

ウォーキングマップ

とめ

Vol.1

Walking Map Tome



おすすめ!
12
コース



はじめよう!ウォーキング

ウォーキングは気軽にはじめられる健康づくりとして、おすすめの運動です。

正しく歩くことでウォーキングの効果は高まります。また、正しい歩き方は、腰やひざを痛めることの防止にもつながります。

また、時間(時計)、歩数(万歩計)、脈拍(手首を触って)、などを測ると、目標値も設定でき、よりやる気も高まるでしょう!

! 必ず前後にストレッチも行いましょう。寒い時期は少し歩いた後にストレッチを行った方が筋肉の温度が上がりより効果的です。

歩き方のポイント



足
力を抜いて、「体温計」を振るように!

むね
足が着地したと同時に胸が足を追い越すように!

おなか
腹圧を上げて腹筋を「コルセット」に!

ひざ
理想の角度は「170°」!

あたま
天井からヒモで吊られているように!

ひじ
前ではなく後ろに引くように!

あしくび
しっかりと曲げて拇指球(ぼしきゅう)に乗せる!

注意事項

- ❗ コース中には、道幅・歩道が狭い箇所や生活道路が含まれます。交通ルールを守り、安全に十分注意してください。
- ❗ 水分補給・体調管理等、ご自身の体力に合わせて散策をお楽しみください
- ❗ 畑や駐車場などの私有地への無断立ち入りや通り抜け、歩きながらの喫煙や飲酒はおやめください。
- ❗ 草花や木の実などを取らないでください。動植物を保護し、自然を大切にしましょう。
- ❗ タバコ・ゴミのポイ捨ては絶対におやめください。環境美化にご協力をお願いします。
- ❗ 野生の動物等(クマ、ヘビ、ハチ等)が出没することがありますので、十分に注意して歩行してください。



とめウォーキング情報

ウォーキングコースの紹介・ウォーキングイベントの予定などをお知らせしています。

<http://www.city.tome.miyagi.jp/oshirase/kenko/walking.html>



コース作成・協力

市内保健活動推進員の皆様・市内スポーツクラブ

発行 登米市市民生活部健康推進課 (0220) 58-2116

ウォーキングマップ

とめ

全体図

急速な高齢化が進む中、身近で手軽な健康づくりとして、ジョギングやウォーキングが注目されています。登米市内の歴史や自然の資源をめくりながら、健康づくりが楽しめるよう、12箇所のウォーキングコースを設定しました。登米市の新たな魅力を発見しながら、楽しくウォーキングをしましょう。

- 1 迫川河川敷コース P4
- 2 長沼コース P5
- 3 とよま明治村・北上川散策コース P6
- 4 登米森林公園「森林セラピーロード」コース P7
- 5 北上川親水公園コース P8
- 6 石森小学校ぐるりコース P9
- 7 北上川お鶴明神コース P10
- 8 豊里水辺の公園コース P11
- 9 平筒沼ふれあい公園コース P12
- 10 大根沢滝不動尊コース (石越総合運動公園コース) P13
- 11 大嶽山興福寺コース P14
- 12 もくもくランド～横山不動尊コース P15



行程上の所要時間は目安です。
所要時間には、見学・休憩時間は含まれません。

1

迫川河川敷コース

特徴

街中の川を横切る佐沼大橋、錦橋、鹿ヶ城大橋の3本の橋をくぐるコースです。

1 往復 3,200m

← 往路
→ 復路

設定時間 約40分

鹿ヶ城公園

●佐沼城址

●登米市歴史博物館

鹿ヶ城公園内にある登米市歴史博物館は、「武家文化と民衆のくらし」をメインテーマとし、当時の文化や生活の様子を楽しく学習することができます。

登米市歴史博物館

スタート
ゴール

鹿ヶ城大橋

佐沼河川公園

●迫図書館

錦橋

佐沼河川公園

佐沼大橋

●合同庁舎

光ヶ丘球場

●登米祝祭劇場

迫川水管橋

登米市迫川西部に水道水を供給しています。

●消防防災

折り返し地点

このコースのここが

お勧め!

