

健康づくりで呉の魅力を再発見!!

呉市の

ウォーキング
コース



手帳

呉市の自然・歴史・文化に
ふれながら、楽しく歩ける
25のコースを紹介。
ウォーキングで健康づくり!

新しいコースが入って
リニューアル!
短いコースを
追加しました!



目次 P.1

ウォーキング 知識

知っておこうウォーキングのメリット..... P.3

足に合ったシューズを選ぼう..... P.4

歩くステップ..... P.4

正しいフォームで歩こう..... P.5

足跡でウォーキングフォームのチェック..... P.5

健康くれ体操..... P.6

ウォーキングの前後はストレッチをしよう..... P.8

筋力を鍛えるウォーキング..... P.9

やってみよう！インターバル速歩..... P.10

暑くなる日は要注意！..... P.11

家でできる運動..... P.11



ウォーキング コース紹介

ウォーキングコース紹介

中央地区1	：市内散策コース	……………	P.14
中央地区2	：両城・川原石コース	……………	P.16
中央地区3	：二河峡清流コース	……………	P.18
中央地区4	：井手めぐりコース	……………	P.20
中央地区5	：歴史と文化歴訪コース	……………	P.22
吉浦地区	：池ノ浦・海岸コース	……………	P.24
天応地区	：アジサイロード散策コース	……………	P.26
昭和地区	：本庄水源地・向日原神社コース	……………	P.28
宮原地区	：大和と歴史の見える丘公園コース	……………	P.30
警固屋地区	：第2音戸大橋コース	……………	P.32
阿賀地区	：大空山グル〜リー周コース	……………	P.34
広地区1	：両谷・船津神社コース	……………	P.36
広地区2	：長浜往復コース	……………	P.38
広地区3	：古新開・横路コース	……………	P.40
仁方地区1	：大歳・戸田コース	……………	P.42
仁方地区2	：中筋コース	……………	P.44
郷原地区	：田園コース	……………	P.46
音戸地区	：潮のかおりを満喫できる初心者コース	……………	P.48
倉橋地区	：須川海沿いコース	……………	P.50
川尻地区	：川尻町ご利益コース	……………	P.52
安浦地区	：花と海の稚児公園コース	……………	P.54
下蒲刈地区	：天神鼻ぐるりコース	……………	P.56
蒲刈地区	：蒲刈町宮盛コース	……………	P.58
豊浜地区	：とらさんコース	……………	P.60
豊地区	：みかんと海の堪能コース	……………	P.62

続けようウォーキング 長く続けるための工夫	……………	P.64
記録をつけよう	……………	P.64
健康遊具設置公園一覧表	……………	P.66
呉市健康運動推進協議会連合会の概要	……………	P.68



知っておこう ウォーキングのメリット

生活習慣病の 予防

- 脂質異常症・糖尿病・高血圧などの予防
- 善玉コレステロールの増加
- インスリンの感受性が高まる
- 血圧を下げる

不眠の解消

老化防止
脳の活性化

肩こり、腰痛
をやわらげる

ストレス解消
気分すっきり

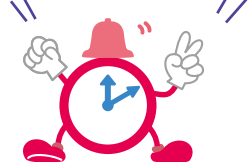


骨粗しょう症の
予防

心肺機能を
高める

足腰を鍛える

1000歩=10分を
目安にしてください。



1日の目標歩数

健康維持のための歩数の目安

64 歳未満 **8000 歩**

65 歳以上 **6000 歩**

健康日本21(第三次)による

基本は
ニコニコペース
です

アドバイス

***体調がよくないときは、
ウォーキングを休んだり、
主治医に相談しましょう。**



足に合った シューズを選ぼう



つま先が当たらず
指先に余裕がある

圧迫感がない

かかとが
安定している

つま先部分が
柔軟である

靴底は厚めで、
柔らかさがある



歩くステップ



① ひざを伸ばして
かかとから着地



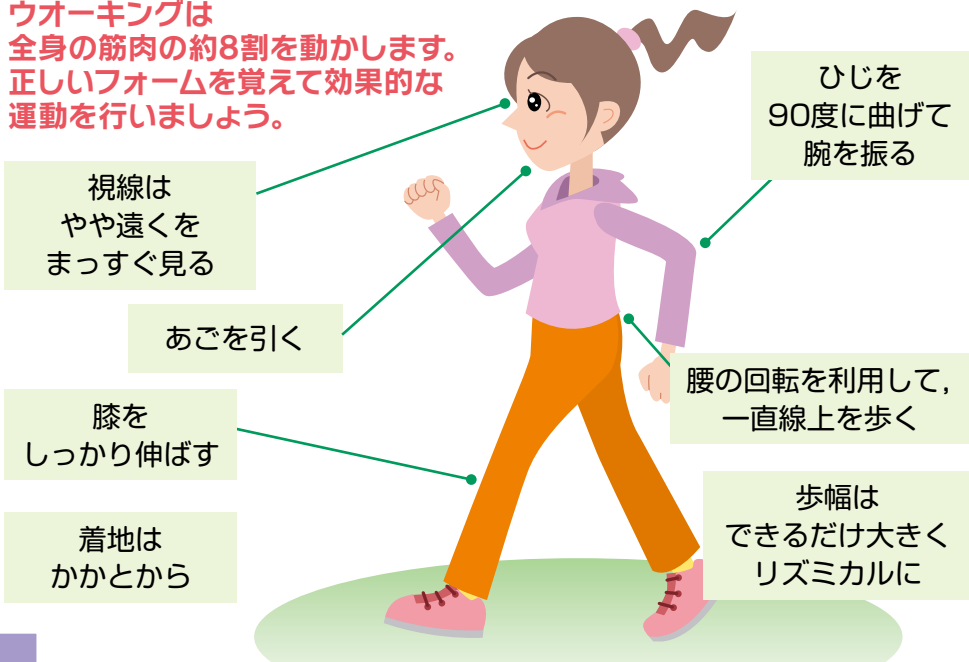
② かかとから親指に
重心移動



③ つま先で踏み込んで
しっかりキック

正しいフォームで歩こう

ウォーキングは
全身の筋肉の約8割を動かします。
正しいフォームを覚えて効果的な
運動を行いましょう。



足跡でウォーキングフォームのチェック

リズムカルに美しいウォーキングをしましょう

良い足跡



腰の回転を利用して、大きいスライドで歩くと、
1本線上に沿ってまっすぐな足跡ができます。

悪い足跡



内股や、かに股は足腰に負担がかかるので気をつけましょう。

健康くれ体操

体操メニュー 立位

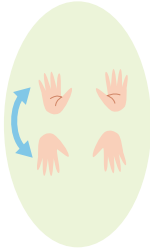
みんなで気軽に
やってみよう

● 目的

● 使う筋肉

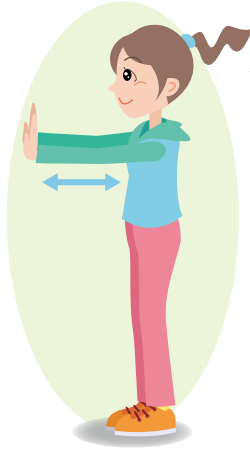


1 深呼吸



2 手首の運動

● 手首の柔軟性
● 手首の筋肉



3 腕の運動

● 肩の柔軟性
● 上腕・肩甲骨周辺筋



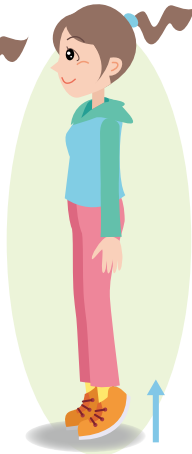
4 肩の運動

● 肩の柔軟性
● 肩甲骨周辺筋



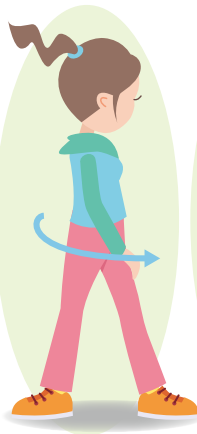
8 つま先あげ

● つまづき防止
● 前脛骨筋



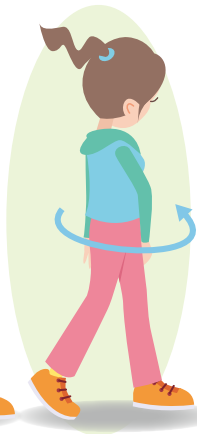
9 つま先立ち

● つまづき防止
● 下腿三頭筋



10 腰のひねり運動

● 腰の柔軟性
● 腰周辺筋・腹筋



11 腰のストレッチ

● 腰の柔軟性
● 腰周辺筋・腹筋



12 首の運動

「健康くれ体操」は、子どもから高齢者までどなたでも簡単にできる身近な体操として生まれました。

筋力アップと柔軟性の向上を目的に「運動前の準備体操に」、「職場でのリラックスに」、「転倒予防のための筋力アップに」と自分にあったペースで暮らしの中に運動を習慣づけましょう。



5 手のグーパー運動 **6 ももあげ運動**

- 指の柔軟性
- 指の筋肉

- つまづき防止及びバランス
- 大腿の筋・股関節周辺筋・腹筋

7 足の踏みだし

- つまづき防止及びバランス
- 大腿筋・下腿筋・臀筋



- 首の柔軟性
- 首の筋肉

13 腕と足のリズム運動

- リラックス
- 全身の筋肉

14 突き出し運動

- 瞬発力
- 全身の筋肉

ウォーキングの前後は ストレッチをしよう

ストレッチのポイント

- 息を吐きながら行う
- 気持ちの良いところで、10秒から20秒静止
- 反動をつけたり、無理に伸ばしたりしない

ストレッチの効用

- 体が柔軟になり、血行が良くなる
- けがや筋肉痛が予防できる
- 筋肉疲労を回復させる



① 全身を
まっすぐに
伸ばす



② 体側を伸ばす



③ 上体をひねる



④ ひざの屈伸



⑤ ふくらはぎを
伸ばす

筋力を鍛える ウォーキング



上級編

呉市は、瀬戸内海に面した坂道が多い町です。この坂道をウォーキングすると、**運動負荷が大きくなり**、**筋力アップにも効果的**です。眺めの良い景色も楽しみましょう。



上り坂

- 歩幅を狭め、歩数を増やす
- 上りはじめはゆっくり
- 視線は高く保つ
- 後ろ足を伸ばして腰を押し出す

下り坂

- 歩幅を少し狭めます
- 重心を少し後ろ
- 膝や足首を柔らかく使う
- スピードを上げすぎない
- 足もとに気をつけて転ばないように



やってみよう!

