

地元住民がおすすめる

萩悠遊 ウォーキングマップ



萩市健康づくり応援隊

みんなで歩こう萩のます

～ウォーキングって気持ちいいよね～

なぜウォーキングが いいのでしょうか？



ウォーキングは、ゆっくりと呼吸して酸素を摂取しながら継続して長時間できる運動です。

こうした運動を有酸素運動といい、からだの筋肉内に酸素を取り込むことで、体の脂肪を燃焼させ肥満を解消します。また、長時間の運動により、心肺機能が活性化し、血行がよくなるなど、様々な健康効果があります。

ウォーキングの健康効果

- 其一 老化の防止
- 其二 肥満の防止および肥満の解消
- 其三 ストレスの解消
- 其の四 生活習慣病の予防
- 其の五 骨粗鬆症対策

楽しくウォーキングを続けるために

せっかくウォーキングを始めても、無理をして体が痛くなったり、けがをしてしまったら逆効果になります。息が上がらず苦しくなく、自然に笑顔になるような「ニコニコペース」で歩きましょう。

普通のウォーキングに慣れてきたら、より効果の高い、エクササイズ・ウォーキングに挑戦し、運動効果をさらに高めましょう。

ステップ にも 注意

- ① ひざを伸ばしてかかとから着地
- ② かかとからつま先へ重心を移動
- ③ つま先で十分踏み込み、しっかりと蹴る

手を軽く握り
脇をしめ、肩の力を抜き、
肘を90度近くに曲げ
大きく振る

視線を10～20m
前方に向ける

胸を張って
背筋を伸ばす

歩幅を大きく取り
しっかり踏み出す



足は第二の心臓

足は心臓から最も遠いところにあり、重力の影響も含め心臓の働きだけでは十分に行き届きません。

歩くことで、足の裏や筋肉が刺激されてポンプの役割を果たし、下半身の血液循環を助けています。

これが、足が第二の心臓といわれるゆえんです。



靴選びの ポイント！



長時間歩き続けても、疲れにくく、
トラブルの起こりにくい靴を選ぶ

フィット感 ゆるくなく、きつくはない圧迫感のないものを選ぶ

クッション 少し力を入れても簡単に曲がらない程度のもものを選ぶ

通気性 靴内部の湿気が多いと靴ずれの原因になるので、中敷きや外側の素材の通気性を確認する

マップ① 萩 城下町町家コース

距離	時間	歩数
約 4.3 km	約 2 時間	約 10,000 歩

●コースの特徴

萩城下町散策コース

武家屋敷や風情あふれる白壁のある城下町、伝建地区に指定されている浜崎商家町など、萩の代表的な観光スポットを歩くコースです。距離はさほど長くはありませんが、見どころが多いので時間をかけて歩きたくなるような場所です。

⑤ 浜崎の町家

江戸時代からそのままつづく町家が立ち並び、景観を保つために電線が地中に埋められているため、町家筋から見える空が大きく広がります。旧山中家住宅では、パッチワーク展などちょっとした個展をしています。浜崎地域の元気なお母さんたちが迎えてくれます。また旧山村住宅では、1月～4月まで様々な雛飾りが展示されており、特に明治18年に作られた「源氏杵雛飾り」は一見の価値あり。5月には住吉神社の藤棚が見ごろを迎えます。



① 萩博物館

スタート・ゴール地点



② 遊歩道 梅檀の木

(ろうそくの木)

ポイント間の距離
 ①～⑧ 3 km
 ⑧～⑪ 1.3 km

③ 菊ヶ浜



⑪ 素水園

木陰が気持ちよく、市民の憩いの場になっています。歩き疲れたあとここで休みましょう。

指月山を左手に、萩六島と言われる島々や青い海が目の前に広がり、夕日が沈むころに通れば、その眺めに感動です。



⑩ 堀内鍵曲

江戸時代にタイムスリップしたような気分になります。



⑧ 江戸屋横町・菊屋横町

幕末の風雲が色濃く残る歴史の道です。

整備された遊歩道は歩きやすく、夏の夕方は海から吹く風が心地よく感じます。

花いっぱい佐々木邸そばを通るだけで幸せな気分になります。

昼休みや夕方になると、ジョギングやウォーキングをする人が結構います。

④ 鶴江の渡し

「おーい」と呼べば、船頭さんが鶴江側から迎えに来てくれます。往復すれば10分程度かかる。船賃はなんと無料!