水辺に整備された佐沼河川公園は四季のモザイク画やたくさんの広場がある公園です。

鹿ヶ城公園は、4月中旬に「鹿ヶ城さくらまつり」が開催されます。



4月中旬に「鹿ヶ城さくらまつり」が開催されます。



コースごとに距離表示板を設置しています。



2 長沼コース



長沼ヴィーナスの湯



はす



オランダ風車とチューリップ

特徴

迫町の中央部に位置する周囲約24キロメートルの県内最大の湖沼「長沼」を歩くコースです。

1 往復 10,000m

← 往路
→ 復路

設定時間 約125分

ウォーキング後は長沼温泉ヴィーナスの湯で汗を流してはいかがでしょうか？



このコースのここがお勧め!

長沼ボート場は、国際レースも可能な全国でも有数の漕艇場で、毎年長沼レガッタ等各種の大会が開催されています。

夏には小型遊覧船が湖面のハスを眺める「はすまつり」が開催されます。

長沼フットピア公園内には、111mのローラーすべり台やアスレチック等の遊具があり、家族で楽しめる公園です。

4

登米森林公園「森林セラピーロード」コース

散策期間:4月下旬から10月末まで

特徴

美しい自然に恵まれ、四季の移ろいを楽しめる森林セラピーロードです。その時々コンディションに合わせて選べる8つのコースがあります。

1周 3,000m ← 往路 → 復路

H とよあしはらの道 → D おちばの道 → C つつじの道
→ D おちばの道 → H とよあしはらの道

設定時間 2時間～3時間



森林浴

このコースのここがお勧め!

森の中で五感のアンテナを研ぎ澄ませて、木々の息吹や鳥の鳴き声、風を感じながらウォーキングしてみたいかがでしょうか。森林公園内には、オートキャンプサイトが全15区画、コテージが全5棟あります。また、森林公園の周辺には、歴史的建造物が多い登米町の他、海水浴場、温泉等がございます。森林公園を拠点にして、宮城県の観光を存分にお楽しみいただけます。

コース紹介

	歩行距離	所要時間	高低差
A ほんぼこたぬぎの道	280m	15分	22m
B こどりの道	549m	45分	120m
C つつじの道	858m	60分	145m
D おちばの道	880m	90分	41m
E やすらぎの道	436m	30分	67m
F まつぼっくりの道	155m	15分	27m
G コニファーの道	369m	20分	30m
H とよあしはらの道	440m	15分	62m

5

北上川親水公園コース

特徴

東和町のシンボル北上川の河川敷にある北上川親水公園沿いを歩くコースです。



北上川親水公園

スタート
ゴール

1往復 2,600m

← 往路
→ 復路

設定時間 約33分



このコースのここが

お勧め!

北上川親水公園は多目的広場やパターゴルフ場など、存分に身体を動かすことのできる広々とした公園です。健康づくりや癒しの場として、グループでも個人でも楽しむことができます。シンボルゾーンでは「水安丸」の壁画が北上川の流れを見守っています。

6

石森小学校ぐるりコース

特徴

中田町石森地区の城下町を楽しみながら歩くコースです。

1周 2,100m

← コース

設定時間 約26分



石大神社



若林もみじ



前田公園
「仮面ライダーV3の等身大モニュメント」

このコースのここが

お勧め!

石/森章太郎ふるさと記念館を始め観光名所がたくさんあります。故・石/森章太郎氏の人気漫画「佐武と市捕物控」に描かれた江戸の家並みは、氏の生まれた故郷・中田町石森地区の家並みがモデルとなっていました。白壁の土蔵、さむらい屋敷の門堀など、その遺構は今もあちこちに残っています。ウォーキング前後に訪れてみてはいかがでしょうか？



石/森章太郎ふるさと記念館

付近に石/森作品のモニュメントが。009、仮面ライダーの他にもあと4体(計6体)あります。

石/森章太郎ふるさと記念館
安永寺

7

北上川お鶴明神コース

特徴

錦桜橋から、北上川の堤防内を南に向かって一関街道に沿って歩くコースです。

1往復 5,800m

← 往路
→ 復路

設定時間 約73分



お鶴明神
(付近には、お鶴の流した涙で出来たといわれる2坪ほどの池があり明治時代に埋没しましたが、現在は復元されたものを見ることができます。)



このコースのここが

お勧め!