インターバル速歩

信州大学の能勢博教授が考案した“ゆっくり歩き”と“速歩”（「ややきつい」と感じる程度のスピード）を3分間程度ずつ交互に繰り返すウォーキング法。



通常のウォーキングよりも短時間で筋力や体力の向上が期待でき、※¹サルコペニアや※²フレイルの予防・改善に効果があるとされています。



※¹サルコペニア：加齢や活動不足等によって、全身の筋肉量と筋力、または身体機能が低下した状態。

※²フレイル：加齢により心身が老い衰えた状態。

暑くなる日は要注意！

熱中症の予防

こまめな水分・塩分の補給，休憩の確保，風通しの良い服装や着帽，屋内では空調の使用等を行いましょう。



水分補給

ウォーキング中の体内の水分は、汗や呼吸などのためにどんどん失われていきます。のどが渴いてなくても、水分補給をしましょう。とくに、夏の暑い日は熱中症の予防のためにも忘れずに。

水分補給と共に、
こまめな塩分補給も忘れずに！



吸湿性・速乾性に優れた服を選ぶ。
帽子を着用。



早朝や夕暮れ以降には目立つ色の服装やシューズ，反射材，蛍光色の物を身につけましょう。

おうちで出来る運動



おうちでできる
体操や筋トレの動画

～ SMART LIFE PROJECT ～

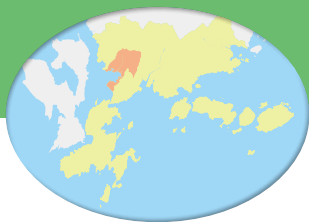
ウォーキングコース紹介



工事等により通行ができない場合がありますので、ご注意ください

- No.1** 中央地区1 : 市内散策コース…………… P.14
- No.2** 中央地区2 : 両城・川原石コース…………… P.16
- No.3** 中央地区3 : 二河峡清流コース…………… P.18
- No.4** 中央地区4 : 井手めぐりコース…………… P.20
- No.5** 中央地区5 : 歴史と文化歴訪コース…………… P.22
- No.6** 吉浦地区 : 池ノ浦・海岸コース…………… P.24
- No.7** 天応地区 : アジサイロード散策コース…………… P.26
- No.8** 昭和地区 : 本庄水源地・向日原神社コース…………… P.28
- No.9** 宮原地区 : 大和と歴史の見える丘公園コース…………… P.30
- No.10** 警固屋地区 : 第2音戸大橋コース…………… P.32
- No.11** 阿賀地区 : 大空山グル〜リー周コース…………… P.34
- No.12** 広地区1 : 両谷・船津神社コース…………… P.36
- No.13** 広地区2 : 長浜往復コース…………… P.38
- No.14** 広地区3 : 古新開・横路コース…………… P.40
- No.15** 仁方地区1 : 大歳・戸田コース…………… P.42
- No.16** 仁方地区2 : 中筋コース…………… P.44
- No.17** 郷原地区 : 田園コース…………… P.46
- No.18** 音戸地区 : 潮のかおりを満喫できる初心者コース…………… P.48
- No.19** 倉橋地区 : 須川海沿いコース…………… P.50
- No.20** 川尻地区 : 川尻町ご利益コース…………… P.52
- No.21** 安浦地区 : 花と海の稚児公園コース…………… P.54
- No.22** 下蒲刈地区 : 天神鼻ぐるりコース…………… P.56
- No.23** 蒲刈地区 : 蒲刈町宮盛コース…………… P.58
- No.24** 豊浜地区 : とらさんコース…………… P.60
- No.25** 豊地区 : みかんと海の堪能コース…………… P.62

中央地区 1



市内散策コース

距離

5 km

所要時間

80分

コース紹介

JR呉駅→蔵本通り→旧海軍墓地→寺本公園→

→亀山神社→四道路→JR呉駅

蔵本通り堺側沿いの緑地では、「大和のモニュメント・時計塔・水の流れる公園・遊園地・憩いの広場」等があり、いろいろ楽しめます。少しアップダウンのある気楽に歩けるコースです。

スタート▶▶ **ゴール**▶▶ JR呉駅

アクセス 最寄りの交通機関

スタート・ゴール：JR呉駅



4 寺本公園

市内の閑静な住宅地の中にある桜の名所。

300本の桜の巨木で囲まれ、開花期は、まわりの景色や空も見えないほど桜で一杯になる。

二河公園多目的グラウンド

13 (健康遊具)



2 イチョウ並木

中央公園に沿ってイチョウ並木が続く。レンガで敷き詰められた歩道は、旧海軍の町として栄えた呉市らしさを演出している。

3 旧海軍墓地 (日本遺産) (長迫公園)

明治23年に海軍軍人の戦没者・殉職者等の埋葬地として設置された。昭和46年3月に呉市に移管され、「長迫公園」として整備した。



1 大和の錨

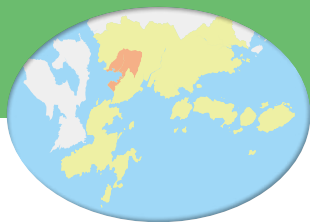
中央公園（市中央図書館前）に設置している戦艦「大和」の錨。全高5.472メートル、全幅2.834メートル、重量15トンのその姿は、港町「呉」ならではの景観である。



5 亀山神社

旧呉市内の総氏神として信仰されている神社。10月の第2土曜日が宵祭、翌日曜日が例祭で、「人祭り」と呼ばれるほど参道や境内に人があふれる。

中央地区



両城川原石コース

距離 **5.5 km** 所要時間 **80分**

コース紹介

JR呉駅→三条→両城の階段住宅→両城の七曲り

→北塩屋公園→大歳神社→JR呉駅

両城中学校から北塩屋町までは、交通量の少ない呉湾を眺めながらの歩きやすいコースです。また、両城中学校南側に、呉市街・呉湾が眺められる絶景ポイントがあります。

スタート▶▶▶ **ゴール▶▶▶** JR呉駅

アクセス 最寄りの交通機関

スタート・ゴール：JR呉駅



3 両城の七曲り

カーブが鋭角で離合が困難なスイッチバックの生活道。

併設された歩道が7回ジグザグに登る階段であるため、通称「七曲り」と呼ばれている。

↑至天応



4 大歳神社

呉港を見渡す眺めのよい高台に鎮座する神社。

城山と書かれた鳥居をくぐると77段の階段が現れる。神社周辺は急勾配の坂が多い。



2 両城の階段住宅

大正期に開発された超急斜面の住宅地。呉は明治22年の鎮守府開庁後に人口が急速に増大したが、平地部が少ないため傾斜地に住居を求めた結果、離壇のような町並みとなっている。

1 両城の200階段

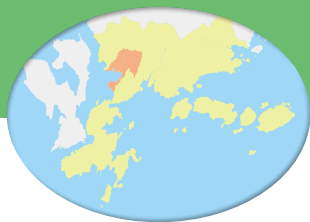
映画「海猿」のロケ地となった階段。広島呉道路訓練生達がポンベを抱えて駆け上がるシーンで使用された場所である。



道なりに歩きます



中央地区 3



二河峡清流コース

距離 **5.5 km** 所要時間 **80分**

コース紹介

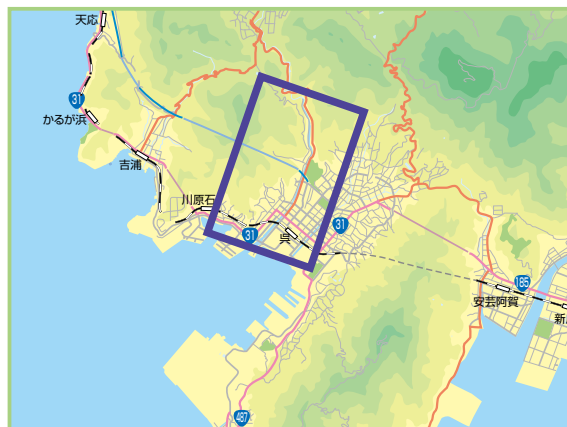
JR呉駅→二河大橋東詰→上山手橋東詰→二河峡公園（折返し）→今西通り→呉郵便局→JR呉駅

二河峡公園は、春は桜・夏は緑・秋は紅葉と四季折々に変わる周辺の景色を楽しめます。交通量も少ないので、家族そろって1度は出かけてみてください。

スタート▶▶ **ゴール▶▶** JR呉駅

アクセス 最寄りの交通機関

スタート・ゴール：JR呉駅



3 女滝

男滝のすぐ近くにあり、垂直にそびえる高さ37メートルの水量の少ない滝。



4 呉市二河野球場 (鶴岡一人記念球場)

昭和26年に竣工。平成5年に全面改修された。

収容人数は、内野9900人、外野5100人。6基の夜間照明柱を完備しており、ナイターを行うことができる。





1 二河峡公園

二河川の河口から、上流へ約 3.7km の地点にある峡谷。
常緑広葉樹を中心とした豊かな自然環境は、四季折々に表情を変える。
昭和40年に市の名勝に指定されている。



2 男滝

公園内の上流に、男滝と女滝がある。
男滝は、上下2段・高さ27メートルで、水量が多くダイナミックな滝である。



5 シンシヨークアパーク (呉市営プール)

プール棟には公認 25m プール、健康づくりプール、スタジオ、会議室等、屋外には、子どもプール（夏期のみ）、人工芝の多目的広場がある。

広島呉道路
(クレアライン)

