

いま ばり し

今治市

ウォーキング
マップ



今治市健康づくり推進委員会

目 次

ウオーキングマップについて	1
ウオーキングの前に	2
今治市ウオーキングコース	3
1 市民の森 (オオオニバスコース + α)	4 ~ 5
2 今治寺町まちなかコース	6 ~ 7
3 要塞の島 小島1周コース	8 ~ 9
4 鹿ノ子池 枝垂れ桜コース	10 ~ 11
5 緑と海の湯ノ浦散策コース	12 ~ 13
6 歴史の里朝倉を巡るウオーキング (朝倉)	14 ~ 15
7 鈍川溪谷で心も身体もリラックスウオーキング (玉川)	16 ~ 17
8 きれいな海、来島大橋を眺めるコース (波方)	18 ~ 19
9 沈む夕日が素敵ウオーキング (大西)	20 ~ 21
10 マイナスイオンたっぷり歌仙の滝ウオーキング (菊間)	22 ~ 23
11 来島海峡大橋コース (吉海)	24 ~ 25
12 バラ香るコース (吉海)	26 ~ 27
13 村上水軍博物館コース (宮窪)	28 ~ 29
14 自然がいっぱい桜コース (伯方)	30 ~ 31
15 歴史と自然がいっぱい大楠コース (伯方)	32 ~ 33
16 伯方の地場産業が見学できる伯方満喫コース (伯方)	34 ~ 35
17 多々羅大橋満喫コース (上浦)	36 ~ 37
18 歴史と自然、欲張りウオーク (大三島)	38 ~ 39
19 島の魅力満喫 岡村島1周コース (関前)	40 ~ 41
20 ちょっときついがビューコース (関前)	42 ~ 43
編集後記 ケンちゃん・コウちゃんの紹介	44



今治市健康づくり計画イメージキャラクター
ケンちゃん・コウちゃん

ウォーキングマップについて

歩くことは健康づくりの第一歩

今治市では、誰もが健康で豊かな生活を送ることを目標に、一人ひとりが健康に関心をもち、「自分の健康は自分で守る」という住民主体の健康づくりを応援しています。

市民と共に計画した「今治市健康づくり計画」のアンケート結果より、今治市では、若い人ほど「運動習慣が無い人」の割合が多くなっています。

そこで、「①若い頃から運動習慣をつける」「②こまめに身体を動かして、日常生活における活動量を増やす」などの目標を掲げて、健康づくり計画を推進してきました。

計画が10年を迎える平成28年度に、温めてきたウォーキングコースを冊子にまとめ、この度改訂版を作成しました。

ウォーキングは、幅広い年齢層の方が、一人でも団体でも実施することができます。また、体調など一人ひとりのペースに合わせて実施することができ、経済的にも時間的にも手軽な運動です。

まずはプラス10分歩きから始めてみませんか。足を延ばせば、各地域の文化や自然が再発見できます。新しい出会いもあるでしょう。

ぜひ、このウォーキングマップを活用していただき、楽しく活動量を増やしましょう。

令和元年11月

ウォーキングの前に

① 準備運動と整理運動

歩く前は筋肉や腱を伸ばして怪我や故障を防ぎましょう。
歩き終わった後行くと、疲れが残りにくくなります。

ふくらはぎ伸ばし ふとももの後ろ伸ばし ふとももの前伸ばし 足首まわし



ウォーキング前後の水分補給も忘れずに！

② 効果的な歩き方



③ ウォーキングに適したシューズ



(①～③厚生労働省「健康づくりのための運動指針 2006」より)