⑥ 野山獄・岩倉獄

吉田松陰ゆかりの地。囚われの身でありながら、未来への希望を失わず、風のように生きた松陰先生を偲ぶことができます。この近くにある、花いっぱいコンクール「ダイヤモンド賞」を受賞された、佐々木邸のお庭の花壇は見事の一言。

⑦ 田町アーケード

萩弁を書いた幕が通りに下がっています。「なーこれって方言だったの!？」と改めてわかることも…。



- 出発地住所：萩博物館（萩市堀内）
- 起点までの交通：まあーるバス西回りコース 萩博物館下車
- 駐車場情報：有
- トイレ情報：有（素水園 御船倉 中央公園等多数あり）
- 問合せ先：萩市健康増進課 (TEL 0838-26-0500)

マップ② 萩 椿コース

距離	時間	歩数
約6km	約2時間	約10,900歩

●コースの特徴 田舎道コース

車の通りが少なく安全で歩きやすい道が続くコースです。四季の花々を見ながら萩の田舎道を堪能できます。

スタート・ゴール

① 大照院駐車場(萩市民病院横)

※トイレ、駐車場、ベンチ(1ヶ)有

平たんな道です。両方に歩道があり、大きい道なので安全です。

●歩き疲れ、お腹もすいてきた方には駅の隣の食堂の「おいなりさん」は、いかがですか。味のよしみたなりずしはとてもおいしくて疲れも少し取れました。



⑥ 萩駅

- 旧椿西小学校の近くの跨線橋をすぎ信号を左折し、少し下ると萩駅に到着。
- 萩駅と観光協会は大正時代のレトロな建物で、ポスト、公衆電話ボックスがなつかしさを感ずる所です。駅前広場は手入れが行き届いた花壇や、今はめずらしくなくなった柳の木などとてもきれいです。
- 駅の中では「鉄道の父」といわれている井上勝の展示物や萩八景の説明などの展示があります。
- ホームに出ると昭和の時代に戻ったような錯覚におちいります。
※トイレ、ベンチ有り



駅前広場は色とりどりの花が植えてありとてもきれいです。



- 途中の川沿いには竹の中に花がたくさん植えてあり道行く人の目を楽しませてくれます。
- 大屋川にかかる観音橋は江戸時代には参勤交代の行列や多くの旅人が通った通行路で橋の下には今でも石造の観音像がまつられているそう。

ゆるやかな登り。私道や市道を通って行きます。



② 大照院

- 出発地から200mたらずで到着
- 時間のある方は院内に入り石灯籠が整然と並ぶ墓所や書院前の池にかかるモミジなどみられては!! 池に舞い落ちたモミジの葉と古びた池とのコントラストは最高です。秋の大照院のモミジの美しさは萩の穴場スポットです。



⑤ 萩往還梅林公園

※トイレ、駐車場、自販機、ベンチ(屋内)

- 涙松から少し山道を登ると右手におりる道があり、下ると公園に着きます。
- 梅は1月の終わりから2月の寒い時が見頃ですが秋の公園付近も、ススキ、つばきの花、コスモス、その他野草が咲いており、きれいです。
- きれいに手入れされた庭と池がマッチしゆっくり散策するには良いところです。



④ 涙松跡

- 大屋川にかかる橋を渡り町並をぬけたらなだらかな坂道・山道になり、そのさきに涙松跡があり、木々の間から萩の城下がかすかに見えます。天気の良いと海も見えます。
- 石碑があり(涙松跡)松陰先生の詠まれた「かえらじと 思ひさだめし 旅なれば ひとしおぬる 涙松かな」の句がいつそう胸にしみる、そんなところです。
※小高い山の途中なのでトイレ、駐車場は無し