山手橋

呉三津田高

呉中央
学園

WC

呉共済病院

千呉郵便局

蔵本駐車場

呉市文化ホール
図書館

中央公園

呉市役所

体育館

WC

たこ焼屋

今西通(1)

東片山町

古川公園
(健康遊具)

広島地方
裁判所

19 今西公園
(健康遊具)

4 呉市二河野球場

13 (健康遊具)

WC

6 スポーツ会館

二河公園多目的グラウンド

上山手橋東詰

5 シンシヨークアパーク

(呉市営プール)

男滝 2

女滝 3

二河峡

折り返し

WC 1

二河峡公園

14 (健康遊具)

近代水道百選の碑
上井手取り入れ口
呉鎮守府水道
くぐり岩
八丈岩
飛岩の石碑



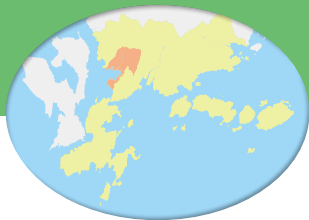
6 スポーツ会館

コースの近くには、スポーツ会館をはじめ、多目的グラウンド・屋内練習場・テニスコート・市営プール・弓道場などがある。

ゴール

31

中央地区 4



井手めぐりコース

距離 **6.6 km** 所要時間 **90分**

コース紹介

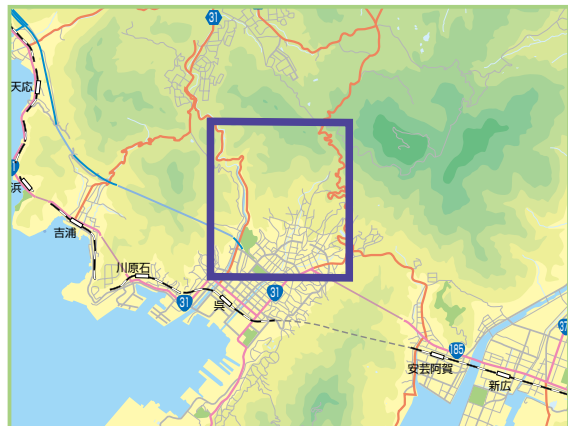
二河公園多目的グラウンド→弓道場→上井手入口→畝原町→鉄管道路→片山中裏→二河公園多目的グラウンド

1731年灰が峰の南麓あたりの水不足解消のために造られた水路（上井手）が、今では姿を変え、市民の生活道路として受け継がれています。呉市街を一望出来る景色のいいコースです。

スタート▶▶▶ **ゴール▶▶▶** 二河公園多目的グラウンド

アクセス 最寄りの交通機関

スタート・ゴール：プール前 バス停



1
二河上井手跡
(二河峡公園)

2
井手守明神



1 二河上井手跡 (日本遺産)
(二河峡公園)

二河峡の上井手の取水口(国有文化財)として造られた。江戸時代の遺産は、今もお宮原浄水場へと水を送っている。



3 井手守明神参道の常夜燈

明治11年(1878年)、井手への感謝をこめて中川原連中(今の中央6丁目付近の農民仲間)により寄進された。

3 井手守明神参道の常夜燈





2 井手守明神

延享5年(1748年),水不足から解消された井手への感謝と災害から守るため祀られた。

上井手



5 貴船神社(龍王神社)

正式名称は貴船神社と言い、龍王神社は通称である。西辰川町の中央の高台にそそり立つような石段を99登ると、その奥に神社がある。



みのかし

(上井手)

上内神町

西辰川町

辰川

欽原町自治会館

5 貴船神社(龍王神社)

バス道路

東辰川町

バス道路

呉市営弓道場
アーチェリー場

常夜燈
の看板

西片山町

江原町

墓地

郷町

スーパー

西片山町

片山中

かしの木
片山

12 郷町公園 (健康遊具)

コンビニ

荘山田小

今西通

旧澤原家住宅

4 西教寺

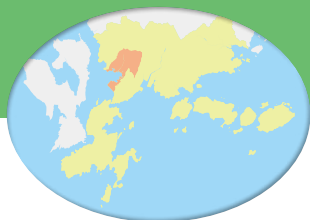


長ノ木隧道

4 西教寺

元は「華峰山光浄院」と号した真言宗の寺。1553年、法西師により浄土真宗に改宗し、西教寺と改名した。

中央地区 5



歴史と文化歴訪コース

距離 **4 km**

所要時間 **50分**

コース紹介

胡町公園→旧澤原家住宅→長ノ木街道→西惣付公園→上井手→東中央3丁目バス停

長ノ木・惣付・辰川地域に残る寺院や神社・旧街道沿いの歴史的建物を巡るコースです。昔ながらの街並みと静かな自然を感じながら文化や歴史に触られます。

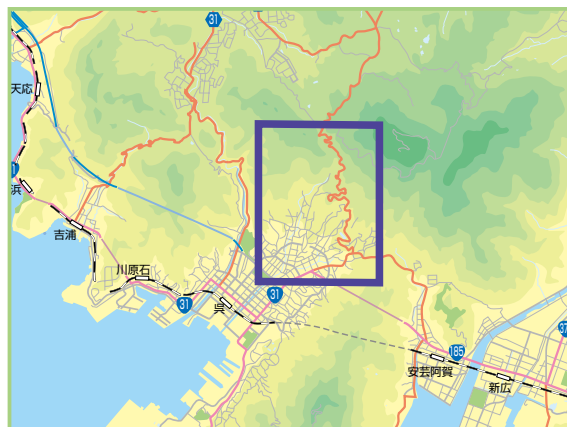
スタート▶▶ 胡町公園

ゴール▶▶ 東中央3丁目バス停

アクセス 最寄りの交通機関

スタート：東中央2丁目バス停

ゴール：東中央3丁目バス停



3 龍王神社

呉市の高台にある神社で、雨を呼ぶ龍神を祀っています。99段の石段と、毎年11月の「ヤブ神輿祭り」が有名です。

(上井手)





至神山

新地橋

10 西惣付公園
(健康遊具)

WC
惣付ふれあい
集会所

惣付町
自治会館

2 すすさんの家

辰川

11 畝原公園
(健康遊具)

畝原町
自治会館

西辰川町

龍王神社
3

バス道路

東辰川町

バス道路

旧辰川小
鉄管道路

階段

西教寺



2 すすさんの家

軍港・呉を舞台に描かれた、この史代の漫画「この世界の片隅に」。本跡地は、主人公「すす」が暮らしした北条家のモデルとなった、この史代の祖母宅の跡です。テレビドラマ化、アニメ映画化、ミュージカル化もされています。

階段

西辰川
児童公園

郷町

ゴール

バス停
東中央3丁目

12 郷町公園
(健康遊具)

荘山田小

長ノ木隧道

8 長ノ木公園
(健康遊具)

1 旧澤原家住宅

スーパー

スタート

9 胡町公園
(健康遊具)

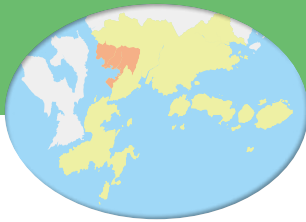
蔵本公園



1 旧澤原家住宅

江戸時代後期に建てられた呉市の町家で商家の暮らしを伝える建物です。平成17年7月22日に国指定重要文化財に指定されています。

吉浦地区



池ノ浦・海岸コース

距離

5 km

所要時間

60分

コース紹介

JR吉浦駅→池ノ浦→若葉→マリンパーク川原石
→大和ミュージアム→中央棧橋

吉浦駅を出発して海沿いを歩くコースです。潮風にあたりながら気持ちよく歩けます。また、コース沿いの、池の浦のバス停・海上保安大学校・中央棧橋で、映画「海猿」のロケが行われました。

スタート▶▶ JR 吉浦駅 **ゴール**▶▶ 中央棧橋

アクセス 最寄りの交通機関

スタート：JR 吉浦駅・ゴール：JR 呉駅





1 吉浦駅

今や貴重な木造駅舎。
跨線橋の骨組みなどには、
古いレールが使われている。



2 池の浦バス停

映画「海猿」の撮影ポイント。
(海に遊びに行った帰り道に雨宿り
をするシーン)

広島呉道路
(クリアライン)



3 海上保安大学校

映画「海猿」の撮影ポイント。
校内は立入禁止だが、正門横の資料館(無料)では、ロケで使われた
ウェットスーツなどが展示している。



5 中央棧橋

呉の海の玄関口。映画「海猿」の撮影
ポイント。
呉の歴史にちなみ、建物の外観はレンガ調で、最上階の屋根は、海上自衛隊呉地方総監部と同様にドーム形
になっている。

魚見山トンネル

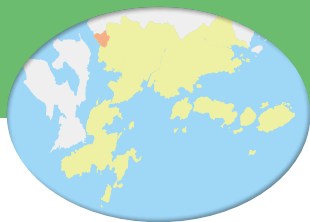
31



4 峠からの眺め

峠からの呉湾を望む。
時折、自衛隊の輸送艦や護衛
艦が停泊している。

天 応 地 区



アジサイロード散策コース

距離 **5.9 km** 所要時間 **70分**

コース紹介

呉ポートピアパーク→福浦町→クレアライン沿
い道路→長谷町→落走隧道折り返し→中国化薬
→呉ポートピアパーク

呉ポートピアパークをスタート・ゴールとするコースで、クレアライン沿いを歩きます。クレアライン沿いは交通量が少なくアップダウンも少ないので初心者も安心して歩けます。

スタート▶▶▶ **ゴール▶▶▶** 呉ポートピアパーク

アクセス 最寄りの交通機関

スタート・ゴール：JR呉ポートピア駅



①呉ポートピアパーク

太陽と風と緑を感じることのできる公園。園内は広く、じゃぶじゃぶ池・ふわふわドーム等で子どもから大人まで1日中楽しむことができる。



②天狗城山

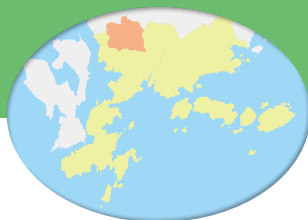
天狗城は、矢野・保木城の野間氏（戦国時代）の見張りの砦。呉ポートピア駅前から見上げると、大きな岩が樹林からはみ出し、今にも岩が落ちてきそうな山がそびえている。



