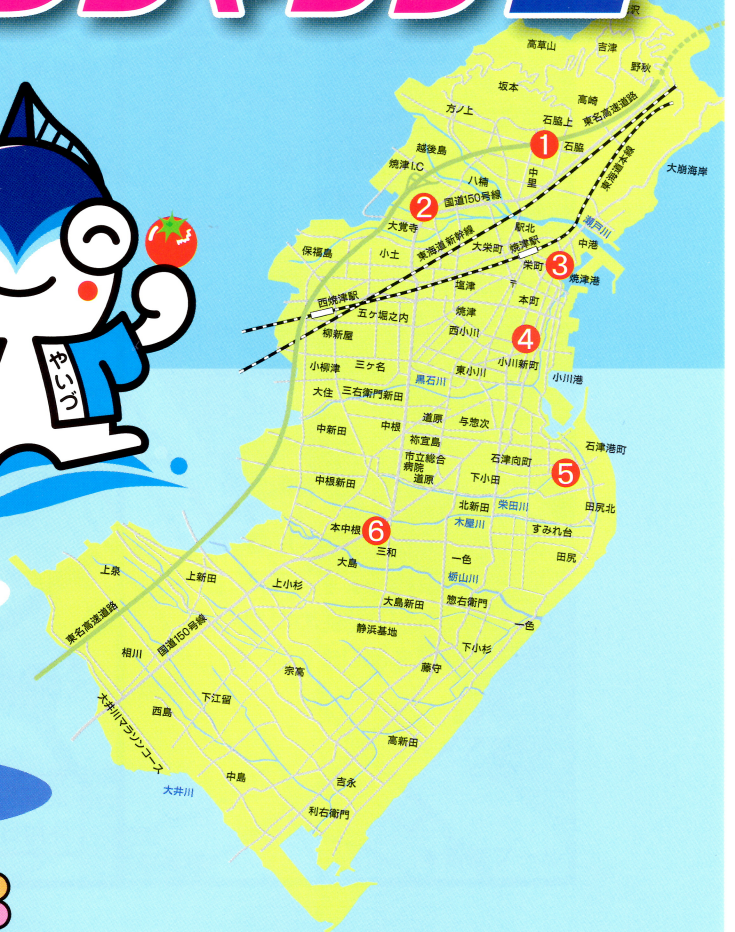


# 焼津市ウォーキングマップ2

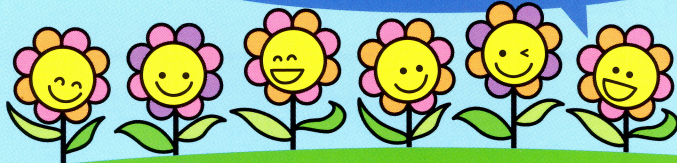
## ウォーキング推進員 おすすめコース



- ① 高草川やきつベコース
- ② 大村朝比奈川コース
- ③ 焼津漁港コース
- ④ 小川遊歩道コース
- ⑤ 松の小径・桜コース
- ⑥ 栃山川・緑地公園コース



特定健診を受けよう!



## ワンポイントアドバイス

- 第1条：今日の体調を必ずチェックしよう  
例えば…痛みやだるさがある／むくみがある／動悸がする
- 第2条：運動量は少しずつ増やそう  
急激な運動は身体の負担に…。  
無理をせず継続していくことが大切です。
- 第3条：必ず、準備体操・整理体操をしよう
- 第4条：水分はしっかりと補給しよう  
運動中はこまめに水分補給を。  
のどが渇く前に15～20分おきに補給しましょう。

※膝や腰などの痛み、糖尿病、高血圧など持病のある方は、ウォーキングを始める前に主治医に相談しましょう。

※夏は帽子を着用し、脱水や熱中症に気をつけましょう。

※自己責任でのウォーキングとなります。

交通ルールとマナーを守り交通事故に十分に気をつけてください。





# ① 高草川 やきつべコース

距離：約 5.9 km  
 時間：約 1 時間 30 分  
 おすすめ時期：年中

## 《みどころ》

高草山のふもと、朝比奈川や高草川沿いを歩き、自然の風と風景を満喫できるコースです。春は桜と菜の花がきれいです。

- 石脇公園  
 広めのグラウンドがあり、軽スポーツが楽しめます。高草山のふもとであり、眺めが良く、遊具や砂場もあります。



# ② 大村朝比奈川 コース

距離：約 5.7km  
 時間：約 1 時間 25 分  
 おすすめ時期：年中

## 《みどころ》

朝比奈川沿いは下の遊歩道、上の土手と2通りの景色が楽しめる、八楠公園の緑も美しいコースです。六間川沿いには、リバーサイド遊歩道があります。黄色の歩道で春の景色が美しいコースです。

- 八楠公園  
 船の形をした大型総合遊具があります。
- 全珠院  
 本尊は焼津千手大観音。樹齢300~400年の木曾ヒノキにより造仏されていて、大仏様式で日本一の大きさです。
- 大覚寺2号公園  
 平成22年に設置された公園で、園内遊具は恐竜で統一されています。



