら歩いてみてください。

スタート 「玖波」駅前 ●●● ゴール 小方橋北詰

アクセス
JR山陽本線「玖波」駅

〈お問い合わせ先〉
●大竹市社会健康課 TEL.0827-59-2153



1 称名寺(しょうみょうじ)の窟観音

天文7年(1538年)に建立された「称名寺」。境内にある三十三観音は、かつては裏山の洞窟の中に祀られていた。

2 名も無き社

竹林に囲まれたなだらかな坂道を少し登ると「名も無き社」があり、そこから玖波の町並みが一望できる。

3 大歳神社

本殿は昭和42年(1967年)に造り替えられたが創設年代は不明。本殿横の大石、神生石(みあれいし)を祀ったといわれている。

4 亀居(かめい)城跡

広島城主福島正則が慶長13年(1608年)に築いた支城・亀居城跡。桜の名所でもあり、本丸跡地からは瀬戸内海を見渡せる。

おおたけし

大竹市②

おすすめ! ウオーキングコース

No.27 フィットネスロード

距離 約1.8km
所要時間 約35分

市街地を貫く公道の歩道を利用した、片道約35分のコースです。ジョギングや競歩、スピードウオーキングなどさまざまな目的で利用できるので、リフレッシュ、健脚など自分に合った方法で、毎日の健康づくりに手軽に取り入れてみてください。

スタート 大竹会館 ●●●▶ ゴール 長州之役戦跡

アクセス
JR山陽本線「大竹」駅から徒歩約6分

〈お問い合わせ先〉
●大竹市社会健康課　TEL.0827-59-2153

④ 中川保太郎先生之碑

朝池槌五郎塚と同じく、市内に点在する武道碑の一つで、明治頃活躍した柔道司箭流の中川保太郎先生の碑。

⑤ 長州之役戦跡

慶応2年(1866年)5月28日、長州藩応戦を布告し、幕府と毛利、吉川軍が小瀬川をはさんで相対。多数の犠牲をともなった激戦の跡。

① 大瀧神社

本殿は安永5年(1776年)に火災で焼失したが、棟札によると現本殿が翌年に再建。祝詞殿、拝殿などは昭和10年(1935年)に増築。ウオーキングの途中で立ち寄ってみては。

③ 並木道

秋には道路脇の木々が紅葉し、通り過ぎる人々の目を楽しませてくれる。季節を感じながらのんびりと歩きたい。

② 朝池槌五郎塚

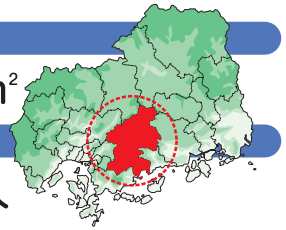
市内に点在する武道碑の一つ。明治頃活躍した難波一甫流の朝池槌五郎の塚で、県道改修の際に元町から移された。

ひがしひろしまし

東広島市

面積
635.16km²

人口
191,711人



東広島市はこんなところ！ 県中央地域の中核都市！「未来にはばたく国際学術研究都市」を目指したまちづくり

広島大学・近畿大学工学部・広島国際大学などの大学機関、サイエンスパークなどの試験研究機関が集積しており、全国的にもその成長が注目されています。

また、江戸時代から始まった酒造業は、良質の水と米、吟醸に適した気候にはぐくまれ、全国に名を馳せる酒づくりのまちとして発展し、毎年10月に開かれる「酒まつり」では全国の酒や酒蔵の風情を楽しむ人々で賑わっています。活力と魅力あふれる東広島市の風を感じながら、歩いてみませんか。

おすすめ！ ウオーキングコース

No.28 酒蔵めぐりコース

距離 約3.8km
所要時間 約1時間25分

7酒造会社と国史跡・安芸国分寺、酒神・松尾神社をめぐります。本陣跡や酒造井戸に立ち寄ったり、各酒蔵や観光案内所で情報収集したり、「酒のまち」を存分に満喫できます。寒さが厳しくなる冬の仕込みの時期には、新酒の甘い香りが漂います。

スタート ゴール 東広島芸術文化ホール

アクセス
JR山陽本線「西条」駅下車、徒歩すぐ

〈お問い合わせ先〉
●東広島市国保年金課　TEL.082-420-0933

⑥ 松尾神社

御建神社の境内にある。昭和初期、西条の酒造会社関係者が京都の松尾神社の分霊を勧請し、西条の守護神とした。

⑤ 御建（みたて）神社

慶雲3年（706年）に疫病がはやったとき、素盞嗚命に祈ると瞬く間に治まったため、人々が素盞嗚命を祀ったと伝わる。

① 西条酒蔵通り

日本三大銘醸地の一つ西条の市街地には、なまこ壁の酒蔵が立ち並ぶ。新酒の季節には漂う香りでほろ酔い気分…。

② 安芸国分寺

人々の平穏を祈るために、奈良時代の中ごろに、全国60カ所あまりの国に設置された国立寺院の一つ。

③ 護摩堂（ごまどう）（安芸国分寺）

「護摩供養」のための建物。堂内の祭壇で乳木（護摩木）を燃やして不動明王（本尊仏）に祈願する。

④ 教善寺

明治維新のときに広島藩によってつくられた志和練兵場の文武塾の講堂を明治6年（1873年）ごろに購入、移築した。

ひがしひろしましくろせちょう

東広島市

黒瀬町

黒瀬町は こんなところ!

都市と懐かしい風景が調和した潤いと安らぎを与えてくれるまち

市の南西に位置し、呉市と熊野町に接しています。緑豊かな山々に囲まれ、田園も広がり、中央には黒瀬川が流れています。近年ベッドタウン化が進み、工業団地や大学キャンパスが造られるなど時代とともに町の姿も変化していますが、昔から変わらないふるさとの風景も多く残っています。四季折々に表情を変える風景が、心に潤いと安らぎを与えてくれる、自然と都市が調和した町です。

おすすめ! ウオーキングコース

No.29 龍王山コース

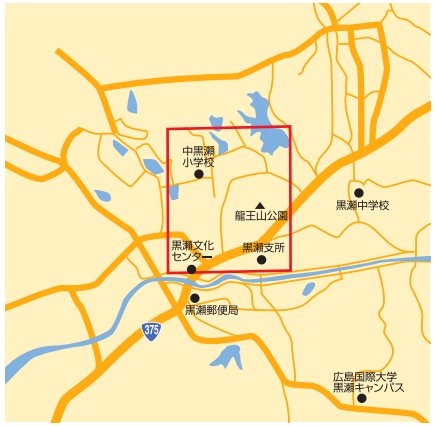
距離 約4.1km
所要時間 約1時間10分

山あり池ありの自然いっぱいのコース。山頂までの上り道はなかなかハードですが、がんばって登りきれば山頂の龍王山公園展望台からは黒瀬町が一望できて、疲れを癒やしてくれます。無理をせず、休憩を入れながら自分のペースで楽しんでください。