③天応西条公園

令和7年5月24日(土)に完成した公園である。呉市復興計画に基づき整備され、高潮・津波からの一時避難場所としての役割も果たしている。

昭和地区



本庄水源地・向日原神社コース

距離 **5 km**

所要時間 **80分**

コース紹介

昭和社会センター→スイミング裏道→本庄水源地入口→東明公園→好峯霊園→向日原神社→レイクパーク本庄

昭和支所を出発し、水辺や公園・神社を巡ってレイクパーク本庄へ。自然とふれあいながらのんびり歩けコースです。

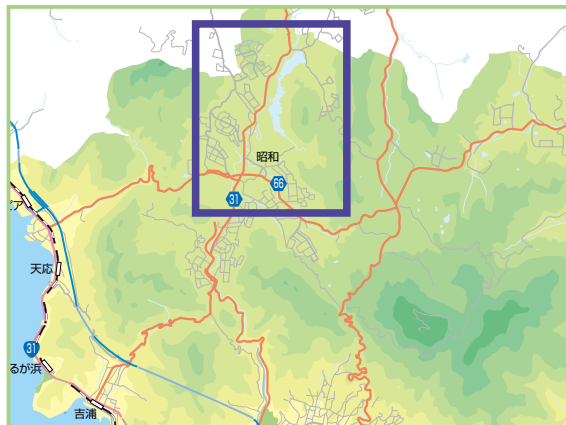
スタート▶▶ 昭和社会センター

ゴール▶▶ レイクパーク本庄

アクセス 最寄りの交通機関

スタート：昭和支所バス停

ゴール：東明ハイバス停



3 好峯墓苑

高台に位置し、本庄水源地全体が見渡せます。



1 高尾神社のフジノキ

呉市指定文化財。

フジノキは境内の東斜面にあり、何本もの株がはい回ってねじれたような幹がアラカシなどに巻き付いて四方に枝を伸ばしており、豊かな広がりを持っている。



好峯墓苑管理事務所

3

向日原神社

4

押込大橋西詰

↑至
熊野

百分

東明公園

東明ハイッ

5 レイクパーク本庄

本庄水源地堰堤 WC

本庄水源地

本庄ダム

2 本庄水源地堰堤

えんてい

昭和北中

81

泉ヶ丘公園
(健康遊具)

本庄

水源池前

31

スーパー

スイミングクラブ
焼山校

1 高尾神社のフジノキ

呉市昭和市民
センター WC

スタート

コンビニ

昭和市民
センター入口

焼山中央
2丁目

焼山みどり
幼稚園

66

第3焼山団地
2号公園

大道田第1公園



4 向日原神社

1514年創建の市内最古級の木造社殿を持ち、呉市の有形文化財に指定されています。

本庄霊園



5 レイクパーク本庄

呉市の水瓶の1つの本庄水源地にあるピクニック広場。

園内には芝生が広がり、友好都市の鳥取県名和町から贈られた60本を含む190本の桜や、もみじ・ケヤキなどもある。



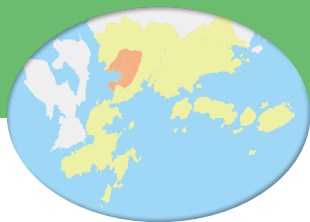
2 本庄水源地堰堤 (日本遺産)

国の重要文化財。
大正7年、旧呉鎮守府水道の貯水池として築造された。

えんてい



宮原地区



大和と歴史の見える丘公園コース

距離

5 km

所要時間

80分

コース紹介

JR呉駅→新栄橋西詰→かもめ橋西詰→大和ミュージアム→教育隊横→歴史の見える丘公園→市立美術館→眼鏡橋→JR呉駅

本物の潜水艦を展示した海上自衛隊呉史料館、10分の1サイズで造られた「戦艦大和」を展示してある大和ミュージアム、「芸術を楽しませてくれる道」として日本の道100選に選ばれている美術館通りなどを歩きながらに楽しめるコースです。

スタート▶▶ **ゴール**▶▶ JR呉駅

アクセス 最寄りの交通機関

スタート・ゴール：JR呉駅



1 海上自衛隊呉史料館 (てつのくじら館)

潜水艦と掃海を展示する史料館。海上自衛隊の歴史を紹介するとともに、呉市と海上自衛隊の歴史的な関わりについて紹介している。



2 大和ミュージアム

平成17年4月に開館した呉市海事歴史科学館。戦艦大和を実物の10分の1で忠実に復元した鋼鉄製の模型を展示している。

警固屋地区



第二音戸大橋コース

距離 **5 km**

所要時間 **100分**

コース紹介

警固屋まちづくりセンター→音戸の瀬戸公園→
展望台（日招き大橋）折り返し

警固屋地区を通って、2013（平成25）年3月に完成した第二音戸大橋を往復するコースです。音戸の瀬戸を一望できるコースです。

スタート▶▶▶ ゴール▶▶▶ 警固屋まちづくりセンター

アクセス 最寄りの交通機関

鍋棧橋バス停

◎その他おすすめコース

別コース① さくらの里で折り返し **1.2km 30分**

別コース② 清盛公で折り返し **5km 100分**



2 吉川英治文学碑

1950（昭和25）年12月、文豪吉川英治が小説「新平家物語」の取材のため音戸の瀬戸を訪れた際に残した感懐「君よ今昔の感如何」を富士形の石に刻み、平清盛になぞらえた円形の石とともに、瀬戸を望んで建てられている。



3 第二音戸大橋

「日招き大橋」の愛称で親しまれているこの橋は、2013（平成25年）3月に完成しました。音戸の瀬戸が一望でき、景色を楽しむことができます。



警固屋公園
(健康遊具) 36

警固屋まちづくり
センター

スタート・ゴール

1 巡洋艦青葉終焉之地



1 巡洋艦青葉終焉之地

旧呉海軍工廠跡地付近にあり、現在は記念碑が建てられています。



折り返し

WC

平清盛公
日招き岩



4 音戸の瀬戸公園

平清盛が夕日を招き返して1日で切り開いたという伝説のある名勝地。3月下旬から4月上旬には約2,300本の桜、4月下旬から5月初旬には約8,300本の紅白のツツジが咲き乱れ、真紅の「音戸大橋」とマッチした素晴らしい景観が楽しめる。

警固屋市民
センター

警固屋小

警固屋中

みほらし井

見晴町

5 さくらの里

折り返し

別コース①

別コース②

音戸の瀬戸公園
(健康遊具) 38

WC

スタート・ゴール

◎その他おすすめコース：音戸の瀬戸公園北側広場

2 吉川英治文学碑

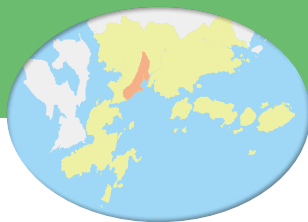
4 音戸の瀬戸公園

5 さくらの里



さくらの里は、つつじの名所でもある音戸の瀬戸公園内にある斜面を利用した公園。多くの桜が植えられ春にはピンクに染まる。

阿賀地区



大空山グル～リー周

距離 **4.9 km** 所要時間 **80分**

コース紹介

阿賀中央公園→桃山峠→大空山→万葉の碑→
小倉新開→阿賀中央公園

大空山展望台は上空から見るとハート型です。山頂から東に安芸灘大橋、南は四国堀江、北条、眼下に広、阿賀町が望めます。

スタート▶▶ **ゴール▶▶** 阿賀中央公園

アクセス 最寄りの交通機関

阿賀海岸通りバス停



43 大坪谷公園
(健康遊具)

原小



スタート・ゴール

1 阿賀中央公園

公園の中にある木は樹歴何十年の木で休山トンネルが作られる時に移植された。

休山新道

185



WC 42 原公園
(健康遊具)

アパート



2 大空山砲台跡

明治時代に建立された砲台跡で、日本遺産に登録されている。

青山病院

清水谷入口

旧国道
185号

コンビニ

郷

銭湯



3 展望台

ハート型展望台から東芸芸灘大橋、天気の良い日は愛媛県堀江、北条が見渡せる。

2 大空山砲台跡

3 展望台

万葉の碑 ●

● 阿賀の百日紅

スタート ▶▶

◀◀ ゴール

休山新道東

WC 1 41

阿賀中央公園

(健康遊具)

● 神田神社
(神田神社の絵馬・社叢)

千呉阿賀中央局

稱名寺

阿賀海岸通り

クリニック

小倉新開

185

阿賀市民センター

スーパー

44 小倉新開公園

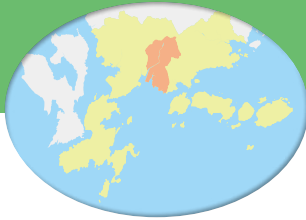
(健康遊具)

安芸阿賀駅 WC

阿賀中

呉高

広地区 1



両谷・船津神社コース

距離 **6.5 km** 所要時間 **100分**

コース紹介

広市民センター→広交差点→広公園→両谷→
船津神社→弁天橋公園→広島国際大学→広市民
センター

広公園・両谷・広古新開地区をぐるりと回るコースです。
船津神社からの景色は住宅街と海が一望でき、とても素
晴らしいです。

スタート▶▶ **ゴール**▶▶ 広市民センター

アクセス 最寄りの交通機関

JR新広駅



3 弁天橋公園

国道 375 号線沿いにある細長い三角形のような形の公園。広場と遊具のエリアがあり、親子づれにぴったりな公園です。

真光橋

動物病院 ●

弁天橋公園 3 50
(健康遊具)

61 みあし野第2公園
(健康遊具)

60 みあし野第1公園
(健康遊具)