③ 椿八幡宮

- 大きな石の鳥居をくぐると石段があり登るとそんなに広くはありませんが樹齢数十年百年のちょうの木や松の木等ウッソウとしてっています。(ぎんなんは拾っては、いけないそうです)
- 途中3ヶ所位無人の野菜市場があります。(百円玉を何コかもって行くといいかも)



歩道があるので安全です。下り道が続きます。梅林公園から萩駅まではこのコースでは一番長い道のりです。

日進電気の信号までは梅林公園から2ツの道がえらべます。
1、大屋川沿いの道を通る
1、県道の歩道を下る(春は、こぶしの白い花がきれいです) 距離的にはだいたい同じ位です。

途中は車の往来も少なく歩きやすい道です。途中から登り道になります。

●**出発地住所:**
大照院駐車場 [萩市民病院横]
(萩市椿)

●**起点までの交通:**
まあーるバス西回り
萩市民病院下車

●**駐車場情報:** 有
●**トイレ情報:** 有
(萩市民病院 梅林公園等)

●**問合せ先:**
萩市健康増進課
(TEL 0838-26-0500)

マップ③ 萩 笠山コース (越ヶ浜 椿群生林)

距離	時間	歩数
約 6 km	約 2 時間	約 10,000 歩

●コースの特徴 椿群生林コース

北長門国定公園の萩沖の島々(萩六島)を眺めながら、春は桜・つつじ、夏は紫陽花、秋はつわぶき、冬は椿・水仙と四季を通して潮風と自然を楽しめる海道コースです。



●**出発地住所:**
明神池(萩市椿東越ヶ浜)

●**起点までの交通:**
車…JR東萩駅から国道191号線で15分
バス…防長バス越ヶ浜バス停下車

●**駐車場情報:**有

●**トイレ情報:**有
(明神池他多数あり)

●**照会先:**萩市健康増進課
(TEL 0838-26-0500)

⑦ 椿群生林 (写真は3月) ⑥ 虎が崎

まるでトトロの世界。冬は一面の落椿で赤いじゅうたんになります。生い茂った椿の中に入ると、不思議な気分。

虎ヶ崎

秋は海道筋につわぶきの花が咲き、海の青色と花の黄色が絶妙なコントラストをかもしだします。



③ 首無地蔵

願い事は欲張らずひとつだけ…。



⑤ 天然記念物 コウライタチバナ自生地

全国で唯一笠山に自生する。春に花を咲かせ秋に実(大きさは小みかんほど)をつける。藪の中にたわに実り陽の光をあびて光り輝いて見えます。



④ 風穴群

季節の花と咲いているポイント

春	桜、つつじ	⑧~ゴール
夏	紫陽花	⑧~⑨
秋	つわぶき	④~⑨
冬	椿・水仙	④~⑨

② 風穴

笠山の一带には溶岩の隙間から風が入り出る風穴が多く見られます。真夏でも13℃位の冷たい風が流れています。

ポイント間の距離

- ① ~ ⑥ 40分(2km)
- ⑥ ~ ゴール迄 1時間20分(4km)

精錬所
(1914年大正3年)
東大工學博士
都野豊之進設立
銅精錬所跡の煙突

スタート・ゴール



⑧~⑨

雲間からさす陽の光が、スポットライトのように海を照らします。また、日本海に沈む夕日が海面を黄金色に染め、感動させてくれます。



⑨ 笠山

東洋一小さな休止火山。山頂からは、日本海・指月山・菊ヶ浜が一望できる、絶景のポイント。少し足を伸ばすと噴火口にたどり着きます。



① 明神池

明神池は笠山の溶岩が流れ出した時に埋め残された池で、池の水は外海とつながり海の干満によって池の水も増減します。

マップ④ 川上 長門峡コース	距離	時間	歩数
	約4.2km	約2時間	約6,000歩

A 入口すぐ

川を覗くと鯉がエサちょうだい!と寄って来ます。



2 雪舟滝

遊歩道に少し足を踏み入ると、右手に神秘的な雰囲気を醸し出す滝が見えてきます。



4 白糸の滝

小さいながらもきれいな滝で、まさに白糸のよう。

●コースの特徴 名勝長門峡を散策するコース

下流の竜宮淵から遊歩道が設けられており、そそり立つ断崖や奇岩を眺めながら四季折々の自然が満喫できウォーキングコースとして楽しめる。竜宮淵から鈴ヶ茶屋まで見所が多く、ゆっくり歩いて片道1時間で行け折り返すコースがおすすめ!! 幅は狭く、アップダウンあり。

