

# ご利用ください！ ウォーキングマップ

必要性は感じていても、なかなか始められないのが運動です。高島市では、市民の皆さんが積極的に運動に取り組める環境づくりをすすめています。そのひとつとして、毎日の生活で無理なく取り入れられるウォーキングを推進しています。

この度、高島市の健康推進員さんをはじめ様々な方に協力をいただいで、高島市の見どころや情報を盛り込んだ市内12コースの手づくりウォーキングマップを作成しました。

市内6地域毎に、自然や史跡等を散策しながら歩くことができ、あらゆる年代の方が楽しんでウォーキングできるコースとなっています。

このウォーキングマップを、ご家族・ご近所や仲間の方と皆さんで楽しみながら活用いただき、健康づくりにお役立てください。



## コースの一部をご紹介します！

### 高島 万葉の歌碑コース

万葉歌碑を訪ねながら、歴史を感じられるコースです。

- 高島保健センター
- ①音羽古墳公園
- ②山王谷ふれあい広場
- ③日吉神社
- ④近藤重蔵の墓
- 高島保健センター

約4.4 km (約1時間)



### 朽木のんびりリフレッシュコース

朽木のスギ林を歩く途中、林道から見える安曇川と山々の景色がとても気持ちの良いコースです。

- 市役所朽木支所
- ①山神橋
- ②林道
- ③朽木郷土資料館
- 市役所朽木支所

約3.2 km (約45分)



### 今津 今津総合運動公園コース

グループでゆったりと、四季折々の景色を楽しみながら気軽に体を動かしましょう。

- 管理事務所
- ①第一グラウンド
- ②スタジアム
- ③第三グラウンド
- ④第一グラウンド
- 管理事務所

約2 km (約25分)



### 安曇川 藤樹の里コース

藤樹の名のついた施設をまわるコースです。

- 安曇川保健センター
- ①藤樹書院
- ②藤樹神社
- ③道の駅藤樹の里あどがわ
- ④安曇川駅
- 安曇川保健センター

約5 km (約1時間10分)



### マキノ メタセコイア並木コース

メタセコイア並木をはじめ、四季折々の草花や果樹、木々の彩りを楽しめる里山の自然豊かなコースです。

- マキノピックランド
- ①メタセコイア並木
- ②マキノ高原民宿村
- ③知内川サイクリングコース
- マキノピックランド

約5.2 km (約1時間10分)



### 新旭 道の駅しんあさひ風車村・針江ひ風車村・針江生水の郷コース

しんあさひ風車村から針江生水の郷をめぐるコースです。

- 道の駅しんあさひ風車村
- ①藁園神社
- ②正傳寺
- ③針江生水の郷
- 道の駅しんあさひ風車村

約6.7 km (約1時間30分)



《マップ配布場所》※2月以降に配布  
健康推進課 ☎057-8078  
および各保健センター窓口  
★市ホームページからもダウンロードできます。