スタート 黒瀬B&G海洋センター ●●●▶ ゴール 黒瀬屋内プール

アクセス

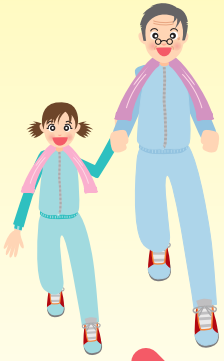
JRバス「庚(かのえ)ハイツ」経由の「西条方面」または「呉方面」行で、「中黒瀬小学校前」バス停下車
※車の場合、黒瀬B&G海洋センターと龍王山公園に駐車場あり



〈お問い合わせ先〉
●東広島市黒瀬支所福祉保健課　TEL.0823-82-0220

❶ 黒瀬B&G海洋センター

地元の人々に親しまれている体育館。自動販売機などもあるので一息入れることができる。



❷ 龍王山公園頂上

黒瀬地域の一帯が見渡せる龍王山公園の頂上。360度に広がる大パノラマで、最高の景色が楽しめる。

❺ 黒瀬屋内プール

25mの公認コースがあり、幼児コースなども充実しているため遠方から訪れる利用者も多い。

❹ 栖霞楼塾跡(せいかろうじゅくあと)

豊前(福岡県)生まれの桂林悟澄は、慶応元年(1865年)に栖霞楼塾を開いた。その評判は藩を越えて人が集まったほど。

❸ 桂林悟澄(けいりんごちょう)の墓

私財を投入して栖霞楼塾(せいかろうじゅく)を開き、地域の青少年の教育に情熱をささげた桂林悟澄の墓。

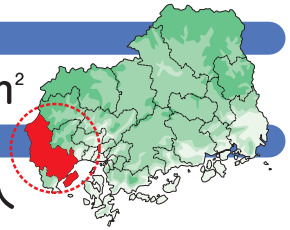
はつかいちし

廿日市市

佐伯地域

面　積
489.48km²

人　口
112,735人



佐伯地域は こんなところ!

水と緑につつまれた田園地帯 廿日市の市名は 鎌倉時代の定期市に由来

廿日市市は臨海部の平地と丘陵地、その背後に山地が連なる廿日市地域と大野地域、内陸盆地の佐伯地域、中国山地に位置する吉和地域、日本三景であり、世界遺産を有する宮島地域からなり、スキーから海水浴まで楽しめるまちです。市名は、鎌倉時代に毎月20日に定期市が催されることになったのが由来で、今も毎月20日には「廿日（はつか）の市」が開かれています。紹介しているウオーキングコースは佐伯地域にあり、広島、岩国から車で50分の所にあります。瀬戸内海の多島美を背に峠を登ると、水と緑につつまれた田園地帯の佐伯が見えてきます。足をのばせば、江戸時代の津和野藩参勤交代で使われた「津和野街道」があります。佐伯に残る石畳（部分）の古道は、約7.5kmで日帰りのウオーキングも可能です。

おすすめ! ウオーキングコース

No.30 野鳥、昆虫、野草観察コース

距　離　約6km
所要時間　約1時間30分

野鳥や昆虫、野草などの観察ができる小瀬川河畔や松林、市重要文化財の教覚寺山門などをめぐりながら、さわやかな森林浴を楽しむことができます。

スタート　ゴール　廿日市市佐伯支所

アクセス
JR山陽本線「宮内串戸」駅下車、広電バス「宮内」バス停から「津田」「吉和」方面行で「佐伯支所」バス停下車

〈お問い合わせ先〉
●廿日市市佐伯支所福祉グループ　TEL.0829-72-1118

1 教覚寺山門

市重要文化財。元禄元年（1688年）の建築以来300年近い年月をしのいで立つ、桃山様式の貴重な木造建築。

2 岩倉キャンプ場

清流と森林に囲まれたキャンプ場で、小瀬川での川遊びやお花見に最適。

3 津田の大カヤ

真幡神社境内に立つ県指定天然記念物の大カヤは、胸高4.8m、樹高35mで、カヤとしては県下第一を誇る巨樹。

はつかいちしおおのちいき

廿日市市

大野地域

大野地域はこんなところ!

都市機能の充実と自然との調和 快適な健康文化都市を目指す

背後に緑豊かな山並みを擁し、前面に美しい大野瀬戸を望みます。人口約2万6,000人の規模にふさわしい都市機能が配置され、自然との調和も保たれています。現在「健康文化都市・おおの」を目指して、生活の質を高めながら、健康寿命を延ばし、「住みやすい、住みつづけたい、住んでみたい」まちづくり運動を「健康おおの21」でも展開しています。

1 蓮池

文政8年(1825年)に編さんされた広島藩の地誌「芸藩通志」に載っている、大野で最も古い潅漑用溜池。

おすすめ! ウオーキングコース

No.31 「健康おおの21」歴史の散歩道コース

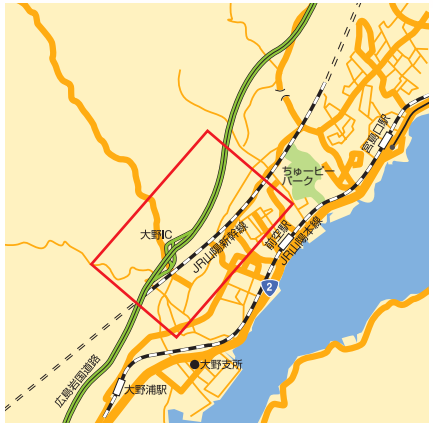
距離 約4.6km
所要時間 約1時間15分

廿日市市大野福祉保健センターを出発して歴史の散歩道に入ります。スイレンを眺めながら史跡や神社の並ぶ道を歩き、高架をくぐると砂防堰堤に出ます。さらに広島岩国道路の側道を下って西国街道へつながる大頭神社へ。美しい妹背の滝にもぜひ立ち寄りたいところ。

スタート ゴール 廿日市市大野福祉保健センター

アクセス

JR山陽本線「大野浦」駅またはJR「前空」駅から、市内を循環している「ハートバス(150円バス)」で、「公民館前」バス停下車



〈お問い合わせ先〉
●廿日市市大野支所福祉グループ TEL.0829-30-3309

2 高庭駅家跡

山陽道の駅家跡。山上憶良の「出でて行きし日を数へつつ今日と吾を待たすらむ父母らはも」の歌碑がある。

3 三槍神社

大頭神社四末社のうちの一つ。祭神は葉山祇尊(はやまずみのみこと)。

4 大頭神社

厳島神社の摂社として推古天皇が建てたと伝わる。平清盛の時代から廃藩のときまで社領米を付せられていた。

5 妹背の滝

雄滝と雌滝の二つの滝が流れる名勝。「妹背」とは夫婦を意味する古語で、古くは「めおと滝」と呼ばれていた。

はつかいちしみやじまちいき

廿日市市

宮島地域

宮島地域は こんなところ!