- 出発地住所: 竜宮淵(萩市川上3919)
- 起点までの交通: 車...JR萩駅から40分
- 駐車場情報: 有

- トイレ情報: 有 (遊歩道入口 ※内部は無)
- 休憩所: 竜宮淵入口
- 問合せ先: 萩市川上総合事務所 (0838-54-2121)



1 竜宮淵スタート・ゴール

車を停めてまず見たい風景。駐車場から川を眺めてみましょう。

3 第二断魚瀑

川の流れに注目! 普段は穏やかですが、雨が降った後に来ると、迫力満点のきれいな流れが見られます。



紅葉橋からみた上流

季節や川の水量によって、見せる顔が違います。ここでちょっと一息。



7 紅葉橋

長門峡一番の見どころです。ここからの眺めは最高で、橋の真ん中からみた景色は絶景です。



●コースの特徴 萩往還の宿場町をめぐるコース

自然豊かな川沿いの道を散策し、萩往還の宿場町として栄えた明木市の町並みを通るコースです。



④ 殉難三士之碑

1864年、幕府の長州征伐に対して藩は分裂。藩内和平のため、萩から山口に使した帰路、反対派に襲われ三士が絶命。冥福を祈って、地元の若者らが建立。



⑤ 乳母の茶屋

萩往還交流施設。先祖に毛利家の乳母をしていた佐々木家の跡。



③ 松陰先生の詩の碑

安政の大獄で江戸から萩に送られる松陰先生が籠を止めて詠んだ詩が石碑に刻まれている。



② 西来寺

山門の瓦には天皇家と同じ「菊の御紋」や萩城築城の際、功労があった彦六・又十郎の碑もあります。春には桜、秋にはつわぶきがきれいです。



⑦ 分かれ目の石碑

赤間関街道・萩往還の分岐点です。



① 農産物加工販売所 つつじ スタート・ゴール

地元のおいしいとうふ・みそ・しょうゆ・まんじゅう・地酒・新鮮野菜などが手に入ります。農家レストランあり。



川沿いの道はさわやかです!

赤瓦の町並がきれいです。

9月はひがん花がきれい!!

赤間関分岐点 下関の赤間へ通じる道

春には小学校の桜並木がきれいです。

佐々並方面 一升谷の石畳(萩往還) 階段が上がりにくい方は⑧方面からの入口もあります。

明木の名物あり 地元の野菜が安い!!

スタート・ゴール

- P 駐車場
- WC トイレ
- 自動販売機



⑥ 明木神社

秋祭りにお供え行列。おかぐらの奉納があります。



⑧ 瀧口邸

元大庄屋さんの家

<p>●出発地住所： 萩市明木 つつじ (萩市明木2857番地3) (TEL 0838-55-5031)</p> <p>●起点までの交通： 車…JR新山口駅から車で50分 国道262号線沿い バス…JR・防長バス下菅蓋下車</p>	<p>●駐車場情報：有</p> <p>●トイレ情報：有(身障トイレもあり) 農産物加工販売所「つつじ」 旭総合事務所、乳母の茶屋</p> <p>●問合せ先： 旭総合事務所健康福祉課 (TEL 0838-55-0211)</p>
---	---

●コースの特徴

心やすらぐ田園風景を巡るコース
 平坦で歩きやすいコースです。周辺ののどかな風景をご堪能ください。(消費カロリー約150kcal)



① ハピネスふくえ
スタート・ゴール

旧福栄村からのゆるキャラ「福太郎」通称: 福じい
 道の駅のどこかに住んでいます。出会えた方には幸福が訪れますよ。さあ探してみましょ!! 記念撮影は本人の許可をもらってくださいね。