④ こんな人におすすめノルディックウォーク

ポールをつく事で自然と歩幅が大きくなり、踏み出しが楽になります。

- メタボを解消したい
- 背筋をピンとのぼして姿勢美人になりたい
- 腰や膝に不安がある



- ①エネルギー消費量が 20%アップ
- ②全身の筋力を使って姿勢を美しく！
- ③ポールで体重を支え、膝・腰への負担が軽減

今治市ウォーキングコース

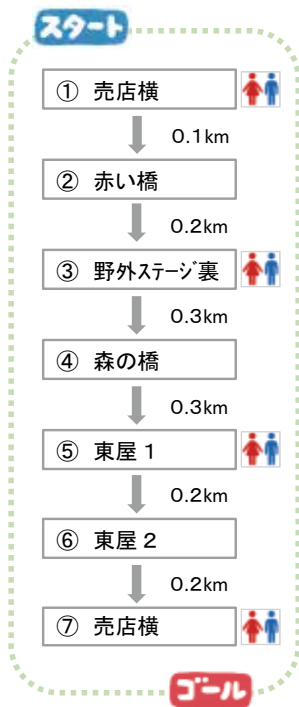


地図上の数字は、ウォーキングコースの番号となっています。

『歩行時間』および『エネルギー消費量』は、体重60kgの人の普通歩行(時速4.0km)の場合です。

1 市民の森（オオオニバスコース+α ※他コースもあり）

階段があり、アップダウンによっていい運動になります。いろいろなお花を見ながら、歩いてみませんか？
ご自身の体力によって、コースを調整できるのも魅力です！



♪ 歩行時間：約20分
♪ 歩行距離：約1.3km
♪ エネルギー消費量
約63kcal

《トイレ》

- ・ 売店横
- ・ 野外ステージ
- ・ 東屋1

① 売店



第2駐車場にとめると、スタート・ゴール地点や売店・トイレと近く便利です。

スタート近くに、園内コースの紹介の看板があります。



② 赤い橋



下平池に架かる橋。池には、鯉や亀がたくさんいます。



④ 森の橋



芝生広場では、朝ラジオ体操が行われています。

⑤ 東屋1



⑥ 東屋2



少し高台になっているので、周りの景色やおんまくの花火もここから見えます。

入園無料・年中無休



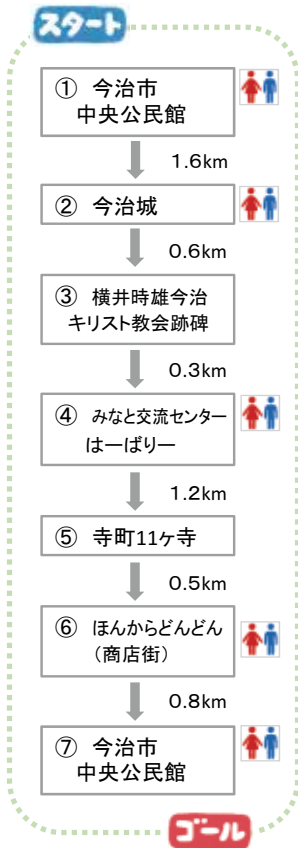


スタート地点

市民の森・フラワーパーク
(市制50年記念公園)
今治市山路662-1

2 今治寺町まちなかコース

今治城の他にも、車では気づかない見所を再発見できるコースです。ゆっくりウォーキングにおすすめ！



- ♪ 歩行時間：約1時間15分
- ♪ 歩行距離：約5.0km
- ♪ エネルギー消費量 約236kcal



《トイレ》

- ・今治市中央公民館
- ・今治城
- ・みなと交流センター はーぱりー
- ・ほんからどんどん

② 今治城



全国でも珍しい海水を引き入れた海岸平城で、5層6階の天守閣には今治藩ゆかりの武具甲冑や文化資料が展示され、最上階の展望台からは今治市街地と来島海峡大橋が一望できます。別名“吹揚城(ふきあげじょう)”

③ 横井時雄今治キリスト教会跡碑



④ みなと交流センター はーぱりー



⑤ 寺町



藤堂高虎による今治城築城とあわせて、城下町の整備も進められました。

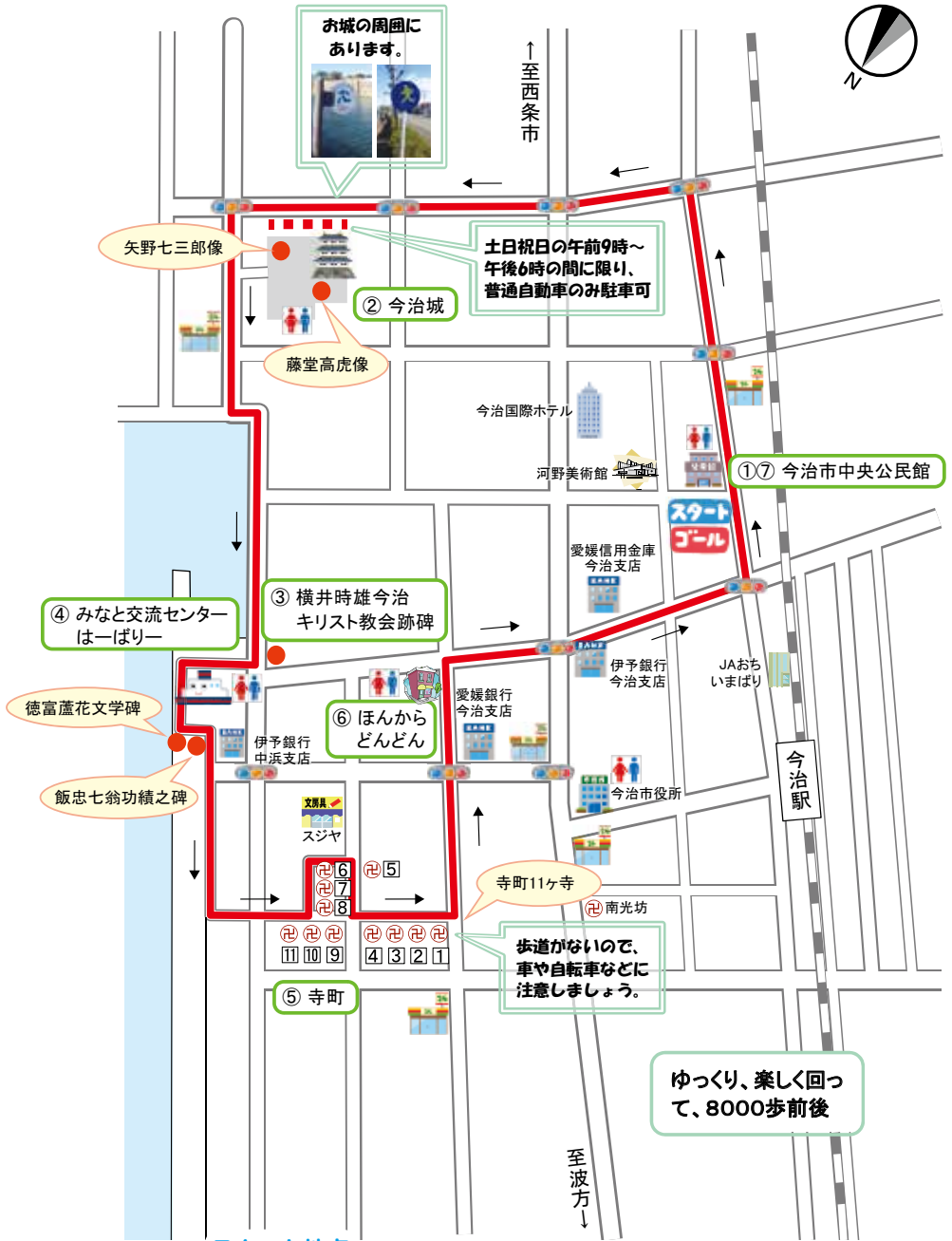
1. 百丈山 大雄寺(だいおうじ)
2. 龍門山 隆慶寺(りゅうけいじ)
3. 仏日山 圓光寺(えんこうじ)
4. 遍照山 圓淨寺(えんじょうじ)
5. 龍音山 稱名寺(しょうみょうじ)
6. 天祥山 常高寺(じょうこうじ)
7. 上宮山 幡勝寺(まんしょうじ)
8. 光明山 正法寺(しょうぼうじ)
9. 蓬萊山 大仙寺(だいせんじ)
10. 千葉山 西蓮寺(さいれんじ)
11. 一乗山 法華寺(ほっけじ)