古新開第2公園 46
(健康遊具)

コンビニ

広中央中



2 船津神社

船津八幡神社ともよばれている。1735年に建立。広東部落の守護神として祀られている。広地区と海を一望できるスポット。

ファミリーレストラン ●

塾 ●

広吉松

広中新開

善通寺幼稚園

広小

375

2 船津神社

52 大新開公園
(健康遊具)

●スーパー

広高

広郵便局

●スーパー

●スーパー

呉港高

●呉両谷郵便局

53 末広第1公園
(健康遊具)

●呉市総合体育館

●スーパー

白岳小

白岳中

1 54 広公園
(健康遊具)

●薬局

185

広駅

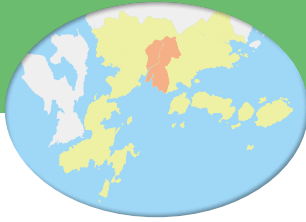
●スーパー

1 広公園

椿の花をモチーフにした大型遊具・健康遊具などを設置している公園。また、春には花見客で賑わう。



広 地 区 区 区



長浜往復コース

距離 **6.0 km** 所要時間 **90分**

コース紹介

広市民センター→広交差点→王子マテリア→
広弾薬庫→長浜公園（往復）

広交差点から海が見える長浜方面に向けて歩いて往復するコースです。大きな工場や弾薬庫の横を通って海が一望できる長浜公園でリフレッシュしませんか。

スタート▶▶▶ **ゴール▶▶▶** 広市民センター

アクセス 最寄りの交通機関
JR新広駅

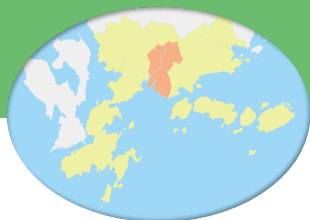


2 長浜公園

瀬戸内海の砂浜にある公園。青い海
の美しさが見どころ。SNS 映えも必
須！夕焼けがとてもきれいなスポッ
トです。



広 地 区 3



古新開・横路コース

距離 **5.5 km** 所要時間 **80分**

コース紹介

広市民センター→広島国際大学→真光寺橋→
真光寺→日の出橋→広市民センター

黒瀬川河畔を歩いて古新開・横路地区を巡るコースです。黒瀬川にいる野鳥を観察することもできます。季節により山肌の色も変わるので、季節を問わず楽しめるコースです。

スタート▶▶ **ゴール**▶▶ 広市民センター

アクセス 最寄りの交通機関

JR新広駅



2 真光寺の梵鐘

市有形文化財（昭和41年10月1日）
1556年禅寺浄泉寺として建てられ、
1603年に真宗に改めて寺号を真光
寺として今日に及んでいる。
梵鐘は作者は不明だが、1608年に
铸造された。青銅色の美しい鐘。



3 初崎神社

天正三年（1575年）に勧請。弥生
時代の土器破片や古墳時代の土師器
が出土している。

東広島県自動車道



1 真光寺橋

平成30年7月の西日本豪雨で流失したが、令和4年7月に再建された。
長さは約105m。



2 真光寺

真光橋 1

初崎神社 3

46 古新開第2公園 (健康遊具)

51 古新開第1公園 (健康遊具)

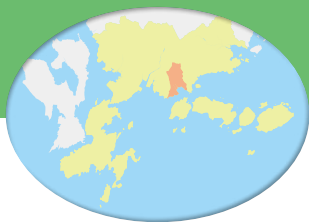
45 古新開第4公園 (健康遊具)

52 大新開公園 (健康遊具)

53 末広第1公園 (健康遊具)

スタート・ゴール

仁方地区 1



大歳コース

距離	所要時間
4 km	70分

コース紹介

仁方市民センター→仁方小学校→仁方棧橋公園
→大歳神社→仁方市民センター

スタート▶▶ **ゴール**▶▶ 仁方市民センター

戸田コース

距離	所要時間
4.5 km	90分

コース紹介

仁方市民センター→皆実町→礪神社・小須磨公園
→皆実町→仁方市民センター

※落石、道が細いため要注意

スタート▶▶ **ゴール**▶▶ 仁方市民センター

海沿いを歩き、潮風が気持ちよく瀬戸内海の展望は最高です。季節を問わず楽しめるコースです。

アクセス 最寄りの交通機関

仁方市民センター：西神町又は汐込川バス停、
JR仁方駅から徒歩 10分

安芸の小須磨 礪神社：小須磨バス停から徒歩 3分



戸田コース



3 安芸の小須磨 礪神社

仁方町戸田は、呉八景の一つ「安芸の小須磨」と呼ばれ、礪神社の境内には市指定文化財の「礪神社のウバメガシの群叢」や「舟形石の手水鉢」等があります。是非、立ち寄ってみて下さい。





2 大歳神社

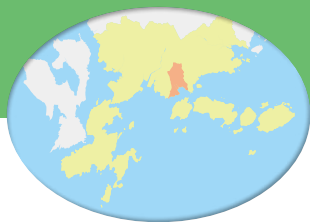
大歳神を祀った神社。五穀豊穡や繁栄を司る神として信仰されている。2月、7月、10月には祭りも開催。仁方のパワースポットに是非立ち寄ってみませんか。



1 仁方棧橋公園

仁方地区にある地域住民の憩いの場。(健康遊具もあるので、寄りみちして、是非取り組んでみて下さい。) ※仁方中筋公園。宮上チビッコ広場も同じ。

仁方地区



中筋コース

距離

5 km

所要時間

120分

コース紹介

仁方市民センター→神町自治会館→中筋自治会館→堀観音→新宮神社→仁方市民センター

山沿いを歩き、森林浴も味わえ、堀観音では仁方と町並みが一望できます。

スタート▶▶ **ゴール**▶▶ 仁方市民センター

アクセス 最寄りの交通機関

西神町又は汐込川バス停、JR仁方駅から徒歩10分



2 宗源寺 (堀観音)

宗源寺は仁方堀城の近くにあったが戦乱で廃寺となり、それを江戸時代の天保13年に堀城跡に建立され、平成になって再建されたものです。是非、立ち寄ってみて下さい。

64
宮上チビッコ広場
(健康遊具)



● 仁風園

● 神町自治会館 ●

←至広



宗源寺(堀観音) 2

中筋チビッコ広場 66
(健康遊具)

中筋自治会館

宮上町
自治会館

酒店 ●
仁方こども園 ●

八岩華神社 1

浄徳寺

● 正法寺

● 酒店



1 八岩華神社

仁方西神町に位置し、鳥居の横にそびえ立つクスノキの巨木は、市の天然記念物に指定されています。是非、立ち寄りしてみてください。

● 新宮神社

● 教会

● 仁方本町公園

● 病院

西神町

スーパー

● 教会

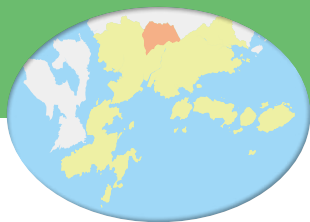
◀◀ スタート・ゴール

仁方市民センター

● 酒店

至安浦 →

郷原地区



田園コース

距離 **3 km**

所要時間 **40分**

コース紹介

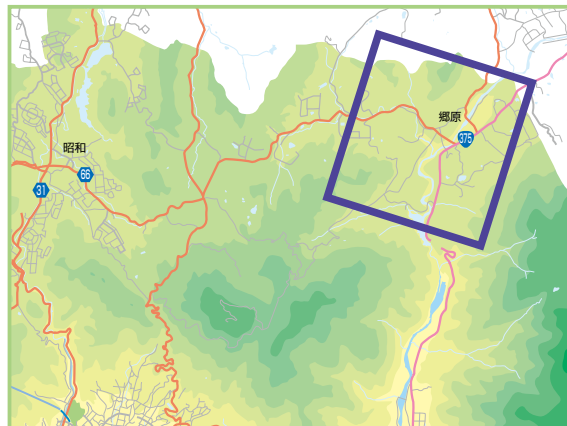
郷原市民センター→郷原大橋→新林渡橋→胡神社
→城山登山口→新堂平神社→郷原市民センター

田植えの後は緑が広がり、秋になれば黄金色になる田園地帯を歩きます。郷原市民センターから胡神社・城山登山口・新堂平神社を歩く、気軽に楽しめるのんびりとした癒しのコースです。

スタート▶▶ **ゴール**▶▶ 郷原市民センター

アクセス 最寄りの交通機関

スタート・ゴール：「浜田橋」バス停
JRバス 又は 広電バス



じょうやま

2 岩山 (城山)

標高 419.5 m の岩山で「火の用心」と書かれている。

これは、昭和 14 年頃、地元消防組員たちの手によって書かれたものが受け継がれている。



2 岩山 (城山)

3 新堂平神社のシイノキ

呉市天然記念物。

(周囲 6 m, 高さ 21 m, 樹齢 450 年)



4 新堂平神社

約 450 年前、宮島の主祭神である市杵島姫命を勧請したもので巖島大明神といわれ、郷原の鎮守神として崇敬されている。



1 胡神社

戦国時代、岩山城主が神社前一带に黒瀬川を利用した堀のある約6町歩の城主の館「土居」を築城し、工事安全と五穀豊穡を祈願するため、長享元年に勧請した。

至黒瀬↑

グリーンヒル郷原

5

WC

グリーンヒル郷原



36 野路の里第1公園 (健康遊具)

グリーンタウン郷原入口

グリーンタウン郷原

375

グリーンヒル郷原入口

336

岡条

1 胡神社

新林渡橋

郷原

呉市東消防署郷原出張所

城山登山口

竹やぶ

第二区自治会館

郷原大橋

防災ステーション



5 グリーンヒル郷原

呉市の農業公園。公園、ハーブ園のほか、宿泊研修施設《香りの館》を中心に、多目的グラウンド・レストラン・バーベキューハウスを備え、合宿や社員研修等に最適な施設である。

