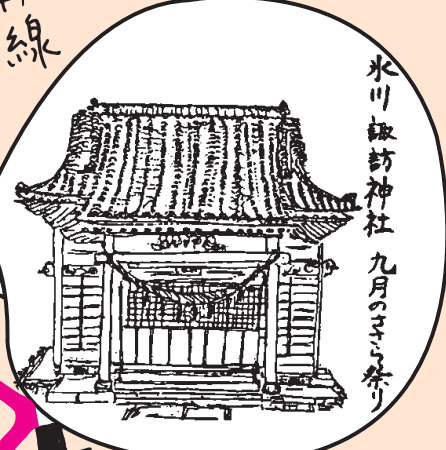
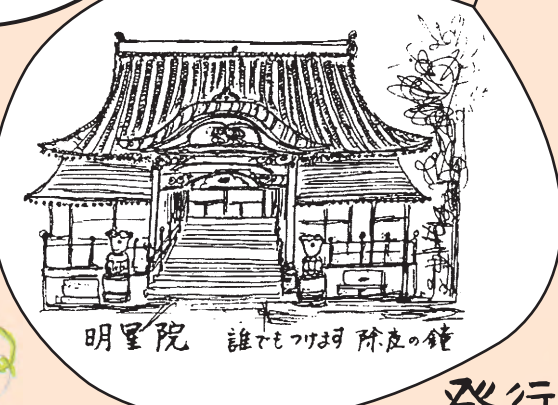
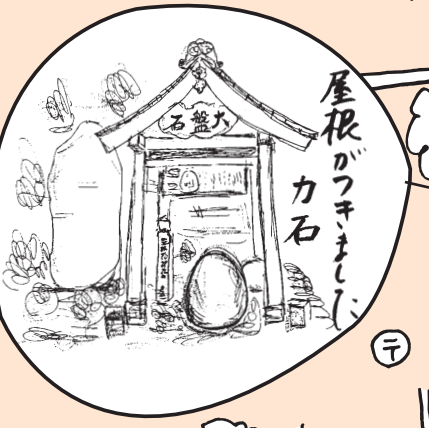
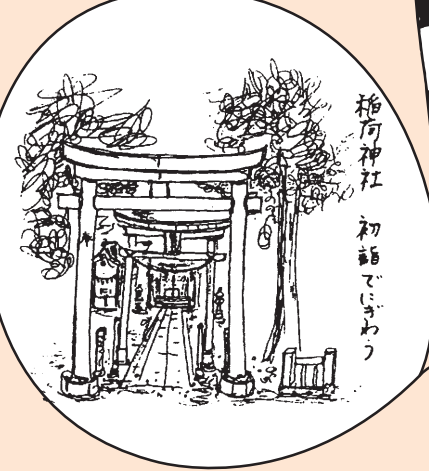
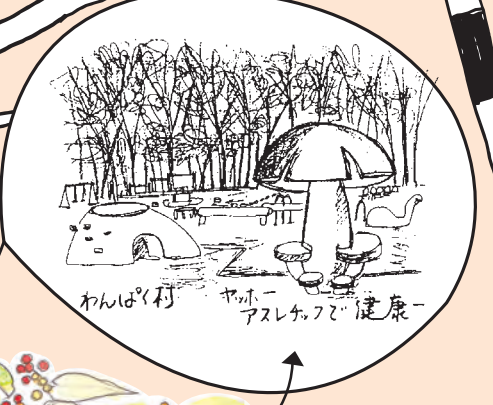
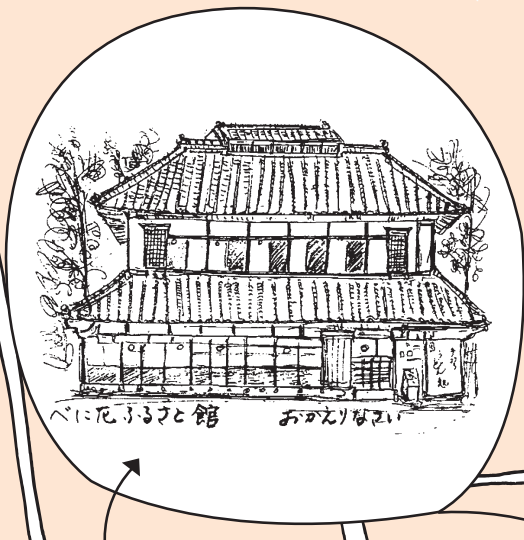
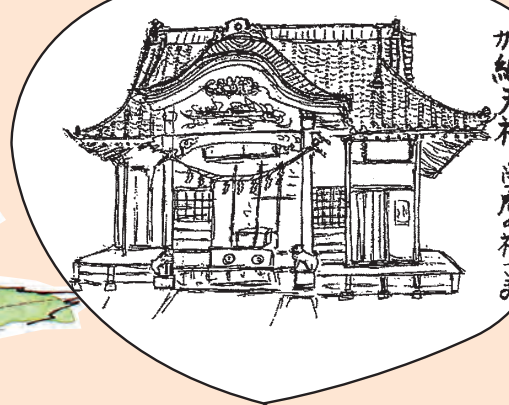