白砂青松に原始林、嚴島神社…自然と歴史が調和する「世界遺産」

白砂青松に代表される海岸線、国の天然記念物に指定された弥山原始林に代表される緑の山々…自然の美しさと嚴島神社などの歴史ある建物が調和し、古くから日本で有数の景勝地として知られていて、四季を通じて多くの人たちが訪れます。平成8年12月に嚴島神社と前面に広がる海、背後の弥山原始林が世界文化遺産に登録され、世界に広くその名を知られています。

④ 大元公園

樹齢数百年にもなるもみの木が海岸近くに繁茂する、世界でもめずらしい景観。厳島合戦の古戦場でもある。

おすすめ! ウオーキングコース

No.32 世界遺産散策コース

距離 約5.3km
所要時間 約70分

豊かな自然と文化財にふれながら趣深い町並みをめぐるコース。春は桜、秋は紅葉など四季折々の自然が心を癒やしてくれます。青い海に浮かぶ朱の大鳥居と社殿、塔の岡に立つ五重塔や千畳閣…自然散策道を歩きながら眺める風景は、壮観です。

スタート ゴール 宮島桟橋前

アクセス
JR山陽本線または広島電鉄「宮島口」駅下車、宮島口桟橋から船で「宮島桟橋」下船（海路約10分）

平成23年8月1日
宮島水族館「みやじマリン」
リニューアルオープンしました。

〈お問い合わせ先〉
●廿日市市宮島支所福祉グループ　TEL.0829-44-2001

⑤ 嚴島神社

海を敷地とした大胆でユニークな発想と寝殿造りの粋を極めた荘厳華麗な建築美で知られる日本屈指の名社。

⑥ 五重塔

高さ約27.6mにもおよぶ檜皮葺の三間五重塔。和様と唐様の粋を巧みに調和させた構成美は見事!

③ 多宝塔

純和風様式を基調としながら、部分的に天竺様や唐様の手法を採用した、高さ約15.6mの雅やかな塔。

② 滝小路

嚴島神社裏から大聖院に通じる小径。社家屋敷や上卿屋敷が並び、格子戸や鹿戸など宮島の風情漂う町並みが続く。

① もみじ谷公園

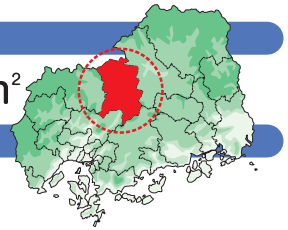
その名のとおり紅葉の一大名所。燃えるような紅葉をはじめ桜、新緑などの自然が四季ごとに芸術的な風景を描く。

あきたかたし

安芸高田市 1

面 積
537.75km²

人 口
29,367人



安芸高田市はこんなところ!

毛利氏の歴史と伝統芸能を伝えスポーツの拠点としても知られる

平成16年3月に高田郡6町が合併して誕生。川や湖、野山など豊かな自然に囲まれ、毛利氏ゆかりの史跡が数多く残されている歴史ある地です。神楽や花田植などの郷土芸能文化を伝承する情緒あふれる顔と、サンフレッチェ広島や湧永製薬ハンドボール部などスポーツの拠点という活発な顔を持ち、戦国の時代から引き継がれた一致団結の心を大切に「人がつながる田園都市安芸高田」をめざしています。

おすすめ! ウオーキングコース

No.33 歴史を感じながら歩く城下町と史跡のコース

距 離 約7.9km
所要時間 約2時間

郡山城の城下町だった中世吉田のまちづくりの足跡や、毛利氏ゆかりの史跡をたどれば、歴史とロマンを感じます。毛利元就の墓所に向かう道では、桜やもみじ、樹齢700年の杉を眺めたり…。郡山城本丸跡まで少し足を延ばしてみるのもおすすめです。

スタート ゴール 安芸高田市歴史民俗博物館

アクセス
「安芸高田市役所前」バス停から徒歩約5分
JR芸備線「向原」駅からタクシーで約15分

〈お問い合わせ先〉
●安芸高田市福祉保健部保健医療課 TEL.0826-42-5633

❶ 安芸高田市歴史民俗博物館

原始、古代、中世、近代各時代の特徴的な資料などを展示。特に中世吉田、毛利氏時代の文化財の数々は必見!

❷ 郡山公園

桜、新緑、ツツジ、もみじなどが訪れる人たちの目を楽しませてくれる。吉田の町並みを望むこともできる。

❻ 百万一心碑

元就は城拡張の際に「百万一心」と彫らせた巨石を埋めたと伝えられるが、この碑はその拓本を模刻して建設した。

❺ 毛利元就墓所

元亀2年（1571年）に城麓の御里屋敷で75年の生涯を閉じたとされる毛利元就の墓所。境内には一族の墓もある。

❹ 三矢の訓（みつやのおしえ）

毛利元就の有名な「三矢の訓」の碑。郡山山麓御里屋敷、現在の少年自然の家敷地内にこの碑が立っている。

❸ 清神社（すがじんじゃ）

郡山山麓にあり、五男三女神を祀っている神社。境内には周囲3～4mあまりの見事な杉が立ち並ぶ。

あきたかたし

安芸高田市 2

おすすめ! ウオーキングコース

No. 34 八千代湖をながめながら歩くコース

距離 約6.7km
所要時間 約1時間45分

四季折々の景色を水面に映し出す八千代湖。春は桜や藤、アジサイなどが湖畔を囲んで見事に咲き誇り、四季を通じて、うるおいのある風景と湖を渡る風が心を優しく、清々しく包み込みます。歩道や広々とした公園も完備されている快適なコースです。

スタート 八千代病院前バス停 ●●●→ ゴール 土師ダムサイクリングターミナル

アクセス
広島バスセンターから「下土師」行で「八千代病院前」バス停下車（約60分）

❺ 土師ダム記念公園

公園全体が日本庭園になっていて、園内には県の名勝「滄浪園（そうろうえん）」などがある情緒豊かな空間。

❻ 土師ダムサイクリングターミナル

食事ができる施設。ウオーキング後の、ホッとひと息スポットとして。

❹ のどごえ公園

湖が一望できる広々とした公園で、花見やピクニックで人気。春は、ちょうちんの灯りに照らされた夜桜が見事。児童ゾーンには、気球の展望デッキや長いローラースライダー、幼児ゾーンには小さい子どもさんも安心して遊べる複合型大型遊具がオープン!!

❸ 中国菩提樹

高さ約16m、樹齢は200年と推定。1株3本立ちで、ほかでは見つかっていない新種として貴重な天然記念物。

❶ 土師（はじ）ダム

昭和49年（1974年）完成。洪水調節や用水供給だけでなく、スポーツやレジャーなどでも親しまれるレイクリゾート施設。

❷ 八千代湖

土師ダムのダム湖。湖のほとりには6,000本もの桜が。アジサイや藤、ツバキなど四季折々の風景が美しい。

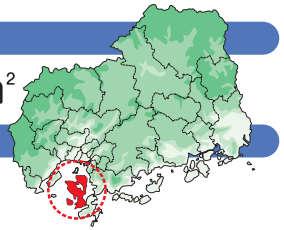
〈お問い合わせ先〉
●安芸高田市福祉保健部保健医療課　TEL.0826-42-5633

えたじまし

江田島市

面積
100.70km²

人口
24,373人



江田島市はこんなところ！ 県南西の広島湾に浮かぶ新しい市 近隣都市と結ばれた海生交流都市

平成16年11月、安芸郡江田島町、佐伯郡能美町・沖美町・大柿町の4町が合併して誕生した市です。県南西の広島湾に浮かぶ江田島と能美島、その周辺に点在する島々で構成され、広島市から海上約7.5km、呉市から海上約6kmの位置にあり、呉市とは早瀬大橋で結ばれています。温暖な気候、豊かな自然と共生できる環境に恵まれ、近隣都市との交流が盛んな海生交流都市です。

