

八幡地区 ウォーキングコースマップ

ウォーキング時の心がけ

- ごみや犬のふんなどは、持ち帰りましょう。
- 周囲の状況を確認しながら安全に歩きましょう。
- 歩道が無いところは、右側を歩きましょう。
- マップに載っていない地域の魅力を探してみましょう。

おすすめスポット

川登田園コース

このコースは長距離で、坂道や砂利道があり、運動効果が大きいです。日頃ウォーキングをしている方もステップアップとして活用いただけます。

①野原八幡宮（荒尾郷 一の宮：いちのみや）

平安時代から中世の荘園である野原荘の鎮守社であり、地元では「のぼらさん」の愛称で親しまれています。770年以上前から口伝口授によって残されてきた「風流」。国選択無形民俗文化財に選択されています。また、「節頭（せつとう）行事」は、「ヘーロイ！ヘーロイ！」という掛け声を上げながら地域を訪問して「祝い歌」を歌います。

「風流」と「節頭行事」は、毎年10月15日に奉納されます。また、毎年6月25日には、早乙女が田植えを行う御田植祭が行われます。



②川登川沿い

田んぼが多いコースなので、春は麦、秋は稲穂がとてもきれいです。砂利道もあります。

③北五反田公園

荒尾二造※の施設が桜山水源地の公園内に残されています。コンクリート製土台で、当時配水槽、揚水ポンプが設置されていました。

コースの折り返し地点となる北五反田公園には、広場などがあります。また、樹木が多く、春には桜の花も咲くため、子どもから大人まで楽しめます。

※荒尾二造…正式には「東京第二陸軍造兵廠荒尾製造所」といい、1938年頃から終戦までの間、火薬の生産を行っていた。

おすすめスポット

赤田公園コース

車どおりが少なく、ゆっくり自然を楽しみながらウォーキングができるコースです。

④梨の花・荒尾ジャンボ梨

コースには梨山がたくさんあり、毎年4月上旬は、真っ白い可憐な梨の花が咲き誇ります。「荒尾ジャンボ梨」の名称で知られる荒尾梨は新高という品種で、昭和初めより荒尾市で生産が始まりました。新高以外にも幸水や豊水、あきづきなど多品種あり、市内の直売所では、8月から約3か月間、梨を買い求めるお客さんでにぎわいます。



⑤ふるさと自然公園（赤田公園）

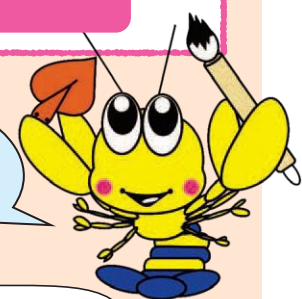
桜や藤など四季折々の花を見ることができます。公園内の赤田池には、鴨もいます。池の周りにはベンチがあります。公園内には、約30段の階段があり、上ると休憩所もあります。



階段を上る時のエネルギー消費量は、軽いジョギングに匹敵します。

車がほとんど来ないため、安心して自分のペースで歩けます！

八幡地区のみなさんと一緒に作りました♪



上り坂は、緩やかでも、運動強度は平面を歩くのと比較すると、1.8倍です！

緩やかな坂道

赤田池

至玉名市

※地図上の青い数字は、スタート地点からのおおよその距離です。

※災害や工事などで通行できない場合があります。

- !! ... 道路幅狭い
- 🚗 ... 交通量多い
- P ... 駐車場

素敵な景色の中を歩けば、脳も活性化し、いきいきとした気分になりますね♪

■消費カロリー ※30分間歩いたとして計算しています。 ※150gをご飯1杯としています。 ※下の数値はあくまで目安です。

	普通歩行 (4.0km/時)	速歩き (5.6km/時)	上り坂	下り坂	階段(上り)	階段(下り)
強度(メッツ)	3.0	4.3	5.3	3.3	4.0	3.5
体重60kg の場合の 消費 カロリー	95kcal	135kcal	167kcal	104kcal	126kcal	110kcal
	ご飯約2/5杯分	ご飯約1/2杯分	ご飯約2/3杯分	ご飯約2/5杯分	ご飯約1/2杯分	ご飯約1/2杯分

■コースの概要

※体重60kg、歩幅80cmとして計算しています。
※150gをご飯1杯としています。
※下の値はあくまで目安です。

	川登田園コース	ステップアップコース	赤田公園コース
距離	5.8km	6.8km	2.7km
所要時間	約1時間25分	約1時間45分	約40分
歩数	約7,100歩	約8,400歩	約3,400歩
消費 カロリー	323kcal (ご飯約1杯と1/4杯分)	340kcal (ご飯約1杯と1/3杯分)	156kcal (ご飯約2/3杯分)

スタート・ゴール P

小岱工芸館

地場産業である伝統工芸の小岱(岱)焼や各種工芸などが楽しめます。 休館日：月曜日



小岱山やグリーンランドの観覧車が見えます！

4月初旬頃 梨の花がきれい

急な上り坂

急な下り坂

急な上り坂

急な下り坂

急な上り坂

急な下り坂

急な上り坂

急な下り坂

私の家からは、このルートで歩こう！

お住まいの場所や歩ける時間、体調などに応じて、歩きましょう！



田植えや稲刈りの時期は、作業をされているため、ご配慮のうえ、歩いてください。

なかがわひこたろうおうちゅうとくひ中川彦太郎翁頌徳碑 (明治20年以來長きにわたり周辺の池の改修や水の管理をしていた方の石碑)

やけん地蔵 1678年に造立。火災にあった時も無事であったことから「焼けん地蔵」とよばれています。

釜田橋 5月中旬頃 ホタルがきれい

2〜3月頃カラスの行水が見られるかも！

釜田橋 5月中旬頃 ホタルがきれい

釜田橋 5月中旬頃 ホタルがきれい

スタート前に……準備OK？

●準備体操はすみしましたか？ ●スタートとゴールの時間をチェック！

今日は時間がないからココだけ歩こう！

砂利道は、足首や膝の関節が柔らかくなります。バランスを保つ筋肉(中殿筋)も鍛えられる！

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道

砂利道