⑥ ほんからどんどん



商店街の中にあり、お買い物、お食事などができます。休憩スペースもあります。





スタート地点
 今治市中央公民館
 今治市南宝来町1丁目6番地1

3 要塞の島 小島1周コース

ほどよいアップダウンもあり、島の自然や来島海峡の景色を眺めながら、歴史散策をしてみませんか？

スタート



ゴール


♪ 歩行時間：約54分
 ♪ 歩行距離：約3.6km
 ♪ エネルギー消費量
 約170kcal

《トイレ》

- ・ 小島観光休憩所
- ・ 波止浜港

② 榴弾砲レプリカ



 (他にも1か所あり)



来島海峡に浮かぶ周囲約3kmの小さな島です。約1.8kmの遊歩道には、2500本の椿が植えられており、公園としても整備されています。海水浴場や「風の顔ランド」キャンプ場があり、子ども達の交流の場として、また釣りのポイントもたくさんあり、釣り客も多く訪れます。

④ 発電所跡



日露戦争当時は、ロシア艦隊の襲撃に備えて造られた要塞の島でした。砲座跡・指令塔跡・弾薬庫跡などは100年以上を経た今、当時の面影をうかがい知る貴重な歴史遺産です。

⑤ 南部砲台跡



⑥ 中部砲座跡



海岸道路・・・天気がいいと、来島大橋がよく見えます！

⑦ 司令塔跡



＜アクセス＞

波止浜港から小さなフェリーに乗り、約10分

- ・ 波止浜港⇄小島港・・・7時台～18時台まで、1～2時間に1便程度
- ・ 時刻表は以下からご覧ください。

<https://www.city.imabari.ehime.jp/kanko/access/imabari.html#access-tab02>

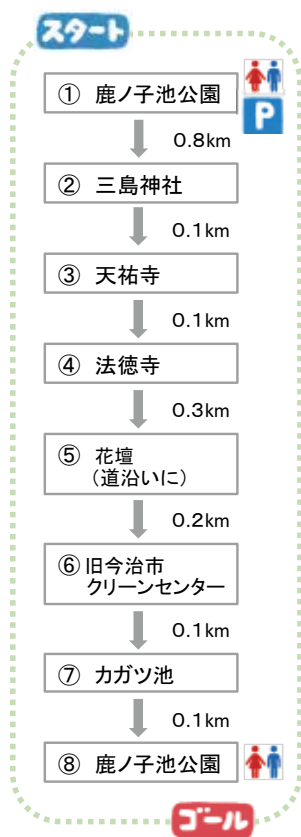


スタート地点

小島港
波止浜港（今治市波止浜）から出発

4 鹿ノ子池 枝垂れ桜コース

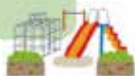
国道196号線バイパスから入ったところにあり、プールやテニスコートなどスポーツ施設もあります。桜の季節に、お花見がてら散歩してみるのはいかがでしょうか。



- ♪ 歩行時間：約26分
- ♪ 歩行距離：約1.7km
- ♪ エネルギー消費量
約82kcal

《トイレ》

- ・鹿ノ子池公園 (2か所)



① 鹿ノ子池公園



※ 平坦なところもあれば、
坂道・階段もあります。



② 三島神社



③ 天祐寺



⑥ 旧今治市クリーンセンター



⑦ カガツ池



今治市有数のため池、鹿ノ子池に隣接された公園。園内には四国初の緑の相談所や歴史民俗資料館、テニスコートなどが整備されています。

春になると、まずソメイヨシノ250本が咲き、次いで400本の枝垂れ桜が咲き始めます。花見の時期には、ぼんぼりが取り付けられ、たくさんのお花見客で賑わっています。

緑の相談所の園内では、ミズバショウが栽培されており、4月初旬には訪れる人々を楽しませてくれます。



④ 法徳寺



天祐寺のとなりには「歓喜寺」もあります。



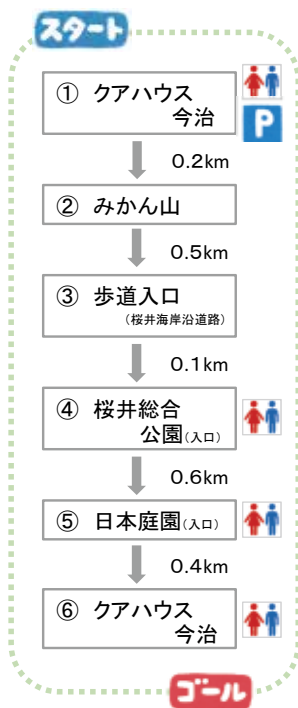


「緑の相談所」内に、鹿ノ子池公園樹木マップを置いてあります。珍しい樹木もありますので、手にとってみてはいかがでしょうか？



5 緑と海の湯ノ浦散策コース

湯ノ浦温泉周辺にあり、海、桜井総合公園、クアハウス今治など三世代交流の場となっています。季節ごとに
変化する山の色を見ながら、歩いてみませんか。



- ♪ 歩行時間：約27分
- ♪ 歩行距離：約1.8km
- ♪ エネルギー消費量
約85kcal

《トイレ》

- ・クアハウス今治
- ・桜井総合公園内
- ・日本庭園内



① クアハウス今治



国民保養温泉地に指定されている湯ノ浦温泉地区にある温泉。水着で入るプールゾーンと温泉(バーデ)ゾーン、裸で入る男女別の温泉ゾーンがあり、家族そろって楽しむことができます。

② みかん山



※石畳がしばらく続き、かなりアップダウンがあります。
階段部分もあります。
雨の後などは、特に注意が必要かもしれません。

③ 歩道入口



広大な敷地には、遊具が充実しており、多彩に楽しめます。園内にある標高約80mの展望台からは、瀬戸内海を代表する美しい自然海浜が一望できます。春は桜が咲き乱れ、5月には約2万5千本のツツジが見頃を迎えるなど、瀬戸内海の景色と四季折々の自然が織りなす風光明媚な公園です。