おすすめ！ ウオーキングコース

No.35 大柿町史跡名跡探訪、健康の道

距離 約7km
所要時間 約1時間30分

瀬戸内の青い海と緑の島、江田島市大柿町。自然と文化にふれながら、幼児から高齢者まで快適にウオーキングができる健康の道100選の史跡探訪コースです。さわやかな汗をかいて、歴史を満喫しながら、地元住民とふれあうのも楽しみの一つです。

スタート ゴール 大柿公民館

アクセス
江田島バス江能線「大君」経由または
江田島バス大柿支所線「大柿高校」バス停下車
能美バス小古江大柿高校線「大柿高校」下車

〈お問い合わせ先〉
●江田島市福祉保健部健康推進課　TEL.0823-40-3242

④ 六角紫水の碑

なじみのあるところではキリンビールのラベルの原案者で、漆工芸界に輝かしい業績を残す六角紫水の碑。

③ 薬師堂の経石塔

相次ぐ飢饉で命を落とした人々の供養のため、宝持寺住職の発願で、薬師経を写して埋めた経塚に建てられた碑。

⑤ 馬場の観音堂

堂内に安置されている菩薩像は江戸時代前期の作と認められる一木造りで、市重要文化財に指定されている。

⑥ 阿弥陀堂のクロガネモチ

人々から「堂さま」と呼ばれて尊崇されていた阿弥陀堂。樹齢数百年の巨大なクロガネモチの老大樹は見事。

② 能美城址

河野親孝の子孫が築き、三代にわたってこもっていたと伝えられる。かつてはふもとまで海岸だったといわれている。

① 宝持寺～曹洞宗

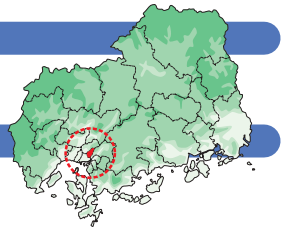
かつての真言密宗から曹洞宗に改宗し、能美島全島の祈願寺とされた。本堂は平成11年の大雨で崩壊したが平成24年に再建しました。

ふちゅうちょう

府中町

面積
10.41km²

人口
51,210人



府中町は こんなところ!

古代安芸国の中心地として栄えた町

広島市に囲まれ、安芸郡の飛び地という全国的にもめずらしい形態をとっている府中町。府中という名が示すように、昔安芸の国の国府が置かれ、古代安芸国の政治文化の中心地であったといわれています。古くから町内の神社や寺院の境内に自生しているつばきが府中町の花として、くすのきが府中町を象徴する樹木として、町民に親しまれ、町を優しく彩っています。

おすすめ! ウオーキングコース

No.36 道草しながらのんびり歩こう!

距離 約3.1km
所要時間 約1時間35分

府中町の北部に位置する、史跡や遺跡、神社、仏閣などの歴史や文化などをめぐる道。途中、町指定重要文化財だったムクノキ跡や、町の木くすのき、環境庁(現・環境省)の名水百選に選ばれたわき水など、数々の名所に出合うことができるコースです。

スタート 多家神社 ●●● ゴール 総社跡

アクセス
広電バス「府中山田」行で「府中えのみや」バス停下車

〈お問い合わせ先〉
●府中町福祉保健部健康推進課 TEL.082-286-3258

1 多家神社

延長3年(927年)に完成された延喜式神名帖に記載されているが一時所在が不明に。明治7年(1874年)に現在地に造営、大正11年(1922年)に再建。

2 田所明神社

平安末期から鎌倉時代に安芸国の在庁官人であった田所氏の屋敷地に造営された神社で、当時の文書等が所蔵されている。

3 くすのき

常に青々と輝き、大樹に育つ姿が、飛躍する青少年と府中町を象徴するとして、昭和62年(1987年)に町の木に制定された。

6 道隆寺と薬師如来坐像

大同元年(806年)弘法大師開基の後身と伝わる。この像は檜材・寄木造りで、胎内に建仁元年(1201年)の墨書銘が残っている。

5 下久禰の石灯籠

天保12年(1841年)に金比羅信仰により建てられたと思われる。かつてこの辺りは海で、舟人の目印になったといわれる。

4 今出川清水

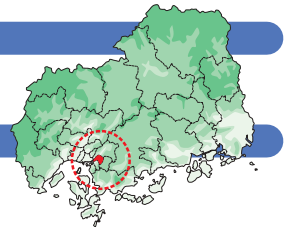
呉娑々宇山を源に水分峡から地下を通って湧き出ているといわれる。昭和60年(1985年)に環境庁(現・環境省)の名水百選に選ばれた。今は飲用には使われていない。

かいたちょう

海田町

面積
13.79km²

人口
28,702人



海田町は こんなところ! 山陽道の宿場町として栄えた歴史のなごりと共に暮らす町

三段跳びで日本人初のオリンピック金メダリストとなった織田幹雄氏が生まれたまち・海田町。広島市安芸区と安芸郡熊野町に隣接していて、北に日浦山（345.9m）、東西に洞所山（641.4m）、金ヶ燈籠山（531.8m）の連峰が町境をなし、西は海に面し、中央の瀬野川は海田湾に注いでいます。JR海田市駅付近は、古くから山陽道の宿場として栄え、現在は山陽本線と呉線が交差する交通の便が良いまちです。

おすすめ! ウオーキングコース

No.37 歴史と一緒に歩く道（海田町・北コース）

距離 約2.5km
所要時間 約40分

近世、西国街道の宿場町として栄えたまち・海田。旧山陽道には文化財や寺社、町家の面影を残した家々もあります。街道に対して斜めに町家が立っているのは、大名行列が早く見えなくなるようにと庶民の生活の知恵が生きているとか。一度ゆっくり歩いてみてはいかが。

スタート ゴール 海田市駅前交番（海田市駅北口）

アクセス
JR山陽本線、呉線「海田市」駅

〈お問い合わせ先〉
●海田町保健センター　TEL.082-823-4418
●海田町教育委員会 生涯学習課　TEL.082-823-9217
●海田町住民課　TEL.082-823-9206

❶ 発祥の泉

現在の石碑付近一帯が、旧海田尋常高等小学校跡地。当時、湧き水が豊富で学校用のすべてをまかなった。

❷ 大師寺（だいしじ）

景色が素晴らしい。隣の毘沙門堂は、京都の清水寺をイメージして造られた。

❸ 一貫田公園（いっかんだ）

トイレや遊具、あずまやにはベンチもあるのでウオーキング中の休憩スポットとして最適。

❹ ひまわり観音

高台にあるひまわり観音は薬師寺にあり、町を一望している。ミニ四国八十八箇所霊場の59番目のお寺。

❻ ひまわり大橋

町花にちなんで名付けられた「ひまわり大橋」は、歩行者・自転車専用の橋。モニュメントは波をモチーフにしている。

❺ 九十九橋（つくも）

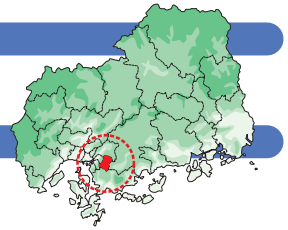
旧光海軍工廠の建屋の鉄骨を使って造ったとされる九十九橋。銃弾の跡も残っている。

くまのちょう

熊野町

面積
33.76km²

人口
23,805人



熊野町は こんなところ!

