

万田地区 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。

万田地区の方々と 一緒に作りました♪

四山神社は、標高56mにあります。荒尾市だけでなく、大年田の町並み、長崎県の雲仙普賢岳、佐賀県の大良岳が見えるため、荒尾市に居ながらにして四県が見渡せます。

必ず信号のある所で、横断してください。

海と反対側の歩道を歩きましょう。

車どおりが少ないため、安心して、自分のペースで歩けます。

有明海の景色や潮の香りが楽しめます。

雲仙普賢岳が見えます！



西コース

①おもやい市民花壇（ばら園）



荒尾市大島浄化センターの敷地内にある約4,000平方メートルの花壇を使い、きれいなバラを咲かせるためにボランティア会員の皆さんが除草、剪定、施肥や消毒などの作業を定期的に行われています。毎年春と秋に美しい花を咲かせます。
【開園時間】 4月～9月：6時～18時
10月～3月：7時～17時

③大島公園

すべり台などの遊具の他に健康器具もあります。ストレッチや筋トレができます♪

②四山神社（こくぞさん）



「虚空蔵菩薩」が降臨された場所として、初めてお堂が建立されたのは1070年と伝えられ、1605年に加藤清正によって再建されました。春と秋に開催される大祭は、参拝者が福銭5円を借り、次の大祭で倍額以上を添えて返すという習わしがあり、多くの露店が賑わいます。また、境内に沢山の桜の木があり、春にはきれいな花が咲き誇ります。神社には、階段が311段あります！（コース外を含む）筋力アップ、体力づくりに効果的です。

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 (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

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。

歩道がゴムチップ舗装なので、歩きやすい！

車に注意

ゴールまでもう少し!!

スタート・ゴール
荒尾駅

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！

今日は時間がないからココだけ歩こう！

…交通量多い

…トイレ

P …駐車場

東コース

④西原神社（西原大神宮）

子どものすじ、ひきつけの神様として有名です。毎年春と秋に大祭が開催されます。地元の方には「にしばるさん」の愛称で親しまれています。鶏の絵が描かれた絵馬に子どもの年齢と名前を書いて奉納し、健やかな成長をお願いします。

★海達公子詩碑

海達公子は1916(大正5)年、長野県で生まれ、父親の仕事の関係で、荒尾市に移り、荒尾北尋常小学校(現・万田小学校)に入学。2年生の時、文芸雑誌「赤い鳥」に投稿した詩が、詩人の北原白秋の目にとまり絶賛されます。その後、児童文芸誌や新聞、雑誌に次々と詩を投稿し、詩人として高い評価を得て、全国的にその名を知られ将来を期待されました。しかし、高瀬高等女学校(現・玉名高等学校)の卒業式直後に倒れ、数日後帰らぬ人となりました。16年という短い生涯でしたが、海達公子は約5千編の詩と約300首の短歌を残しました。

どちらのコースにも海達公子顕彰事業に賛同された方々によって建立された海達公子の詩碑があります。海達公子の詩に触れながら、ウォーキングを楽しみましょう。

地図中の★は、海達公子の詩碑がある場所です。掲載しているもの以外にも詩碑があります。



私の家からは、このルートを歩こう！

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。
※カロリーは平坦な道を歩いた場合の値です。

コース	東コース	西コース
距離	4.0km	3.3km
所要時間	約50分	約40分
歩数	約5,000歩	約4,200歩
消費カロリー	220kcal (ご飯約1杯)	191kcal (ご飯約4/5杯分)

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♪

※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。