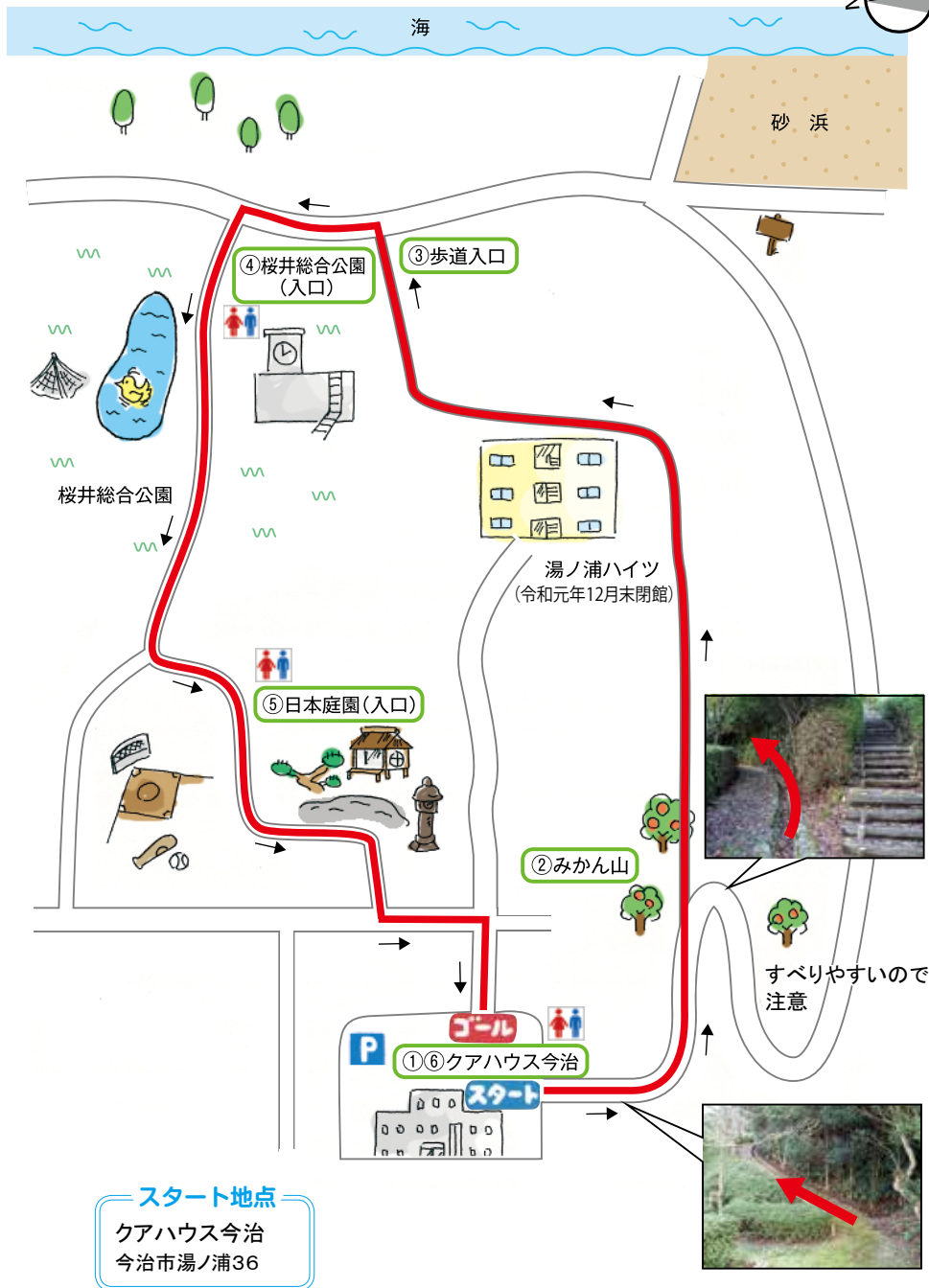
④ 桜井総合公園



⑤ 日本庭園

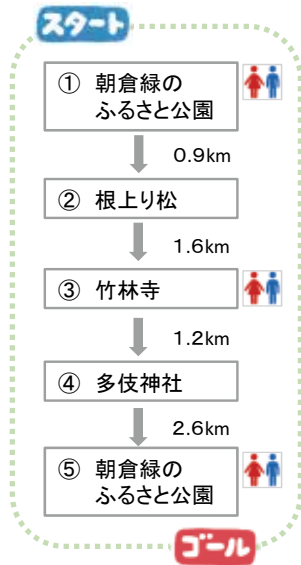


3月には、湯ノ浦グランド周辺の遊歩道や山の桜が咲き乱れ、桜色に染まります。



6 歴史の里朝倉を探索ウォーキング（朝倉）

山里に吹く風はやさしく なつかしい 時を忘れる静寂と古墳を探索しながら森林浴



- ♪ 歩行時間：約1時間35分
- ♪ 歩行距離：約6.3km
- ♪ エネルギー消費量
約299kcal



《トイレ》

- ・朝倉緑のふるさと公園
駐車場
- ・竹林寺

② 根上り松



県下一の大木と言われた一本松（根上り松）がありました。初代が枯れた跡に古墳が見つかりました。今は二代目を大切に育てています。



③ 竹林寺



日本三文殊霊場の一つ「知恵の文殊さん」の愛称で広く知られています。

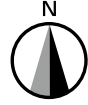


④ 多伎神社



瀧野の宮さんの名で親しまれ、起源は弥生時代の後期に遡ります。社殿前方には奥の院を水源とする多岐川の清流、神橋八雲橋の周辺を中心にモミジも多くあります。社殿周辺を中心に50基を数える群集古墳もあります。