⑫ ふれあい百円市場

地元の取れたて野菜がなんとどれでも100円です。お昼をすぎると品物が少なくなるほどの人気です。早めにお買い求めください。(毎日、開催中)



隣接する温室では花苗の販売もしています。冬にはシクラメンがおすすです。



⑪ さんさん広場

広い芝生広場でちょっと一息。



タイムスリップ!!? ここは縄文時代?? そんな気分になりそうな予感……。



広場で素敵なものを発見!!! 萩焼きで作られた五重の塔です。さて、広場のどこにあるのかな…探してみませんか。

スタート・ゴール

西 宗

さんさん広場

福川小学校 文

診療所

福栄総合事務所

コミュニティセンター

ハピネスふくえ

福寿院

徳蔵院

八幡宮

コース

距離

- 出発地住所:**
道の駅「ハピネスふくえ」(萩市大字福井下)
- 起点までの交通:**
車…萩市街より県道萩津和野線 約20分
バス…防長バス 堀割停留所から徒歩2分
- 駐車場情報:** 有
(普通車42台、バス3台可)

- トイレ情報:** 有
(ハピネスふくえ内 身障者トイレ有)
- 売店・レストラン:** (休:月曜日)
- 自動販売機**
- 問合せ先:**
福栄総合事務所
(TEL 0838-52-0121)



② 福寿院の大イチョウ

道の駅目の前、昭和7年に植えられました。(樹齢77年) 同じ年の方がいらっしゃるのでは…。



④ 福栄中学校グラウンド下・桜並木の遊歩道

春は桜吹雪に包まれて……
 夏は木陰で川のせせらぎを聞きながら秋は紅葉を愛でながらのウォーキング。



⑤

民家の脇でもすてきな発見を!!
 蓮池の鯉に癒されます。



⑥ 休憩ポイント

残りあと半分です。ほっと一息つきませんか? 吹く風に体が和みます。

徳蔵院の案内板

県道沿いにある赤看板から徒歩200mの登山道です。舗装のしていない山道になります。自信のある方はチャレンジしてみませんか? 足元に御注意を。

⑧ 金石山八幡宮



⑩ 徳蔵院・観音堂

木造聖観世音菩薩立像
 金峰山徳蔵院観音堂に安置
 総檜の寄木造り、像高124cm
 南北朝時代
 通常は公開していません。

階段を登るとそこには下界の喧騒を離れた空間があります。元気が残っている方は階段登りに挑戦してみませんか。



⑦

コース沿いは田畑が広がりのどかな風景が望めます。

- P 駐車場
- WC トイレ
- 自動販売機

マップ⑦ むつみ 吉部コース

距離	時間	歩数
約3.5km	約1時間30分	約7,500歩

●コースの特徴

→ ショートカットコース	約2.5km	約1時間	約5,300歩
--------------	--------	------	---------

むつみ 福まねき猫と大杉を巡るみち

雲林寺にある「福をまねく猫観音」や「千体地蔵」、天然記念物「吉部八幡宮の大杉」などを見ながら「ああ!!よかった」と幸せな気持ちで歩けるコースです。



⑦ 吉部八幡宮の大杉

吉部八幡宮の境内には、県指定天然記念物に指定された3本の大杉があります。樹齢推定約500年。近郷には見られない見事な巨木です。



③ 雲林寺・招福猫観音菩薩

毛利輝元公逝去の折、自刃してお供をされた家臣の長井元房には、とてもかわいがっていた猫がいました。元房亡き後、天樹院にある墓前で四十九日を過ごし、自ら舌を嚙んで亡き主のお供をしたといわれています。猫を哀れんで供養をしたのが雲林寺の親寺の天樹院です。秋には境内が彼岸花でいっぱいになり、晩秋には紅葉で彩られる雲林寺にぜひお越し下さい。



④ 境内にある大きな招き猫は、世界に誇るチェーンソーアーティスト林隆雄さん(阿東町生雲在住)の作品です。雲林寺のマスコットガールとツーショット。



⑧ 自然を満喫♪

どんぐりを拾ったり、昔話に花が咲きます。きいちごも皆さんを歓迎!!