おけがわ
健康づくり
ウォーキングマップ

東側版



→ 8 Km
→ 14 Km



発行 桶川市
桶川市健康づくり市民会議
埼玉県桶川市鴨川1の4の1
TEL 048-786-1855
FAX 786-0096
<http://www.city.okegawa.lg.jp/>
桶川市健康増進課(保健センター内)
さし絵 黒沼 景子

東側版 あけがわ健康づくりウォーキングマップ

Aコース 14km

- 。馬西口公園
- ↓ 60分
- 。明星院 4.2km
- ↓ 50分
- 。わんぱく村 8.0km
- ↓ 30分
- 。加糸内天満宮 9.6km
- ↓ 25分
- 。べに花ふるさと館 11.0km
- ↓ 40分
- 。馬西口公園 14.0km

(約3時間半)

Bコース 8km

- 。馬西口公園
- ↓ 60分
- 。わんぱく村 3.8km
- ↓ 20分
- 。べに花ふるさと館 5.0km
- ↓ 40分
- 。馬西口公園 8.0km

(約2時間)

主なバス停

- 。光照寺 東18本村下車徒歩2分
- 。加納天満宮 東18本村下車徒歩3分
あるいは
- 。べに花ふるさと館 東19天満宮入口下車徒歩2分
東23べに花ふるさと館前
- 。明星院 東38明星院前

。明星院・大榎の木(オオカヤノキ)

倉田の明星院は五大山願願寺と号し、新義真言宗智山派の由緒あるお寺です。本堂裏には、県指定天然記念物である「大カヤ」(高さ31.4m、樹齢約600年)の巨木がそびえ立ち、同じく林の中ほどには「明星の井戸」があり、明星院という名はこの井戸に由来します。

。光照寺・高野槇(コウヤマキ)

真言宗智山派の寺院で、山門を入ると左右に二本の高野槇の大樹があります。高野槇は日本特産の珍しい木で県内でも稀に見る大木で右側(高さ20m、樹齢約500年)が県天然記念物の指定を受けています。お正月の羽根つきに使われる黒い実のなるムクロジの木もあります。

。加糸内天満宮

「加糸内の天神様」として親しまれ、近郷近在の人達から信仰された。江戸時代、天神社には諸病に効く薬湯があり、中山道を通る旅人が参詣し、薬湯につかると旅の疲れを癒してといわれます。この薬湯に使用して、井戸は、ご神水の井戸として現在も境内に3つあります。

。柏荷神社の力石と紅花商人の石灯籠

力石は長さ125cm、幅76cm、重量は7~800kg(約200貫)といわれます。石灯籠は江戸時代、楠川宿を拠点に活躍した紅花商人が寄進。「紅花」はキ科に属する一年草で、6月~8月頃にかりて「あじみ」に似た紅色の花が咲き、塗料、染料、口紅の原料となります。



カッコウ
5月から電柱の
ツバメとカッコーと
よく鳴いてますよ。



身長を伸ばす
ような気分で

胸をはた
お腹を引きしめて

！
背筋をピンと
伸ばして

大腿で思い切り
元々よく

かかとから着地



キジバト
フウフウとどこでも
見られますよ。

ウォーキングで 体も街も再発見!

歩くことは楽しい! 見なれて、知らない道も、
歩くことを楽しんでいると、いつもの新しい発見があります。
人との出会い、四季の移り変わり、鳥のさえずり、花の香り
など自然の美しさとも出会うことができます。そしてウォーキング
をすることで、私たちの体も活性化され、健康や若さを保
てます。ウォーキングには、ほかに知らない可能性もあります!



ツバメ
冬、公園などの
地面をジョギングや散歩の
みかけます。かわいらしい!

ウォーキング前にストレッチ

体を温め、筋肉をほぐしてけがのないように行ないましょう



- 。運動の前や休憩時に行ないましょう
- 。反動をつけないようにしましょう
- 。息を吐きながら行ないましょう。
- 。気持ちのよい程度で無理なく
- 。一つのポーズを10秒くらいで。



ヒヨドリ

ピーヨ、ピーヨと
大きな声で鳴きます。
赤い実が大好き。

ウォーキングマップ使用上の留意点

楠川市健康づくり市民会議と楠川市では市民の皆様が「歩く」
ことにより、健康づくりに親しんでいただくためにウォーキングマップ
を作成しました。歴史や自然に触れながら楽しく歩いてみましょう。

1. ウォーキングロードは既存の道路で設定してあります。今後、区画整理
などにより、変更になる道路もあります。
2. 利用に際しては、コース中の信号、道路標識と守り、また、車等に
十分注意して下さい。
3. 歩く距離は、各自の体調にあわせ、ウォーキングの前には準備体操
を行ない、体をほぐしましょう。
4. 歩きながらの喫煙、飲酒はやめましょう。ゴミは持ち帰りましょう。
5. コース中の道路が工事中的なこともあります。事故のないよう注意しましょう。
6. 私有地、私有地に入らないよう注意して下さい。

このウォーキングマップ及びコースに関するお問い合わせは

楠川市健康福祉部健康増進課(保健センター内)

☎ 048-786-1855