旧今治市内へ

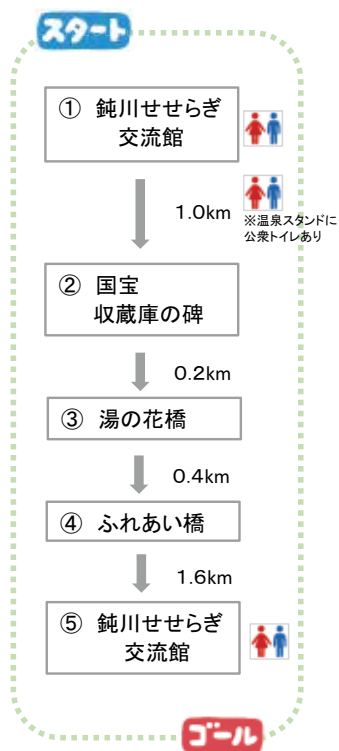


スタート地点

朝倉緑のふるさと公園
今治市朝倉下乙258-1

7 鈍川溪谷で心も身体もリラックスウォーキング(玉川)

川のせせらぎに心癒されながら歩くことができます！ふらっと温泉に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



① 鈍川せせらぎ交流館



気軽に立ち寄れる日帰り温泉。ぬるっとした湯が特徴で、肌がすべすべになることから「美人の湯」として親しまれています。

③ 湯の花橋



④ ふれあい橋



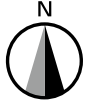
- ♪ 歩行時間：約48分
- ♪ 歩行距離：約3.2km
- ♪ エネルギー消費量
約151kcal

＜トイレ＞

- ・ 鈍川せせらぎ交流館
- ・ 温泉スタンド



鈍川溪谷で心も身体もリラックスウォーキング（玉川）



スタート地点
鈍川せせらぎ交流館
今治市玉川町鈍川甲218-1

② 国宝
収蔵庫の碑



③ 湯の花橋



④ ふれあい橋



8 きれいな海、来島大橋を眺めるコース（波方）

南国リゾート気分で、昼は海水浴、夜はキャンプで星空を眺めるのも素敵！



♪ 歩行時間：約1時間39分
 ♪ 歩行距離：約6.6km
 ♪ エネルギー消費量
 約312kcal

《トイレ》
 ・なみかた海の交流センター
 ・大角海浜公園

① なみかた海の交流センター



② 赤灯台



③ 弘法の泉



弘法大師が全国行脚中にのどが渴いたので、持っていた杖で「えい！」と海岸の岩礁をたたくとコンコンと水がわいてきたと言われていました。

④ 大角海浜公園・キャンプ場



愛媛県の陸地部最北端にある自然と人工美の調和が保たれた海浜公園。海岸からは、来島大橋が見えます。



大角海浜公園には、トイレ、水道、シャワーが完備され、無料でキャンプができます。

⑤ 大角展望台



船のマストをイメージした展望台から見る、しまなみ海道と海を行き交う船は絶景です。



来島大橋や多島美を眺めながらのウォーキングは、身体とこころの健康に最高です！！

きれいな海、来島大橋を眺めるコース（波方）



大角から一望できる景色に
こころもからだも癒されます。

スタート地点

なみかた海の交流センター
今治市波方町波方甲 2264 番地 38

9 沈む夕日が素敵ウォーキング（大西）

公園からも展望台からも見える夕日の名スポット!! 春のお花見を楽しみながらのウォーキングもおすすめです。

スタート

① 鴨池海岸公園



2.0km

② 金比羅神社

0.8km

③ 鳶鴉山展望台

1.2km

④ 鴨池海岸公園



ゴール

♪ 歩行時間：約1時間
♪ 歩行距離：約4.0km
♪ エネルギー消費量
約189kcal

① 鴨池海岸公園



延長800mの白砂の海岸であり、映画「がんばっていきまっしょい」のロケが行われました。海に沈む夕日は名所の一つと言われています。

鴨池海岸公園にはトイレ・シャワーが完備されており、キャンプができるように整備されています！



③ 鳶鴉山展望台



《トイレ》

・鴨池海岸公園



白砂の鴨池海岸、伊予水軍城跡のある弓杖島や怪島、振り返ればしまなみ海道の3連釣りが眺望できます。



素敵な夕日ですね！





10 マイナスイオンたっぷり 歌仙の滝ウオーキング(菊間)

なだらかな道のりで、周りにはみかん畑や川など自然を楽しむコース。秋の紅葉がおすすめ！！



♪ 歩行時間：約1時間11分
 ♪ 歩行距離：約4.7km
 ♪ エネルギー消費量
 約224kcal

《トイレ》

・ 歌仙の滝



①⑤ 歌仙の滝



② 菊間調理場(まだがまんできる石)