熊野筆で知られる町 約170年の歴史で 世界に誇る筆の都

四方を山に囲まれた、四季の彩り豊かな高原盆地。数々の城郭跡や神社仏閣は、栄えた時代をしのばせ、伝説の残る岩や地名、墓碑などに当時の思いをうかがうことができます。筆の都として有名で、約170年の歴史を持つ「熊野筆」は国の伝統工芸品に指定され、その技術を生かして生産されている画筆や化粧筆も世界中で使用されています。書画も盛んで、日々の生活に筆文化が生きています。

おすすめ! ウオーキングコース

No.38 ふれあい であいコース

1 街歩きコース

■■■■色のコース　距離 約1.1km　所要時間 約30分

熊野の町並みを楽しみながらウオーキングできるコースです。中溝商店街にぶらりと立ち寄って、ノスタルジックな掘り出し物を見つけてみるのもいいでしょう。途中には、筆まつりのメイン会場となる榊山神社や筆塚もあり、「筆の都熊野」を存分に満喫することができます。

2 筆の里コース

■■■■色のコース　距離 約4km　所要時間 約2時間

熊野の歴史を堪能できるコースです。町内にある数々の史跡や神社仏閣をめぐりながら、過去にタイムスリップしたような気分にひたってみるのも楽しみ方の一つ。筆の里工房では熊野の筆文化を伝えるさまざまな展示や催しが行われていますので、ぜひ立ち寄って、熊野筆の魅力を発見してください。

スタート　ゴール　熊野町中央ふれあい館

アクセス

JR「広島」駅から広島電鉄バスで「中溝」
または「熊野町役場前」バス停下車
JR呉線「矢野」駅から広島電鉄バスで「中溝」
または「熊野町役場前」バス停下車
JR呉線「呉」駅から広島電鉄バスで「中溝」
または「熊野町役場前」バス停下車

〈お問い合わせ先〉
●熊野町民生部子育て・健康推進課　TEL.082-820-5637

1 光教坊
浄土真宗本願寺派の寺院。境内には町天然記念物の大きな銀杏の木が立ち、町の歴史を見守り続けている。

2 榊山神社
境内には熊野本宮社と諏訪神社も鎮座。筆まつりの際には、メイン会場として大いに盛り上がる。

3 筆塚
筆の精と先祖の遺徳に感謝を込めて建立されたもの。町の歴史に深くかかわる筆に対する人々の深い思いを感じる。

4 筆の里工房
熊野筆にかかわるさまざまな情報が集結。約170年の歴史を誇る熊野の筆文化を全国に発信する役割を担っている。工房前に広がる池の周りを歩くと、1周500mです。

5 モニュメント「ひとつの思い」
2つのハートに込められた二人の思いが重なり、1つになることを願い「ひとつの思い」と名付けられました。熊野の豊かな自然と「熊野筆（化粧筆）」をイメージしています。

6 ゆるぎ岩
巨岩が絶妙なバランスで重なっている。一帯は「ゆるぎ観音」と呼ばれ、町指定の文化財になっている。

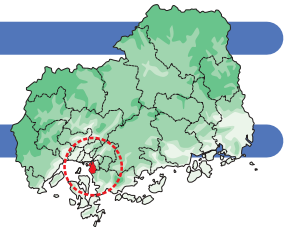
7 磨崖仏
自然の岩壁の岩面に彫刻された仏像・磨崖仏。36体もの像が静寂の中にたたずむ姿を見て、心も穏やかに…。

さかちょう

坂町

面積
15.69km²

人口
12,816人



坂町は こんなところ!

緑の山々と、青い海に囲まれた人と緑が調和して輝く、小さな町

背後には山々が連なり、目の前には瀬戸内海が青々と広がります。広島市と呉市のほぼ中間に位置し、両市とはJR呉線、国道31号そして広島呉道路でつながっていて、各中心部から約25分でアクセスできます。近年、海面の埋め立てによって、産業・商業施設の集積が進んでいますが、人と緑の調和を大切に、小さくても、キラリと光る町として、進化し続けています。

おすすめ! ウオーキングコース

No.39 潮の香コース

距離 約5km
所要時間 約2時間

坂町が推進する「ふるさと自然のみち事業」「ウオーキングトレイル事業」の一環として形成されたコース。潮風に吹かれ、緑に癒やされながら歩くことができます。路面には世界各国から集められた石が埋め込まれているので、それぞれの国を探してみましょう。

スタート ウオーキングセンター(案内所) ●●→ ゴール JR呉線「坂」駅

■■■■ 色のコース

アクセス
JR呉線「坂」駅からウオーキングセンターまで約750m、徒歩約15分

〈お問い合わせ先〉
●坂町企画財政課 TEL.082-820-1507

❷ ウオーキングトレイル

町内のあらゆるスポットを結ぶ、安全で快適な歩道整備が進められていて、世界の石を埋め込んだ道など遊び心も。

❶ 横浜公園

瀬戸内海を見下ろす高台にあり、山全体が一つの公園になっている。春、桜越しに見る瀬戸内海の風景は格別!

❸ さか・なぎさ公園

心地よい潮風を浴びて、ひろしまベイブリッジを眺めながら散歩やジョギングを楽しむことができる。

❹ きらり・さかなぎさ公園

ロープ遊具や全天候型遊具を備え、子育て世代がふれあい、交流できるスペースとなることを目的として整備した0～12歳までの子ども専用の公園。

❺ 坂駅(あさがおロード)

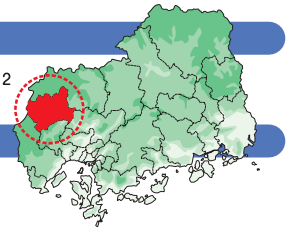
坂町の玄関口は橋上化された坂駅。「朝、顔を合わせる人たちがさわやかに過ごせるように」と名付けられた。

あきおおたちょう

安芸太田町 1

面積
341.89km²

人口
6,402人



安芸太田町はこんなところ！

平成16年、3町村の合併で誕生 日本でも屈指の観光名所が集結

平成16年10月1日に加計町、筒賀村、戸河内町が合併して誕生した町です。広島市内から約1時間、国の特別名勝・三段峡をはじめ、黒部第4ダムに次ぐわが国第2位の高さを誇る温井ダム、日本棚田百選に選ばれた井仁の棚田など、屈指の観光名所を有しています。西中国山地に抱かれ、まぶしい緑や美しい星空、清らかな太田川の流れに出合うことができます。

3 京之本遺跡

縄文時代早期の土器や石器が採集された遺跡。

2 宗玄寺の石塁

石塁技術に優れたこの地方の石工の技術を伝える最も古い遺跡。

4 堀八幡の大石灯篭

安政4年（1857年）に築造された大石灯篭は笠石が八畳敷もあり、自然石ではわが国最大といわれている。

5 流鏑馬神事の馬場

10月の第1日曜日に、堀八幡神社に伝わる流鏑馬の神事が奉納される。

6 覗堂と逆杉

北条時頼が廻国の途次ここで小憩したときに、突き立てたままにした杖から芽が吹き出して「逆杉」になったと伝えられている。

1 道の駅 来夢とごうち

レストランや売店があり、伝統工芸品も販売している。

おすすめ！ ウオーキングコース

No.40 安芸太田歴史散策コース

距離 約8.5km
所要時間 約1時間30分

戸河内インターチェンジ付近は桜並木が、殿賀はスイセンが、地域全体に植えられ、特に春は自然が描く風景画を楽しみながら歩くことができます。堀八幡神社に保存されている県指定無形民俗文化財・流鏑馬（やぶさめ）や、境内の大きな石灯籠も見どころです。