新堂平神社のシノキ

3 新堂平神社

WC

郷原大橋東

郷原小学校前

WC

郷原市民センター

郷原小

浜田橋

浜田橋

浄光寺

スタート

ゴール

郷原中

黒瀬川

至広↓

音戸地区



潮の香りを満喫できる初心者コース

距離 **3.5 km** 所要時間 **75分**

コース紹介

波多見コミュニティセンター→きらきら音戸保育園
→善行寺→八幡山神社→見晴台→大浦崎スポーツセンター→波多見コミュニティセンター

潮の香りに包まれて平坦な海沿いのコースを歩く、やや短い初心者向けのコースです。また、コミュニティセンター横の公園に健康遊具を設置していますので、ウォーキング前後のストレッチ等に利用できます。

スタート▶▶▶ **ゴール▶▶▶** 波多見コミュニティセンター

アクセス 最寄りの交通機関

JR呉駅より倉橋線バス 波多見「水産試験所前」下車
(約35分) 徒歩で波多見コミュニティセンター(約5分)



2 善行寺

天文2年(1533年)僧天海が真言宗の開蔵寺を建て、その後浄土真宗に改宗している。庭は一見の価値あり。



3 八幡山神社

建久2年(1191年)に勧請し、天正4年(1576年)に小早川隆景が再建。毎年9月に2日間にわたって行われる秋祭が有名。



4 大浦崎公園

音戸町中央東側の海岸波多見地区にある海に突き出た美しい公園。キャンプ場のほか、スポーツ広場やテニスコート・ゲートボール場などの各施設が集まる一大レジャーゾーン。



1 波多見コミュニティーセンター

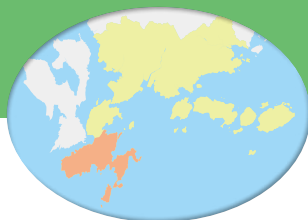
海辺に面した施設で広方面が見渡せる。地元の人に親しまれて、普段から様々な行事が開催されている。



5 大浦崎海水浴場

砂浜が 500 mほど続くビーチ。浜辺からは穏やかで美しい瀬戸内海や海を行き交う船が見渡せる。

倉橋地区



須川海沿いコース

距離 **4 km**

所要時間 **40分**

コース紹介

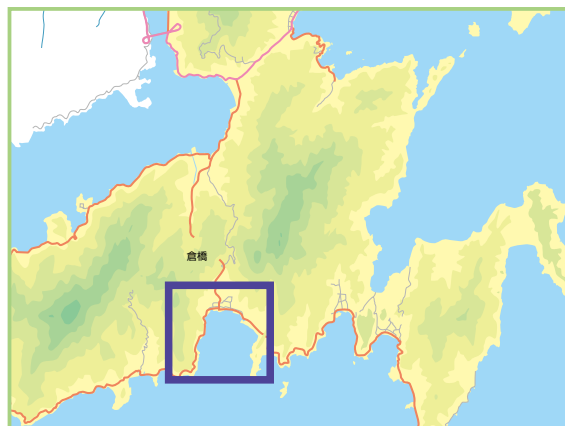
桂浜温泉館バス停→立石→影浦（折り返し）

大小の島を眺めながら海岸線を歩くコースです。スタート・ゴール地点の桂浜周辺には、温泉館・屋内温水プール・レストラン・歴史建造物等多数あり、家族みんなで楽しめます。また影浦の清水が明治天皇の倉橋寄港の折「御膳水」として献上されました。

スタート▶▶ **ゴール**▶▶ 桂浜温泉館バス停

アクセス 最寄りの交通機関

桂浜温泉館バス停



5立石

立石は高さ40mの巨岩で、出漁した漁船はこの岩を目標にして帰帆した。

5立石

明治天皇御膳水 6の石碑

影浦
折り返し



6明治天皇御膳水記念碑

明治天皇の倉橋寄港（本浦地区）本浦影浦の清水が「御膳水」として献上されました。明治18年(1885)年8月4日、呉軍港の視察後横浜丸で寄港

木長鼻



1 桂濱神社

国の重要文化財（桂濱神社本殿）。全体的に木細で、庇の柱まで円柱にするなど、県内でも類例の少ない建物である。



4 ドック跡

造船業の盛んだった倉橋では、堀江を改修して桂浜の西側にドックが築造された。



3 長門の造船歴史館

桂浜を望む海岸に、平成4年に開館。古代から現代までの木造船模型をはじめ、造船と海運業に関する資料などを数多く展示している。

中でも、平成元年に1200年以上前の姿に復元された遺唐使船が展示されており、船内を見学することができる。



2 桂浜

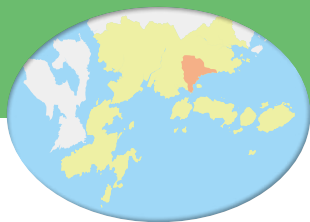
遣新羅使の残した万葉歌の歌碑が建てられている。

日本の渚100選に選ばれた松原が続いている。

箆子島ビーチ ●

長車の鼻展望所

川尻地区



川尻町ご利益コース

距離

6 km

所要時間

90分

コース紹介

JR川尻駅→国道185→新宮神社→川尻駅裏道→

真光寺→中原公園→宝積寺→真福寺→うぐいす

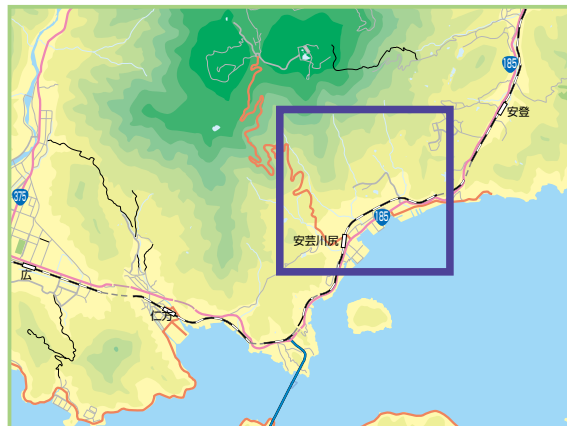
ライン東口→大歳神社→光明寺→JR川尻駅

このコースを歩くと色々なご利益があるかもしれません。アップダウンがあり心地よい汗を流すことができ、宝積寺からの眺めのいいコースです。

スタート▶▶▶ **ゴール▶▶▶** JR川尻駅

アクセス 最寄りの交通機関

スタート・ゴール：JR川尻駅



石鎚神社

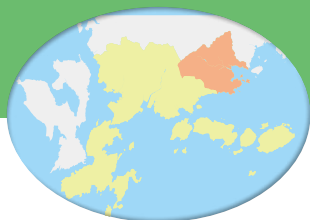
ささなみスカイライン



①新宮神社

奥の鳥居を登ったところに神社がある。しめなわ柱と鳥居の間に呉線が走っている。

安 浦 地 区



花と海の稚児公園コース

距離 **5 km**

所要時間 **60分**

コース紹介

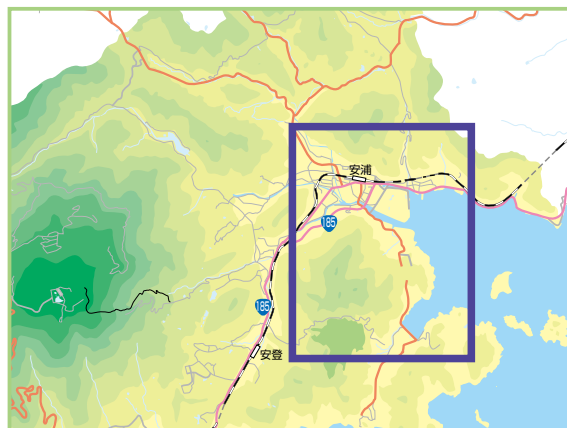
JR安浦駅→安浦市民センター→安浦大橋→
水尻→稚児公園（折り返し）→JR安浦駅

稚児公園までは道路も広く、信号機の少ない歩きやすいコースです。また、公園内にも色々な遊歩道が整備されていますので小さなお子様連れにも安心して楽しめます。特に4・5月の花の咲いた時にお出かけしてみてください。

スタート▶▶ **ゴール**▶▶ JR安浦駅

アクセス 最寄りの交通機関

スタート・ゴール：JR安浦駅



1 ハクセンシオマネキ

安浦町には、環境省レッドリストで絶滅危惧II類となっているハクセンシオマネキが生息している。

※**A**や**B**に生息している。



3 南薫造記念館

近代日本洋画史に不滅の足跡を残した「南薫造画伯」の生家のアトリエを改修し、特別展示室を設置した郷土館。

絵画、彫刻、古文書、農漁業、生活用品等を多彩に展示している。



2 武智丸

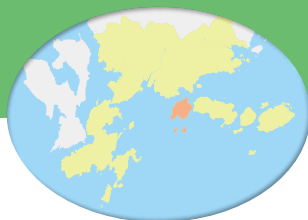
第二次世界大戦（太平洋戦争）中の日本でコンクリート船として竣工した大日本帝国海軍所属の貨物船。
同型船4隻が作られたが、うち2隻の船体が安浦漁港の防波堤として現存している。



4 稚児公園

青い空と三津口湾の眺望が楽しめる花いっぱい公園。
春には赤、白、ピンクのツツジが斜面に咲き盛る素晴らしい景観が望めるほか、桜やフジ、サツキと、少しずつ時期を遅らせながら春を満喫することができる。

下蒲刈地区



天神鼻ぐるりコース

距離

5 km

所要時間

60分

コース紹介

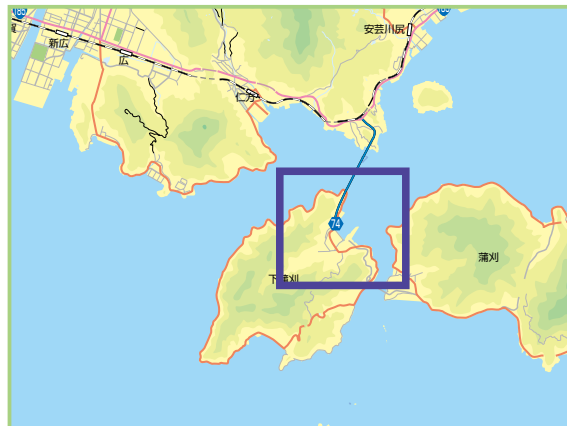
下蒲刈市民センター→蘭島閣美術館→天神鼻→
大津泊庭園→見戸代棧橋→下蒲刈市民センター