歌仙小学校に通っていた子ども達が、昔を懐かしむために作られた石碑です。これを見たあなたもまだがまんできる・・・かも？！

③ ひるめ地蔵



「比留女(ひるめ)」とは・・・

高貴な女性の尊称です
 男根を形どったもの(木材、粘土等)を奉納すると下の病気等が治るといわれています。

④ 大河内神社



杖が置かれています！

67mの高さをしなやかに流れ落ちる歌仙の滝
 素朴な中にも凛とした風情が漂っています。
 地元では「お滝さん」と呼ばれ親しまれています。



マイナスイオンたっぷり 歌仙の滝ウォーキング（菊間）



11 来島海峡大橋コース（吉海）

馬島まで降りると長距離になりますが、海の景色を楽しみたい方、運動量を増やしたい方にお勧め！
レンタサイクルもあるので、サイクリングもいいですね。



- ♪ 歩行時間：約2時間9分
- ♪ 歩行距離：約8.6km
- ♪ エネルギー消費量
約406kcal

《トイレ》

- ・ ようみいきいき館
- ・ 馬島料金所下
- ・ 馬島休憩所



①



道の駅「ようみいきいき館」（レンタサイクルターミナル）自転車の貸し出しあり。物産品の買い物や食事することができます。



②



行きかう船も向こうの島もよく見えます。

③



来島海峡大橋

車道と歩道が分かれていますので、景色を見ながら歩けます。自転車と同じ所を歩くので気をつけてね。

④



料金所のエレベーター

馬島へ降ります。ここでトイレを済ませましょう。自転車や原付自動車も、エレベーターから降りることができます。



自転車道を見上げて左折し
大橋の歩道へ行く



原付道を左に見て右方向へ上がる



道中にサイクリングマップ



馬島休憩所から来島海峡
大橋を見上げることができ
ます。
係留船も風情があります。



馬島のエレベーター部
の大きな橋脚



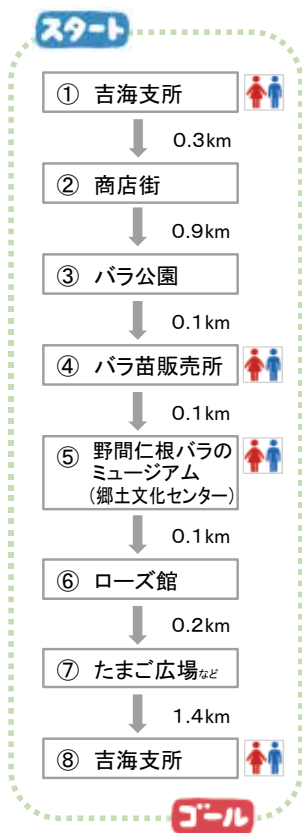
◀ 馬島休憩所

スタート地点

道の駅「よしうみ いきいき館」
今治市吉海町名4520番地2

12 バラ香るコース（吉海）

春には桜とバラが咲きほこり、8月頃までは二度咲きのバラも美しい公園を歩きます。子どもも長く楽しめる空間です。



♪ 歩行時間：約47分
 ♪ 歩行距離：約3.1km
 ♪ エネルギー消費量
 約148kcal

③



河口の開けた所に、バラ公園の入り口があります。

「みどりと健康のひろば」となっており、子どもに人気のたまご広場や、四季咲きのバラが楽しめる花壇、郷土文化などが楽しめます。

⑤



野間仁根バラのミュージアム（郷土文化センター）には、洋画家 野間仁根絵画ほか、近郷の書・画家の作品や、鎧・刀・陶器・民具などが展示されています。

その他、敷地内にはB&G海洋センター（プール・体育館）や、テニスコートがあります。

⑥



ローズ館：1階（物産販売）
2階（レストラン）

⑦



子どもが遊ぶ遊具と広場。ウォーキングにも最適です。公園内には数箇所の休憩所があります。バラを見ながら一休み。



《トイレ》

- 公園内に4か所
- 車椅子可
- オムツ交換可2か所
- 吉海支所



よく見ると、トイレの建物がバラ型ですね！





バラ公園内の東屋で、ゆっくり一息。



- ③ バラ公園
- ④ バラ苗販売所
- ⑤ 郷土文化センター
- ⑥ ローズ館
- ⑦ たまご広場



② 商店街



支所から約300mの商店街を抜け、「バラ公園」の看板を目印に歩きます。



①⑧ 吉海支所



スタート地点

吉海支所
今治市吉海町八幡137

大島中学校

大島南IC

宮窪町

13 村上水軍博物館コース (宮窪)



潮風をうけながら、村上海賊を身近に感じながら、壮快に歩きませんか。戸代方面は緩やかな登り坂です。

スタート ゴール

① 村上水軍博物館



② 本屋大賞記念
「村上海賊の娘」
レリーフ

約11分 ↓↑ 0.8km

③ 国分寺
(三光庵)

約4分 ↓↑ 0.2km

④ 楠木明神社



♪ 歩行時間：約30分
♪ 歩行距離：約2.0km
♪ エネルギー消費量
約95kcal



〈トイレ〉

- ・ 村上水軍博物館
- ・ 食事処「能島水軍」
(博物館向かい)

① 村上水軍博物館



瀬戸内を制した戦国最強の村上水軍。その村上海賊の本拠地のひとつであり、小説「村上海賊の娘」の舞台となった能島城。史実に基づいた数々の戦国ロマンを体験できるのが村上水軍博物館です。能島村上家伝来の貴重な品々の展示、鎧や小袖の着付け体験など、大人も子どもも楽しめる日本唯一の水軍博物館となっています。

—館長あいさつより抜粋—



② 「村上海賊の娘」のレリーフ



戸代地区：ゆるやかな上り坂



海側に

- * 能島
- * 伯方・大島大橋



③ 国分寺(島四国15番札所)



④ 楠木明神社



階段 50段

ウォーキング以外にも……

●潮流体験

村上水軍博物館前を出発し、能島城跡→船折瀬戸→見近島→伯方・大島大橋をめぐる迫力あるクルージング。

所要時間：約40分



村上水軍博物館コース（宮窪）



14 自然がいっぱい 桜コース（伯方）

桜の名所をお花見気分で楽しめるハイキングコース！桜の季節以外にも、お手軽ウオーキングにおすすめの距離です。



① 伯方農村環境改善センター



② 幸神様



③ 薬師堂



④ 旧北浦小学校



⑤ 喜多浦八幡神社



白鳳2年(674年)に創建された由緒ある神社。因島村上水軍が活躍していた当時の八幡船の模型が奉納されています。境内には嘉永3年(1850年)建造の芝居小屋もあり、伝統行事が多く継承されています。



※脚に自信のある人は上ってみてください。(手すり設置) 地域の人達が大切にお祭りしている弥三郎の昔を伝える石柱が立っています。

⑥ 弥三地蔵



- 伯方農村環境改善センター
- ・伯方ICから車で15分
- ・伯方島環状線路線バス 吉田下車

♪ 歩行時間：約36分
 ♪ 歩行距離：約2.4km
 ♪ エネルギー消費量
 約113kcal

◀トイレ▶
 ・伯方農村環境改善センター





スタート地点
伯方農村環境改善センター
今治市伯方町北浦甲2178



15 歴史と自然がいっぱい 大楠コース（伯方）

前半は村上水軍をしのぶ歴史コース。後半はみかん畑に囲まれたコースで、自然を満喫できます。特に春はコースのいたるところに桜の木があったり、みかんの花の香りも楽しむことができます！



- ♪ 歩行時間：約41分
- ♪ 歩行距離：約2.7km
- ♪ エネルギー消費量
約129kcal

《トイレ》

- ・ 伯方支所
- ・ 禅興寺



③ 今治市指定天然記念物「大深山の大楠」



樹齢640年(推定)、樹高16m余り、目通り6.4mの楠の大樹。この楠の根元には、能島城主村上山城雅房公の立派な五輪塔があります。



④ 禅興寺



能島城主村上氏により室町時代に開かれた曹洞宗の禅寺。伯方島で最も由緒ある寺とされています。

⑤ 太龍寺



島四国

大島が有名ですが、「伯方島」「向島」「因島」「生口島」「上島町」にも八十八箇所ずつあります。

ちなみに...