## ③ 焼津漁港コース

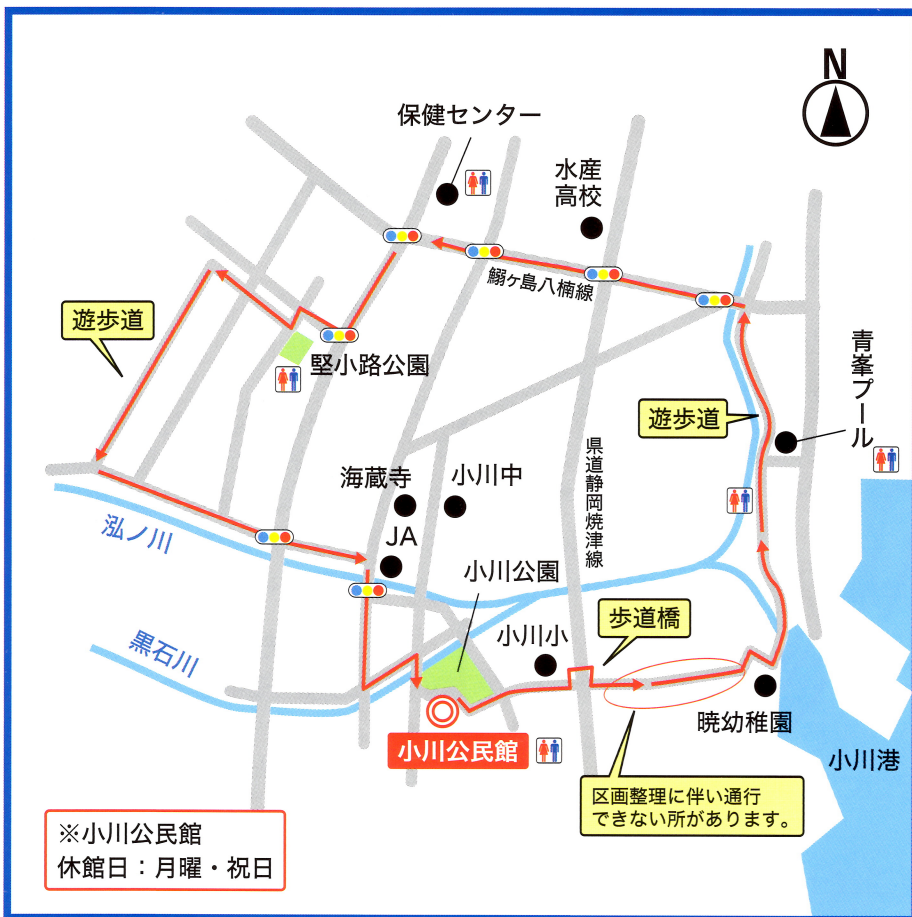
距離：約 8 km

時間：約 2 時間 30 分

おすすめ時期：年中、特に 4・5 月

### 《みどころ》

- 浜通りでは波除け板など昔の漁師町の街並みを見ることが出来る焼津ならではのコースです。
- 焼津漁業資料館では櫓船・漁具などの展示品が見られます。市内在住の方は無料。
- 宗像神社は船主・漁師を祭っている珍しい神社です。



## ④ 小川遊歩道コース

距離：約 5.4 km

時間：約 1 時間 20 分

おすすめ時期：年中

### 《みどころ》

- 小川地区にある2つの散歩道を歩いて結ぶコースです。川べりでは四季折々の自然を楽しみながら健康づくりに励みましょう。
- 小川公園  
通称タコ公園。公園内には小川が流れ、芝生の山もあり木陰も多く、ピクニックにおすすめです。

※小川公民館  
休館日：月曜・祝日

区画整理に伴い通行  
できない所があります。



## ⑤ 松の小径・桜コース

距離：約 5 km

時間：約 1 時間 20 分

おすすめ時期：年中、特に 4・5 月

### 《みどころ》

松の小径は足にやさしい土の歩道です。木屋川沿いは春の桜、夏の葉桜、秋の紅葉と四季を通じて楽しめるコースです。

- 石津中央公園  
松並木がある広い公園、巨大なドングリを見つけられることもあります。5月には藤棚が見頃です。
- 田尻北公園  
桜で有名な木屋川堤下流に沿う公園、広大な草原広場では軽い運動や昆虫取りが楽しめます。



## ⑥ 栃山川・緑地公園コース

距離：約 4.5 km

時間：約 1 時間 20 分

おすすめ時期：年中、特に 4 月

### 《みどころ》

- 川の流れる音を聞きながら、四季折々の景色が楽しめます。特に春になると、栃山川沿いの桜が満開になり、心温まる風景です。
- 自然生態観察公園  
ビオトープは植物、昆虫、蛭、とんぼ、野鳥が生息し、雑木林には昆虫が生息しています。