スタート　ゴール　道の駅 来夢とごうち

アクセス

広島バスセンターから「三段峡」行で、
「戸河内ICバスセンター」下車（約1時間）
※車の場合は戸河内ICを下りて信号を直進し、
すぐ左手にある道の駅に駐車場あり

〈お問い合わせ先〉
●安芸太田町保健・医療・福祉統括センター　TEL.0826-22-0196

あきおおたちょう

安芸太田町 2

おすすめ! ウオーキングコース

No.41 深入山麓一周(健脚)コース

距離 約10km
所要時間 約2時間

西中国山地国定公園の真っ只中、標高1153mの深入山のふもとを外周する、ウィークエンドウオーキングに最適なコースです。新緑の木立の中、アジサイロードの歩道、かやぶき屋根の民家や放牧牛などを見ながら、四季折々の自然を満喫できます。
※毎年10月第2日曜日に開催される「安芸太田ウォーキング大会IN深入山“もみじウォーク”」には、散策コース、2kmコース、10kmコース、20kmコース、30kmコースがあります。

スタート ゴール 深入山グリーンシャワー

アクセス

中国自動車道「戸河内IC」から国道191号を益田市方面へ約20km(約30分)
中国自動車道「戸河内IC」まで
・福岡ICから257km（約3時間）・下関ICから180km（約2時間）
・広島ICから42Km（約40分）
・松山からフェリーと高速道路を使って約4時間
加計スマートIC（ETC専用）について
・利用時間6時～23時
・利用形態　広島・大阪方面との乗り降りが可能です。
〈山口方面とは乗り降りができません〉
・利用対象車【上り・下り線とも】ETC車載器を搭載した軽自動車等、普通車。中型車、大型車、特大車（料金車種区分）
〈牽引車は通行不可〉

〈お問い合わせ先〉
●安芸太田町保健・医療・福祉統括センター
TEL.0826-22-0196

2 深入山
山全体が草原に包まれた女性的で美しい山。

6 アジサイロードの歩道
国道191号の歩道は6～7月、色とりどりのアジサイの花が続く。

5 小板集落
周辺には今もかやぶき屋根の民家が残る。

4 裏深入山
林間の木立の中を歩く。さわやか満点の森林浴。

1 深入山グリーンシャワー
目の前が深入山で、駐車場やトイレ、売店がそろっている。

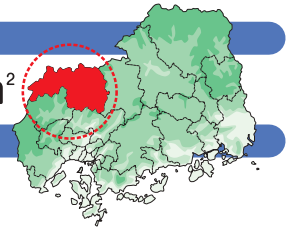
3 いこいの村ひろしま
ウォーキングの後は入浴でさっぱりと疲れを取ろう。

きたひろしまちょう

北広島町

面積
646.20km²

人口
19,048人



北広島町はこんなところ！ 日本最南端のスキー場地帯 神楽の里であり、郷土芸能も盛ん

広島市北部に隣接するこの町は、おいしい空気と水、豊かな緑に恵まれた自然の宝庫。日本最南端のスキー場地帯として知られ、冬はたくさんのスキー客でにぎわいます。豊作の喜びと神への感謝の気持ちを奉納する神楽が盛んで、秋祭りなどで多くの神楽団が勇壮な舞を披露しています。花田植えやはやし田などの郷土芸能も数多く伝承されていて、田園文化が根付いています。

おすすめ！ ウオーキングコース

No.42 神楽・花田植えの里巡り

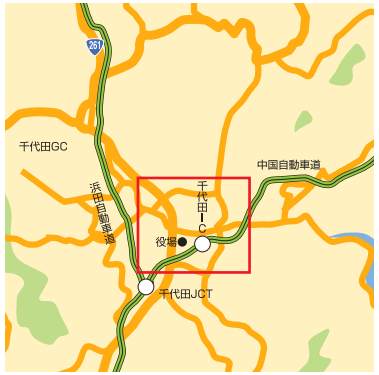
距離 約6.2km
所要時間 約1時間35分

道の駅を出発して緑の中を歩き、赤い古保利橋を左に国道を渡り、重要文化財の古保利薬師へ上がります。その後千代田運動公園が左に、右に高峰城跡への登り口が見えます。ひと山下ると昔懐かしい商店街が並び、田園風景を楽しみながら道の駅に戻ります。

スタート ゴール 道の駅 舞ロードIC千代田

アクセス
広島ICから車で約50分
中国自動車道千代田IC下りてすぐ
バスセンターからバスで約60分、「千代田IC」バス停下車、徒歩1分

〈お問い合わせ先〉
●北広島町保健課　TEL.050-5812-1853



④ 千代田運動公園

多目的広場や少年サッカー場、野球場、総合体育館、テニスコート、弓道場などを備えた総合スポーツ施設。

③ 古保利薬師（こおり）

昔ここに古保利山福光寺（こおりざんふっこうじ）というお寺があった。収蔵されている仏像は国重要文化財。

⑤ 高峰城跡（壬生（みぶ）城跡）

山県氏の一族壬生氏が居城した中世の山城跡。城跡を中心に森林公園が整備され、春はツツジが美しく咲き誇る。

⑥ 壬生（みぶ）の花田植（公開水田）

国の重要無形民俗文化財、ユネスコ世界無形文化遺産登録。6月第1日曜に行われる行事で、田の神をまつり、豊作を祈願する。

② 芸北民俗芸能保存伝承館

花田植・神楽など芸北地方の民俗芸能と稲作の暮らしを実物資料・パネル・映像で紹介する資料館。

① 道の駅 舞ロードIC千代田

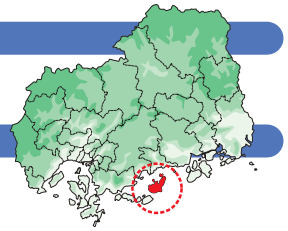
豊かな自然と文化を誇る町の表玄関。安心・安全にこだわった町内産の農産物や加工品、工芸品などがそろう。

おおさきかみじまちょう

大崎上島町

面積
43.11km²

人口
7,758人



大崎上島町はこんなところ！ 芸予諸島の真ん中にある島 島ならではの景観と文化を育む

瀬戸内海のほぼ中央、芸予諸島に浮かぶ大崎上島にある町です。広島県本土と四国を結ぶ海上交通の要衝として発展し、古くから製塩業や造船業が営まれるとともに、人と物とさまざまな文化が集まり、島ならではの海の文化が生まれ育ってきました。青い海と緑、暮らしやすい気候の中で、手入れの行き届いた山や畑が広がる美しい島がつくられ、かんきつ栽培などが盛んになりました。