えひめ大島 島四国は、文化4年(1807年)に開創され、歴史と伝統があります。

詳しくは、以下をご覧ください。

伊予大島准四国霊場会事務局HP

<http://shima-shikoku.com/>

⑥ 鶴林寺



⑦ 立江寺



伯方支所

- ・ 伯方ICから車で10分
- ・ 木浦港から徒歩10分



スタート地点

伯方支所

今治市伯方町木浦甲1235

16 伯方の地場産業が見学できる 伯方満喫コース（伯方）

伯方の地場産業である塩工場、養殖や造船、海運などの様子を見ることができます。間近で見る建造中の大きな船は、見ごたえがあります。さまざまな風景が楽しめます！

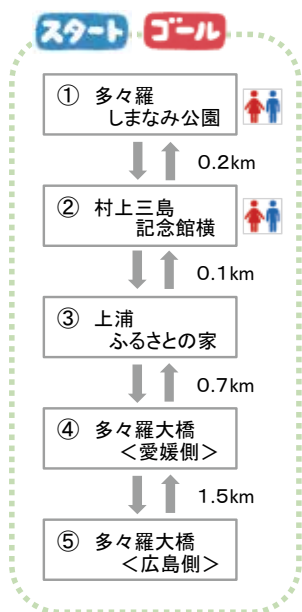


伯方の地場産業が見学できる伯方満喫コース（伯方）



17 多々羅大橋満喫コース（上浦）

世界有数の斜張橋を歩いてみませんか？橋の主塔の大きさに気付くとともに、360度パノラマに広がる美しい景色に、きっと感動することでしょう。



♪ 歩行時間：約1時間15分

♪ 歩行距離：約5.0km

♪ エネルギー消費量
約236kcal

《トイレ》

- ・ 多々羅しまなみ公園
- ・ 村上三島記念館



① 道の駅多々羅しまなみ公園



特産品センター、レストラン夢岬、産地直売所、しあわせの鐘、レンタサイクルなど遊びどころが盛りだくさん！



② 村上三島記念館



③ 上浦ふるさとの家



駐車場あり  

④⑤ 多々羅大橋



平成 11 年 5 月に開通したこの橋は、大三島と生口島にかかる橋長 1480 メートル、中央支間 890 メートルの世界有数の斜張橋です。白鳥が羽を広げたような形の美しい橋で、建設当時世界第 2 位の斜張橋であったフランス・ノルマンディー橋と姉妹橋縁組をしています。



主塔のたもと2か所に「多々羅鳴き籠」という表示があり、置いてある拍子木を叩くと音が塔に反響します。

道の駅多々羅しまなみ公園から橋までは、**急な坂道**があります。橋に上がれば平坦です。

坂道が歩きにくい方は「上浦ふるさとの家」からスタートしましょう。

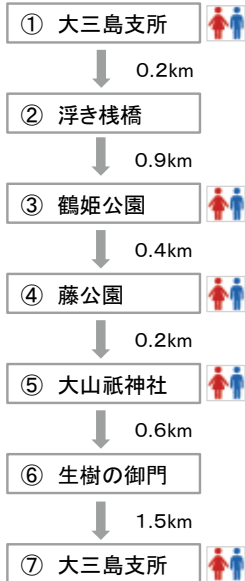
距離が長く感じる方は1つ目の主塔までのハーフコースもおすすめです。



18 歴史と自然、欲張りウォーク（大三島）

海、山、神社など見所が盛りだくさん。時間があれば、大山祇神社参拝やお土産屋に立ち寄るなどもおすすめ！

スタート



ゴール

♪歩行時間：約57分
 ♪歩行距離：約3.8km
 ♪エネルギー消費量
 約179kcal

《トイレ》

- ・大三島支所
- ・鶴姫公園
- ・藤公園
- ・大山祇神社

② 浮き棧橋



鶴姫伝説の鶴姫にちなんで
 きた公園
 水琴窟があり、鈴のような音を
 聞くことができます。

③ 鶴姫公園



⑤ 大山祇神社



大山積神を祭神とし、全国の山祇
 神社、三島神社の総本社。
 本殿、拝殿、宝篋印塔は重要文化
 財に指定され、隣接する宝物館に
 は国宝を含む数多くの重要文化財
 を所蔵しています。

⑥ 生樹の御門



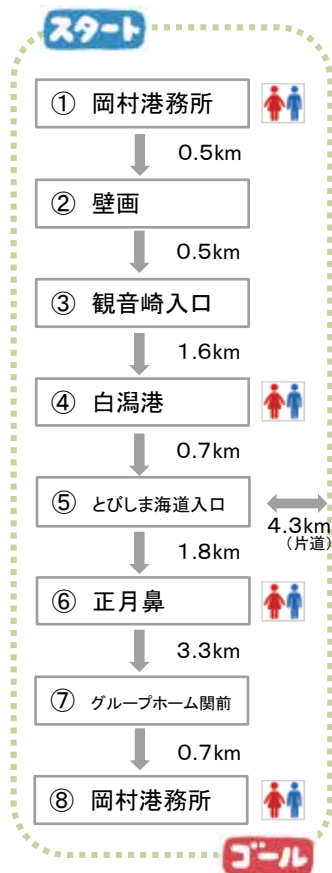
大山祇神社奥の院にある大楠は、
 根元から2本に分かれており、奥の
 院参拝にはこれをくぐっていたため
 「生樹の御門」と呼ばれています。

歴史と自然、欲張りウォーク（大三島）



19 島の魅力満喫 岡村島1周コース（関前）

岡村島一周の海と島を満喫できるコース。ちょっと足を延ばせば、大崎下島御手洗地区へ行くこともできます。



① 岡村港務所



帰りの船の時間を
チェックしてから出発!