潮の香りが漂う中、文化施設や名所旧跡を眺めながら、海岸沿いの平坦な道を歩くコースです。スタート・ゴール付近にはたくさんの文化施設がありますので観光を兼ねて1度は訪れてみてください。

スタート▶▶▶ **ゴール▶▶▶** 下蒲刈市民センター

アクセス 最寄りの交通機関

スタート・ゴール： 三之瀬バス停



みとしろ

5 旧見戸代棧橋

日本建築の建物で、現在はバス停留所の待合室として利用されている。周辺は梅・桜・つつじと花に囲まれている。



おおつどまり

4 大津泊庭園

かつて海上の要衝として栄え、船舶が停泊していた。駐車場・トイレも完備しており、園内の石畳の歩道を歩くとき春にはピンクの桜と緑のオリーブのコントラストが目癒やす。



らんとうかく

1 蘭島閣美術館

下蒲刈に多く自生していた春蘭の名を由来とする美術館。瀬戸内の美を探求し、郷土ゆかりの作家や日本を代表する美術作家の作品を中心に体系的に収集、個性的な美術館活動を展開している。



2 福島雁木

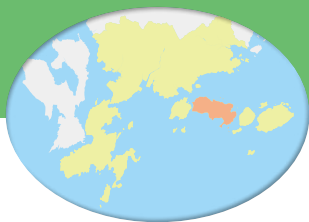
江戸初期に福島正則がつくった船着き場。参勤交代の西国大名や朝鮮通信使もここから上陸した。

3 天神鼻一周道

てんじんばな
対岸の蒲刈町・川尻町などが見渡せ、安芸灘大橋を眺めながら一周できる護岸が美しい遊歩道。



蒲刈地区



蒲刈町宮盛コース

距離

4.4 km

所要時間

80分

コース紹介

蒲刈市民センター→農道田戸大浦線→亀山八幡宮→郵便局→農協→蒲刈市民センター

宮盛地区をぐるりと一周するコース。山もあり潮の香りが漂う中をウォーキングできるコースです。途中のパワースポット宮盛神社（亀山八幡宮）に寄ってみるのはいかがですか。

スタート▶▶▶ **ゴール▶▶▶** 蒲刈市民センター

アクセス 最寄りの交通機関

蒲刈支所バス停



1 山の中の交差点



1 山の中の交差点

正面の藪の中に、イノシシを捕まえるためのはこわながかけてある。そばに行くと、わなが見えます。イノシシが捕まっているかも…。

◀スタート・ゴール

蒲川市民センター

蒲川支所前

287

蒲川郵便局

新莊厳寺

莊厳寺

2
亀山八幡宮

●宮盛薬師堂

ミカン畑3

3
ミカン畑

道の両脇にミカン畑が続きます。春にはミカンの花の香を感じ、秋には緑のなかにオレンジ色のミカンが映えます。



2
亀山八幡宮

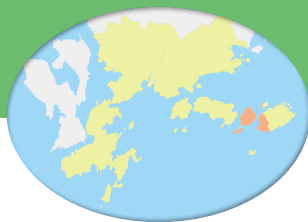
コースの近くにある亀山八幡宮。木々に囲まれており、リフレッシュできるパワースポット。

●桂の滝

●雁田の池



豊 浜 地 区



とらさんコース

距離 **3 km**

所要時間 **60分**

コース紹介

豊浜市民センター→むろきはら橋→山崎線(中間農道)→漁船ドッグ→親水公園→豊浜市民センター

市民センターからふるさと文化伝承館までは農道を歩くアップダウンのコースで、その後は平坦な道を歩く気楽に楽しめるコースです。室原神社の近くに豊島一の桜並木があり、心を癒やしてくれます。

スタート▶▶▶ ゴール▶▶▶ 豊浜市民センター

アクセス 最寄りの交通機関

スタート・ゴール：豊浜支所前バス停



1 むろきはら橋

約2回転のループ橋。
地元では、「でんでん虫」と呼んでいる。



2 室原神社

映画「男はつらいよ」のロケ地。
近くに、ホルトノキが比較的多い社叢「ホルトノキ群叢」として県天然記念物が見られる。



3 小野浦墓所からの景色

昭和56年に公開された「男はつらいよ 浪速の恋の寅次郎」の撮影が行われた場所からの眺め。

354

呉市豊浜ふるさと
文化伝承館

● 漁船ドック

デイサービス
センター

救世軍
豊浜学寮

○ 山崎

商店

貴布祢神社



5 親水公園

島の美しい風景、海の自然に囲まれた公園。

昼間は公園のベンチにお年寄りが集まり、語り合う、つつまじやかな場所である。



田舎鐵道地帯地帯



4 モノラック

傾斜のきついみかん畑作業にかかせないのがこの「モノレール」。どんな急な畑でも、ラクラクと運搬ができる。

モノラック

4

豊浜中学校前 101 (健康遊具)

豊浜中

5 親水公園 WC

豊島港

○ 豊浜
栈橋前

呉市豊浜
会館

むろきはら橋

豊浜支所前

階段

3

小野浦墓所
からの景色

2 室原神社

WC

◀ スタート

◀ ゴール

WC

豊地区



みかんと海の堪能コース

距離 **3.7 km** 所要時間 **60分**

コース紹介

豊小学校→久比港→豊架橋記念公園→小長港→
豊市民センター

5月には、島中がみかんの花の香りに包まれ、秋には黄金色に染まります。

スタート▶▶ 豊小学校

ゴール▶▶ 豊市民センター

アクセス 最寄りの交通機関

スタート：久比バス停

ゴール：団地センターバス停



1 豊小学校

2006年に新校舎となった。地域の子どもたちの憩いの場となっている。





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。



ゴール 豊市民センター

映画「モモへの手紙」のモデルとなった地域のひとつ。豊市民センター内にあるミカンメッセージ館前でイワ・カワ・マメの妖怪に会える。

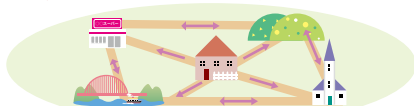


続けようウォーキング 長く続けるための工夫

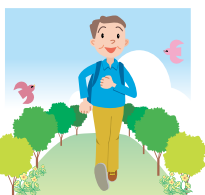


● 仲間と歩く

● 歩くコースに変化をつける

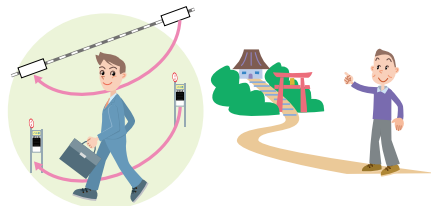


● 記録をつける



● 自然の中を歩く

● 目標を持って歩く



● ウォーキング会に参加する



記録をつけよう

ウォーキングの日記や大会参加の記録をつけてみると、続ける励みになります。



月日	歩いた場所	時間	歩数	距離	気づいたこと
/					
/					
/					



月日	歩いた場所	時間	歩数	距離	気づいたこと
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

歩幅×歩数＝距離 (例) 歩幅 70 センチの人が 3,000 歩を歩くと 2.1kmの距離になります。

健康遊具設置公園一覽表

R8年4月現在

地区	番号	掲載ページ	公園名 《所在地》	設置年度	遊具 基数	遊具種類			
						ストレッチ	筋アップ	バランス	その他
中央	1	16	元町公園《本通2丁目8番》	H24年度	4	●	●		●
	2	16	寺迫公園《和庄1丁目1番》	H12年度	3	●		●	●
	3	16	寺本公園《寺本町15番》	H13年度	2	●			
	4	16	本通第1公園《寺本町2番》	H13年度	3	●	●	●	
	5	16	登町公園《和庄登町3番》	H25年度	4	●	●		●
	6		吾妻町内広場《吾妻2丁目4番》	H20年度	3	●	●		
	7	16	東雲公園《本通6丁目4番》	H27年度	4	●	●		
	8	16, 24	長ノ木公園《長ノ木町9番》	H27年度	4	●	●		●
	9	16, 24	胡町公園《朝日町3番》	H21年度	3	●	●		
	10	22, 24	西惣付公園《西惣付町12番》	H23年度	3	●			
	11	24	畝原公園《畝原町15番》	H26年度	2	●			
	12	16, 22, 24	郷町公園《中央7丁目4番》	H26年度	4	●	●	●	●
	13	20, 22	二河公園多目的グラウンド《二河町1番》	H23年度	8	●	●	●	●
	14	20	二河峡公園《荘山田村二河平》	H24年度	4	●	●		
	15	16	中央公園《フブロック》《中央4丁目1番》	S61年度	6	●	●	●	
	16	16	中央公園《こもれび広場》《中央3丁目14番》	H28年度	3	●	●		
	17	18, 26	二河川公園《宝町16番外》	R5年度	4	●	●	●	●
	18	20	古川公園《西中央3丁目10番》	H10年度	7	●	●	●	●
	19	16, 20	今西公園《中央2丁目2番》	H11年度	3	●	●	●	
	20	16	蔵本公園《中央3丁目14番》	H26年度	5	●	●	●	●
	21	18	二河川公園《第1工区》《三条4丁目18番》	H12年度	1	●			
	22	18	二河川公園《第2工区》《三条3丁目13番》	H12年度	2		●	●	●
	23	18, 32	二河川公園《第3工区》《三条3丁目12番》	H12年度	5	●	●		
	24	18, 32	かもめ公園《三条4丁目1番》	H25年度	3	●			
	25	18, 26	川原石緑地《マリンパーク川原石》 《築地町》	H23年度 H26年度	5 1	● ●	● ●	● ●	● ●
	26		北塩屋公園《北塩屋町9番》	H27年度	4	●	●	●	
	27	16	伏原西公園《伏原1丁目2番》	H28年度	3	●	●		
	28	16	寺西公園《本町13番》	H29年度	1	●			
	29	16	西鹿田公園《西鹿田2丁目18番》	H29年度	2	●			
	30	16	溝路公園《溝路町5番》	R1年度	1	●			
	31	26	鍛冶屋公園《新宮町13番》	R2年度	2	●			
32	28	狩留賀海浜公園《狩留賀町1番》	H9年度	3	●	●	●	●	
33	26	吉浦運動場《吉浦西城町16番》	H23年度	4	●	●			
34	28	梅木町内広場《梅木町11番》	H25年度	3	●	●			
35		瀬戸見第1公園《瀬戸見町》	H27年度	4	●	●		●	
36	34	警固屋公園《警固屋2丁目》	H23年度	4	●	●			
37		いそがめ公園《的場2丁目18番》	H25年度	4	●	●		●	
38	34	音戸の瀬戸公園《警固屋町》	H27年度	3	●	●			
39		豊栄公園《阿賀南2丁目1番》	H22年度	3	●	●	●		
40		豊栄南公園《阿賀南1丁目7番》	H12年度 H25年度	4 3	● ●	● ●		● ●	
41	36	阿賀中央公園《阿賀中央2丁目7番》	H23年度	3	●	●		●	
42	36	原公園《阿賀北5丁目6番》	H23年度	2	●			●	
43	36	大坪谷公園《阿賀北3丁目1番》	H29年度	2	●	●			
44	36	小倉新開公園《阿賀中央5丁目8番》	R2年度	2	●	●			
45	38, 42	古新開第4公園《広古新開7丁目5番》	H18年度	2	●	●	●		
46	38, 42	古新開第2公園《広古新開9丁目9番》	H23年度	3	●	●			
47		横路町内広場《広横路2丁目28》	H25年度	2	●	●		●	
48		徳丸公園《広徳丸町20番》	H25年度	4	●	●	●	●	
49		塩焼第1公園《広塩焼2丁目7番》	H25年度	4	●	●		●	