コースの中間あたりに、堤防決壊を防ぐために生き埋めになった、お鶴という娘を祀った小さな祠があります。慶長11年、仙台藩では治水策として北上川の流路変更を計画し築堤しました。しかしその後も堤防が決壊し、水害を蒙ったので、さらに3年の歳月をかけ修復しました。この際、人柱を立てれば絶対壊れないという言い伝えを信じ、たまたま弁当を運んできたお鶴という娘を人柱にしたという伝説があります。村人がこれを哀れみ土手にお鶴明神を建てその冥福を祈ったといひます。

サイクリングロードも兼ねているので自転車に注意してください。また、大雨時には増水する危険も有りますのでご注意ください。

8

豊里水辺の公園コース



水辺の公園

特徴

旧北上川河川敷を歩くコースです。涼しい風を受けながら適度な運動を楽しめます。

1周 1,000m

← コース

設定時間 約13分



4月には桜の木と菜の花が満開となります。

このコースのここが

お勧め!

公園内は、市内でも最大規模のパークゴルフ場4コース（36ホール）も完備されており、戦略性に富んだ飽きのこないコースになっております。パークゴルフコースの周りにはウォーキングができるコースも整備されており、健康づくりに最適です。また、豊里大橋両側に昔ながらの美味しいラーメン屋さんも点在しています。

9

平筒沼ふれあい公園コース

特徴

平筒沼を一周するコースです。春は桜、夏はハス、秋は紅葉、冬は白鳥などの渡り鳥が見られ、四季折々の美しい風景を楽しみながら歩くことができます。



平筒沼桜まつり

1周 3,776m

- 左回りコース (反時計回り)
- 右回りコース (時計回り)

設定時間 約47分

至 米山



コース上は距離表示板を
設置しています。



豊里町の貴重な民俗文化財が常設展示されて
います。

平筒沼農村文化自然学習館



ふれあい橋

このコースのここが

お勧め!

3776mといえば富士山の高さと同じです。東端に、「弁天島(金華山金密寺)」という小島があります。僧侶と赤い蛇の物語が伝わっており、今でも祠と鳥居が残っています。

平筒沼はへら鮎釣りのメッカ。釣り人もたくさんいらっしやいます。

10

大根沢滝不動尊コース (石越総合運動公園コース)

特徴

石越総合運動公園内を歩くコースと、その周囲、大根沢滝不動尊経由で長根周辺を一周する2コースです。春には桜を見ながら歩くことができ、夏には涼風を感じられます。

1周 3,300m

← 大根沢滝
不動尊コース

設定時間 約41分

1周 824m

← 石越総合運動
公園コース

設定時間 約10分



このコースのここが

お勧め!

石越町大根沢に滝神社が鎮座しています。本尊は不動明王で、遠澤の仏師(仏像を刻む職人)、二階堂正七(しょうしち)(規慶(きけい))の作と伝えられ、市指定の文化財になっています。

11

大嶽山興福寺コース



興福寺



六角堂

特徴

南方総合支所から大嶽山を目指すコースです。大嶽山は標高41mで、桜やさつき、アジサイ、ななかまど等数多くの草木と鳥たちがさえる自然味あふれる公園です。



1 往復 7,000m

← 往路
→ 復路

設定時間 約88分

大嶽山は夏のキャンプや秋の芋煮会などにピッタリの、多目的な憩いのスポットです。

大嶽山拡大図



このコースのここが

お勧め!

大嶽山には「大嶽の観音さん」と呼ばれ親しまれている「奥州三十三観音大嶽山興福寺」があります。大嶽山交流広場には、屋外ステージやキャンプ場があり、整備された芝生の中で、ゆったりとした1日を過ごせる広場です。

12 もくもくランド～横山不動尊コース

特徴

もくもくランドから南沢川沿いを歩き、横山不動尊を目指すコースです。

1 往復 5,800m

← 往路
→ 復路

設定時間 約73分

もくもくランド拡大図



横山不動尊



明王像

山門を入るとすぐに境内の池があります。約400年前に造られたもので、ウグイが生息し国の天然記念物に指定されています。町域内のマンホールのデザインもウグイのデザインになっています。

横山不動尊

至 南三陸

至 豊里

横山不動尊拡大図



このコースのここが

お勧め!

横山不動尊は日本三大不動に数えられ、本尊は純金製の高さ5cmほどの不動明王像ですが、国の重要文化財で、弘法大師の御作と言われる高さ約5mの木造の不動明王の胎内に安置されています。道の駅津山「もくもくランド」は毎日、多くのドライバーの方々に賑わう都市と山村の交流拠点です。