② 壁画



島に古くから伝わるお
汐、亀松の悲哀物語
の壁画。

御手洗地区

岡村島からとびしま海
道を渡って、呉市まで
行くことができます。
隣の大崎下島には潮
待ちで栄えた御手洗
地区があります。

③ 観音崎入口



観音崎には救世観
音堂や桜並木などか
があります。

④ 白潟港



昔栄えていた集落で、
現在は15人ほどが住
んでいます。

⑥ 正月鼻



正月鼻とは昔周辺の
豪族が正月にこの地
に集まり酒盛りしたこ
とに由来。古墳もあ
り、公園として整備さ
れています。

《トイレ》

- ・岡村港務所
- ・白潟港
- ・正月鼻



♪ 歩行時間：約2時間17分
(御手洗地区除く)

♪ 歩行距離：約9.1km

♪ エネルギー消費量

約432kcal



注意

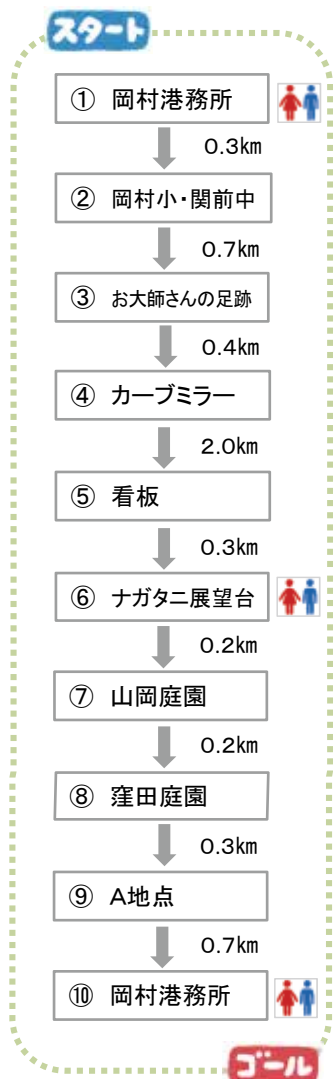
岡村、白潟集落以外は人家や自動販売機はありません。

島の魅力満喫 岡村島1周コース（関前）



20 ちょっときついがビューコース（関前）

農道から岡村集落や目の前の瀬戸内海を見渡せるコース。前半はきつい上り坂です。



③ お大師さんの足跡



お大師さんがここから小大下島にまたいで渡った時についたと伝えられる長さ7cmの足跡。



⑥ ナガタニ展望台



展望台からは斉灘、遠くは来島海峡大橋が見えます。展望台の上には東屋があり、桜の季節は最高!

⑦ 山岡庭園



地元の農家さんの手作り庭園。向かいに大崎下島、御手洗地区が見えます。

⑧ 窪田庭園



地元の大工さん手作りの庭園。桜の時期はお花見ポイント。



《トイレ》

- ・岡村港務所
- ・ナガタニ展望台

♪歩行時間：約1時間17分

♪歩行距離：約5.1km

♪エネルギー消費量

約241kcal



【コース上の注意点】

- ・このコースは農道のため、集落を外れると人家や自動販売機はありません。
- ・急な上り、下り坂です。落ち葉もあるため、気を付けて歩いてください。

ちょっときついがビューコース（関前）





編集後記

このウォーキングマップは、今治市健康づくり推進委員が実際にコースを歩き、見どころや季節の花を撮影して作成しました。また、この度改めてマップを見直し、最新のデータを取り入れています。

冊子作成を目的に歩きましたが、ウォーキングコースを歩くことで、「楽しい」「体の調子が良くなる」ということを実感しました。

皆様の心と体の健康づくりのため、仲間づくりのため、何より健康で豊かな生活を送るために、この冊子をお役立ていただけると幸いです。



今治市健康づくりキャラクター ケンちゃん・コウちゃんです。

今治市の未来を担う双子の兄弟です。
皆さんが健康づくりに取り組む姿を
二人は見つめています。

プロフィール



コウちゃん	ニックネーム	ケンちゃん
温泉めぐり	好きなこと	釣り
鯛めし	好きな食べ物	焼き鳥
タオル体操	好きなスポーツ	しまなみサイクリング

令和元年11月
今治市健康づくり推進委員会
ウォーキングマップ編集委員一同

私たちが、コースをご案内しました。

お問い合わせ先

○今治市健康推進課（今治市中央保健センター） 今治市南宝来町1-6-1	電話番号（0898）36-1533 FAX番号（0898）32-5511
○朝倉支所 今治市朝倉北甲397番地	電話番号（0898）56-2500 FAX番号（0898）36-7015
○玉川支所 今治市玉川町三反地甲10番地1	電話番号（0898）55-2211 FAX番号（0898）55-3123
○波方支所 今治市波方町樋口甲250番地	電話番号（0898）41-7111 FAX番号（0898）41-5562
○大西支所 今治市大西町宮脇甲506番地1	電話番号（0898）53-3500 FAX番号（0898）53-4835
○菊間支所 今治市菊間町浜840番地	電話番号（0898）54-3450 FAX番号（0898）54-5254
○吉海支所 今治市吉海町八幡137番地	電話番号（0897）84-2111 FAX番号（0897）84-2115
○宮窪支所 今治市宮窪町宮窪2668番地	電話番号（0897）86-2500 FAX番号（0897）86-3828
○伯方支所 今治市伯方町木浦甲1235番地	電話番号（0897）72-1500 FAX番号（0897）72-2838
○上浦支所 今治市上浦町井口6605番地	電話番号（0897）87-3000 FAX番号（0897）87-2237
○大三島支所 今治市大三島町宮浦5708番地	電話番号（0897）82-0500 FAX番号（0897）82-0661
○関前支所 今治市関前岡村甲732番地	電話番号（0897）88-2111 FAX番号（0897）88-2350