おすすめ！ ウオーキングコース

No.43 瀬戸の箱庭コース

距離 約4.7km
所要時間 約1時間

対岸の愛媛県に向かって遠く四国の山並みを望み、眼下に視線を下ろすと、瀬戸内の美しい海と島々がまるで箱庭のように感じられます。円妙寺までの道のりは坂道。あとはみかん畑を縫うようにつながる農道を、のんびりと散策してください。

スタート ゴール 沖浦港おさかな公園

アクセス
竹原港からしまなみ海運「沖浦港」下船

〈お問い合わせ先〉
●大崎上島町保健衛生課　TEL.08466-2-0330

❷ 円妙寺の石垣

島を南北に分ける山の稜線から南の沖浦の海に落ちる山腹にある。流れるように連なる姿に石工の技を感じる。

❶ 沖浦港おさかな公園

魚の形をした遊具が楽しい海辺の公園。隣接してある沖浦観光物産館では毎週土曜日朝8時から、島でとれた魚や野菜が並ぶ南の里朝市が立つ。

❸ 葛城（かずら）跡

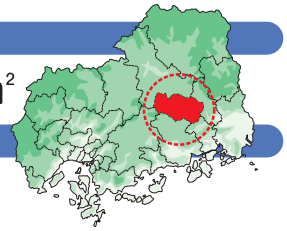
大崎西庄地頭・土倉冬平の居城。応永33年（1426年）御串山八幡宮造営の際の棟札に、土倉冬平の名を見ることができる。

せらちょう

世羅町

面積 278.14km²

人口 16,328人



世羅町はこんなところ！

圏内中核都市に囲まれた駅伝のまち 四季のくだものや花々を楽しめる

広島県の中央部に位置し、東は府中市、西は東広島市、南は尾道市と三原市、北は三次市とそれぞれ接していて、20～30km圏内の比較的近い距離でつながっています。町内には花や果実の観光農園が数多くあり、春から秋にかけてさまざまな花や果実狩りが楽しめます。また、「駅伝のまち」として、「ランナーに優しい町づくり」をめざした取組みを進めているところです。

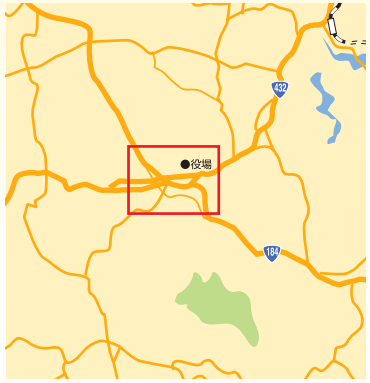
おすすめ！ ウオーキングコース

No.44 駅伝のまちせら、大田盆地周回コース

距離 約5.1km
所要時間 約1時間20分

世羅町役場をスタート・ゴール地点として、「駅伝のまちせら」の大田盆地の平坦部と史跡今高野山の傾斜面との両方を体験できます。目的や好みに合わせて部分的に距離を増減するなど、自分に合ったコース設定もできるので、自由に楽しんでみてください。

スタート ゴール 世羅町役場



アクセス

中国バス「甲山方面」行で「甲山営業所」バス停下車
芸陽バス「甲山方面」行で「甲山」バス停下車
山陽自動車道三原久井ICから県道25号を北上、約20分
山陽自動車道尾道JCT経由尾道自動車道世羅ICから国道432号を西へ、約5分

〈お問い合わせ先〉
●世羅保健福祉センター健康保険課　TEL.0847-25-0134

❷ 県立世羅高等学校

県下でも有数の陸上名門校。全国高校男子駅伝で優勝した華々しい実績を持つ。次なるヒーローの誕生が楽しみ。

❶ 天地花公園（てんちばな）

地元出身の彫刻家、杭谷一東氏の作品を配置している。

❸ 榎橋

芦田川（大田川）に架かる橋で、五十間橋ともいう。その名のとおり、橋のたもとには榎の大木がある。

❹ 商店街（本通り筋）

この辺りは、古代から交通の要衝地として栄え、中世・近世は今高野山の寺の門前町でもあった。

❺ 今高野山

12世紀末、紀州高野山の西の別格本山として設けられた古刹。数々の史跡や文化財が残されている。

❻ 塔の丘から見た大田盆地の展望

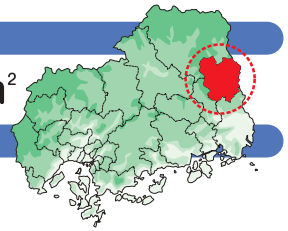
今高野山山門から約5分ほど登ったところに普門閣展望台がある。ここから眺める大田盆地の風景は爽快。

じんせきこうげんちょう

神石高原町

面　積
381.98km²

人　口
9,131人



神石高原町はこんなところ！

高原リゾートとレクリエーション 神石牛などの地域ブランドも

「人と自然が輝く高原のまち」神石高原町は、国定公園帝釈峡をはじめ帝釈峡スコラ高原、仙養ヶ原ふれあいの里、星居山森林公園、さんわの森など恵まれた自然を生かしたさまざまなレジャーリゾート地やレクリエーション地をたくさん有し、多彩なイベントを催して積極的に都市と交流しています。神石牛の生産やトマト、コンニャクなど地域ブランドの生産も盛んです。

① 桜橋

トンネルをぬけると色鮮やかな桜橋が見えてくる。真っ赤なその姿が背景の緑ととけあって、美しい。

② 神龍湖

周囲24km、全長8kmの人造湖。両岸に岩壁がそびえ、遊覧船から自然の力強さと優しさあふれる姿を堪能できる。

③ 遊歩道

山野草やかたくりの花、金ボタル（姫ボタル）など、四季折々の表情を楽しみながら散策できる。

④ 神龍橋

元の紅葉橋を保存活用のため移転。戦前の単純トラス橋としては最長のスパンを誇り、平成21年8月、国の登録有形文化財（建造物）として登録された。

⑤ 紅葉橋

昭和60年（1985年）に完成し、神石高原町と庄原市東城町の町境に架かり、町民の生活を支えている。全長81.2m。

おすすめ！ ウオーキングコース

No.45 帝釈峡（神龍湖）自然満喫コース（だから帝釈峡が好きコース）

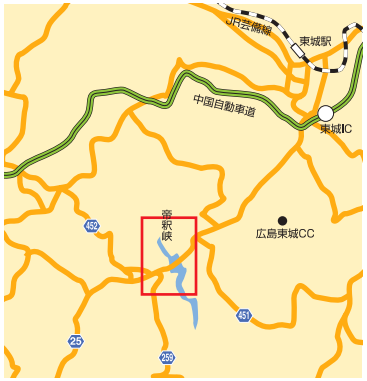
距　離 約3.3km
所要時間 約1時間10分

国定公園帝釈峡の中にある神龍湖周辺を中心に、新緑や紅葉のシーズンはもちろん、季節によってさまざまな表情を見せてくれる原生林の移り変わりを肌で感じることができます。湖面にそよぐ風に吹かれながら、のんびり歩いてください。