地区	番号	掲載ページ	公園名 《所在地》	設置 年度	遊具 基数	遊具種類			
						ストレッチ	筋アップ	バランス	その他
広	50	38	弁天橋公園《広弁天橋町6》	H25年度	2	●			
	51	38, 42	古新開第1公園《広古新開7丁目9番》	H27年度	3	●	●		
	52	38, 42	大新開公園《広本町3丁目10番》	H15年度	1				
	53	38, 42	末広第1公園《広本町1丁目12番》	H23年度	3	●	●		●
	54	38, 40	広公園《広大新開1丁目7番》	H23年度	4	●	●		●
	55		白岳第2公園《広白岳3丁目2番》	H24年度	3	●	●	●	●
	56		名田公園《広名田1丁目5番》	H26年度	4	●	●		●
	57	40	長浜公園《広長浜1丁目6番》	H23年度	3	●	●		●
	58		小坪第1公園《広小坪1丁目43番》	H24年度	3	●	●	●	●
	59	40	長浜第2公園《広長浜3丁目1番》	H27年度	3	●	●		●
	60	38	みあし野第1公園《広三芦1丁目24番》	H14年度	1	●			
	61	38	みあし野第2公園《広三芦1丁目18番》	H14年度	1	●			
	62		石内公園《広石内2丁目8番》	H7年度	5	●	●		
	63		小坪第4公園《広小坪2丁目1番》	R5年度	1	●			
仁方	64	46	宮上チビッコ広場《仁方宮上町7番》	H9年度	2	●		●	
	65	44	皆実第2公園《仁方皆実町2番》	H23年度	1	●			
	66	46	中筋チビッコ広場《仁方中筋町21番》	H24年度	5	●	●		●
	67	44	小須磨チビッコ広場《仁方戸田》	H26年度	3	●	●		
	68	44	仁方棧橋公園《仁方棧橋通10番》	H27年度	3	●	●		●
宮原	69	44	錦公園《仁方錦町3番》	H28年度	1	●			
	70		水野公園《宮原8丁目1番》	H24年度	4	●	●		●
天応	71		宮原13丁目公園《宮原13丁目4番》	H26年度	3	●	●	●	
	72	28	伝十原公園《天応伝十原町15番》	H9年度	3	●	●		
昭和	73	28	大浜第1公園《天応大浜1丁目13番》	H26年度	3	●	●		●
	74		焼山南ハイツ第2公園《神山3丁目20番》	H21年度	3	●	●		
	75		松ヶ丘第3公園《焼山松ヶ丘2丁目10番》	H22年度	2	●			●
	76		西小屋公園《焼山北2丁目16番》	H22年度	2	●	●		
	77		焼山公園《焼山西3丁目50番》	H23年度	5	●	●	●	
	78		第3焼山団地2号公園《焼山東2丁目3番》	H23年度	4	●	●	●	
	79		本庄第1公園《焼山本庄3丁目1番》	H25年度	4	●	●		●
	80	30	泉ヶ丘公園《焼山泉ヶ丘1丁目11番》	H26年度	4	●	●		
	81		芳井田公園《焼山西1丁目1番》	H27年度	4	●	●		●
	82		大道第1公園《焼山東4丁目5番》	H29年度	2	●	●		
郷原	83		野間公園《焼山此原町21番》	H11年度	2		●		
	84	30	宮ヶ迫第1公園《焼山宮ヶ迫1丁目35番》	R2年度	2	●	●		●
	85		学びの丘第3公園《郷原学びの丘2丁目1番》	H24年度	4	●	●	●	●
	86	48	野路の里第1公園《郷原野路の里1丁目15番》	H24年度	3	●		●	
下蒲刈	87	58	大津泊庭園《下蒲刈町下島》	H24年度	3	●	●		
川尻	88	54	中原公園《川尻町森2丁目9番》	H23年度	3	●	●	●	●
	89	54	森公園《川尻町西1丁目》	H25年度	3	●	●	●	●
安浦	90		安登公園《安浦町安登西6丁目3番》	H18年度	5	●	●	●	
	91	56	安浦駅北3号公園《安浦町中央北1丁目14番》	H22年度	5	●	●	●	●
	92	56	晴海公園《安浦町中央6丁目1番》	H23年度	5	●	●	●	
	93		安登中央ハイツ中央公園《安浦町中央ハイツ13番》	H24年度	4	●	●		
	94	56	安浦駅北1号公園《安浦町中央北2丁目2番》	H26年度	4	●	●		●
	95	56	三津口いこい公園《安浦町三津口2丁目19番》	H27年度	3	●	●	●	
	96		市迫第1公園《安浦町安登西8丁目7番》	R6年度	2	●			
音戸	97		小田野原第2公園《安浦町安登西10丁目7番》	R6年度	1	●			
	98	50	波多見さざなみ公園《音戸町波多見2丁目8番》	H23年度	4	●	●		
倉橋	99	52	桂浜公園《倉橋町》	H26年度	3	●	●	●	
蒲刈	100		旧蒲刈小学校グラウンド《蒲刈町大浦》	H25年度	3	●	●	●	
豊浜	101	62	親水公園《豊浜町豊島3472番地》	H23年度	3	●	●	●	
	102		大浜緑地広場《豊浜町大字大浜》	H27年度	3	●	●	●	
豊	103	64	豊まちづくりセンター広場《豊町大長》	H26年度	3	●	●	●	●
103箇所					健康遊具基数	332			

呉市健康運動推進協議会連合会の概要

R8年3月現在

○沿革

- 平成10年4月1日 発足
平成20年11月8日 10周年記念交流会 開催
平成30年11月9日 20周年大会 開催

○構成団体（地区協議会）

発足年月日	協議会名
平成6年	警固屋健康づくり運動普及推進協議会
平成6年	仁方健康友の会
平成8年	吉浦地区健康づくり運動普及推進協議会
平成8年	両城・三条地区健康づくりのための運動普及推進協議会
平成8年	川原石地区健康づくりのための運動普及推進協議会
平成9年	第8地区健康づくりのための運動普及推進協議会
平成9年	阿賀地区健康づくりのための運動普及推進協議会
平成10年	第6地区健康づくりのための運動普及推進協議会
平成10年	郷原地区健康づくりのための運動普及推進協議会
平成11年	広地区健康づくりのための運動普及推進協議会
平成13年	第5地区健康づくりのための運動普及推進協議会
平成14年	昭和地区健康づくりのための運動普及推進協議会
平成15年	宮原健康づくり推進協議会
平成16年	第4地区健康づくり運動普及推進協議会
平成16年	川尻町運動普及推進員会
平成17年	下蒲刈みんな健康づくり推進協議会
平成17年	安浦町運動普及推進員会歩こう会（平成25年4月 活動休止）
平成19年	蒲刈健康づくり推進協議会
平成19年	倉橋万葉の里健康づくりの会
平成20年	音戸健康づくり推進協議会
平成21年	天応運動普及推進協議会
平成21年	豊浜・豊地区健康づくりのための運動普及推進協議会
平成27年	中央地区健康づくり普及推進協議会

呉市のウォーキングコース手帳

発行年月	平成 24 年 3 月 初版発行 平成 26 年 3 月 二版発行 平成 28 年 10 月 三版発行 平成 31 年 3 月 四版発行 令和 4 年 3 月 五版発行 令和 6 年 3 月 六版発行 令和 8 年 3 月 七版発行
発行 編集	呉市保健所 地域健康課 〒 737-0041 呉市和庄 1 丁目 2 番 13 号 すこやかセンターくれ5階 TEL 0823-25-3540
協力	呉市健康運動推進協議会連合会 〒 737-0041 呉市和庄 1 丁目 2 番 13 号 すこやかセンターくれ5階 TEL 0823-25-3540 (事務局:呉市保健所地域健康課)



住所

氏名