スタート　ゴール　トレイルセンターしんりゅう湖前駐車場

アクセス

JR「福山」駅からバス「西まわり東城」行で、「神龍湖」バス停下車（約2時間20分）
JR芸備線「東城」駅からバスで「神龍湖」バス停下車（約18分）



〈お問い合わせ先〉
●神石高原町保健福祉センター　TEL.0847-89-3366

交通機関一覧（電車・バス・フェリー）

※50音順

JR

可部	082 (812) 2051
呉	0823 (21) 2002
西条	0824 (23) 3003
竹原	0846 (22) 1403
西広島	082 (271) 0763
広島	082 (261) 0020
福山	084 (922) 0012
三原	0848 (62) 4770
三次	0824 (62) 2445

バス

一畑バス	0852 (20) 5200
イワミツアー広島支店	082 (248) 1830
因の島運輸（尾道市）	0845 (22) 2171
江田島バス	0823 (45) 5363
さんようバス	0823 (66) 2993
さんようバス（豊営業所）	0823 (66) 2993
おのみちバス	0848 (46) 4301
芸陽バス	082 (424) 8555
三段峡交通（安芸太田町）	0826 (28) 2011
中国JRバス	082 (261) 1268
中国バス（福山市）お客様係	084 (953) 5501
鞆鉄道（福山市）	084 (952) 3700
備北交通（庄原市）	0824 (72) 2122
広島交通	082 (238) 7755
広島電鉄テレホンセンター	082 (221) 0050
広島バス	082 (545) 7960
本四バス（尾道市）	0848 (25) 5571
本四バス（瀬戸田営業所）	0845 (27) 0416

船

広島・呉関係

阿多田島汽船	0827 (57) 8123
江田島市交通課	082 (251) 9291
金輪島会	082 (885) 1172
上村汽船	082 (251) 6020
芸備商船	082 (253) 0166
瀬戸内海汽船	082 (253) 1212
似島汽船	082 (251) 6516
宮島松大汽船	0829 (44) 2171

竹原・芸予諸島関係

安芸津フェリー	0846 (45) 0462
大崎汽船	0846 (22) 2390
山陽商船	0846 (22) 2133
大三島フェリー	0846 (22) 6199
休暇村大久野島	0846 (26) 0321
契島運輸	0846 (22) 2628

福山・鞆沼隈関係

走島汽船	084 (982) 3188
備後商船	084 (987) 2711
福山市営渡船（鞆の浦）	084 (982) 2115

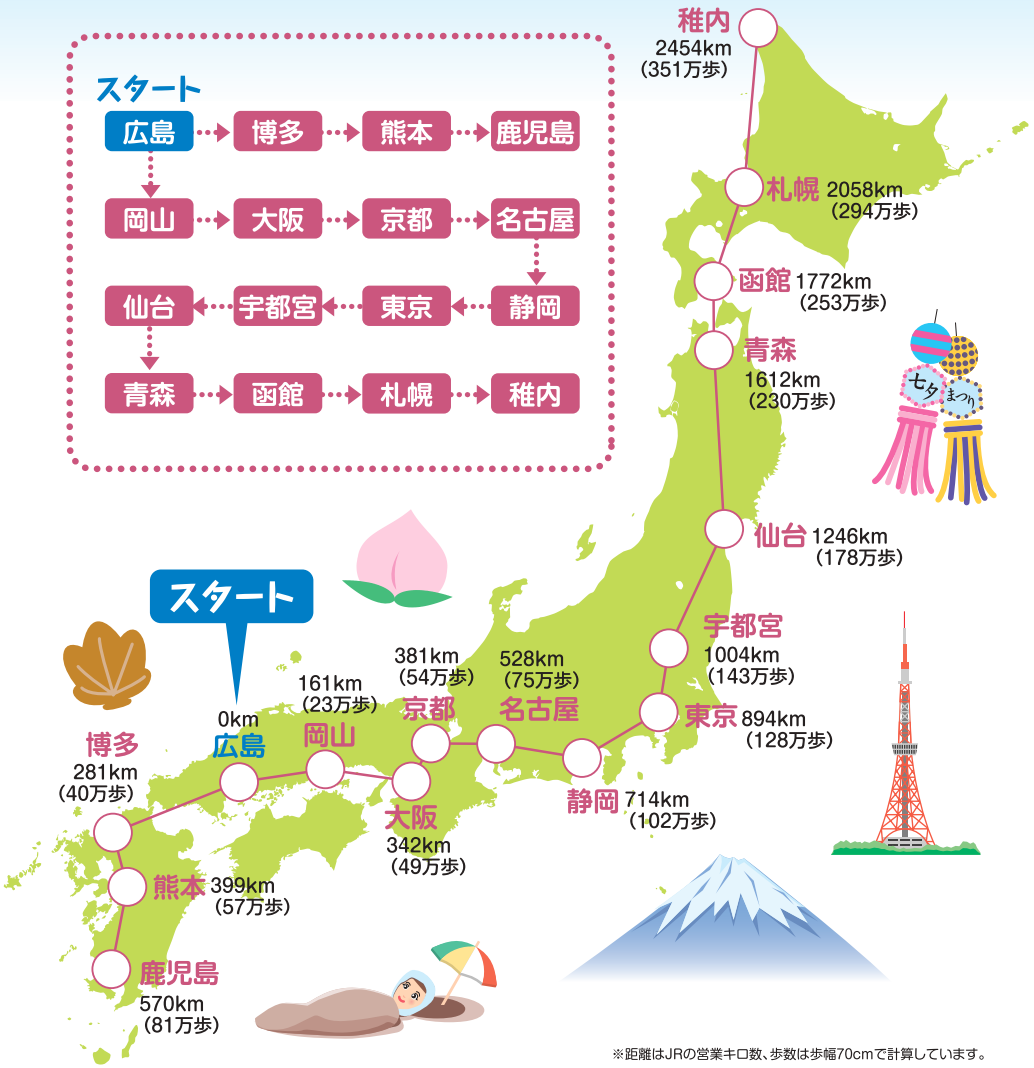
三原・尾道・因島・瀬戸田関係

尾道市公営渡船（因島総合支所）	0845 (26) 6202
家老渡フェリー汽船	0845 (22) 4463
しまなみ海運	0848 (64) 8527
ほうらい汽船	0848 (64) 0530

ウオーキング記録ノート

月日（曜日）	時　間	距　離	コース	メ　モ
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		
／　（　）	：　～　： （　時間　分）	km		

〈日本縦断マップ〉



※距離はJRの営業キロ数、歩数は歩幅70cmで計算しています。

ひろしまウオーキングBook

発行年月	平成18年3月 初版発行　平成19年7月 二版発行 平成20年6月 三版発行　平成21年8月 四版発行 平成22年8月 五版発行　平成23年8月 六版発行 平成24年8月 七版発行　平成25年9月 八版発行 平成26年8月 九版発行　平成27年8月 十版発行 平成28年8月 十一版発行
編集・発行	広島県国民健康保険団体連合会 〒730-8503　広島市中区東白島町19番49号 国保会館 TEL：082-554-0770（代表）　082-554-0772（保健事業課） http://www.hiroshima-kokuhoren.or.jp
アドバイザー	JA尾道総合病院　病院長　杉田 孝
協力	県内23市町
印刷・製本	株式会社 中本本店

※本誌に掲載された料金などについては、予告なく変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

歩いて楽しく
健康づくり!!

広島県国民健康保険団体連合会

ひろしま ウオーキングBook