スタート・ゴール

萩市むつみ総合事務所



⑤ よく当たると大評判!! おみくじ1個200円! 愛らしいねこちゃんがおみくじを背負ってあなたに幸せを招いてくれます!



② 蛇淵

滝水が激しく川床を打ち、青黒く渦を巻き、その様子はまるで大蛇が潜むかのように思われます。



⑥ 千体地蔵

小さな一体一体に込められた祈りが伝わってくるような千体地蔵の数々。

- 出発地住所：萩市むつみ総合事務所 (萩市大字吉部上3191-1)
- 起点までの交通：車…JR三谷駅から車で20分 国道315号片俣から車で10分 バス…防長バス 吉部停留所から徒歩5分
- 駐車場情報：有
- トイレ情報：有 (むつみ総合事務所内 身障者トイレ有 雲林寺・吉部八幡宮)
- 問合せ先：むつみ総合事務所 (TEL 08388-6-0211)

通常コース	スタート	→ ①	→ ②③④⑤	→ ⑥	→ ゴール	ショートカットコース	スタート	→ ①	→ ②③④⑤	→ ⑥	→ ゴール
	400m 850歩	600m 1200歩	400m 850歩	2.1km 4600歩			400m 850歩	600m 1200歩	400m 850歩	1.1km 2400歩	

マップ⑧ 須佐 須佐駅～ホルンフェルスコース	距離	時間	歩数
	約 9.6 km	約 3 時間	約 16,000 歩

→ ショートカットコース	約 5 km	約 90 分	約 10,000 歩
---------------------	---------------	---------------	-------------------

●コースの特徴

潮風薫るコバルトブルーの日本海を眺めるコース
 広い須佐湾に雄大なホルンフェルス……、大自然の力を身体いっぱい感じて歩けるコースです。ちょっと長めですが、お弁当を持ってどうぞ。

海は広いな大きいな～
 鯛やはまちも泳いでる～♪



ホルンフェルス断層



⑥ つわぶきの館



⑤ 須佐湾フィッシングパーク

⑦ ホルンフェルス

黒と白の縞模様の雄大な断崖。全国のどこにも見られない地質学的にも貴重なもので、断崖を見上げた時、地球の偉大な力を肌で感じることができます。

- P** 駐車場
- WC** トイレ
- 自動販売機



⑧ 久原波止場

久原房之助が、明治41年多額の費用を抛出して築造。昔々この波止場から須佐地域より産出された鮎物などが出荷されていました。海を覗くとたくさんの小魚が泳いでいるのが見えます。

鶴島
 疲れた人はこのコースへ。ここで折り返せば約10,000歩。あじがよく釣れ、子ども達も遊びに来ます。

紅葉ロード
 春は若葉、秋は紅葉のトンネルが美しい一本道。



⑥ ペンションホルンフェルス

須佐の特産品を販売しているお店。この周辺はつわぶきが自生しており、花の黄色と日本海のコバルトブルーのコントラストが何ともいえません。またペンションホルンフェルスでは休憩・宿泊・食事が可能で、窓から見える雄大なホルンフェルスに感動です!!



④ 赤米

須佐之男命の伝説にちなんで始められた古代米・赤米づくり。9月になると、高山をバックに茜色の稲穂がそよぎます。



③ 須佐湾に沈む夕日

春・秋のお彼岸の頃、正面に沈む夕日に思わずうっとり。夕日を背に漁船が港に帰る姿は絵になります。季節ごとに表情を変える海と波、夕日の色に目を奪われます。

夕日のスポット



① ふれあいステーション須佐

平成15年、消失した旧JR駅舎にかわり建築。交流スペースで開催される朝市や特産物の販売も人気です♪ 広い駐車場でしっかりストレッチをしてスタート。



② 久原公園・園地

久原房之助(日立製作所前身の創設者)の偉業を讃えて創られた公園。春は桜が咲き誇りとってもきれいです。展望台に登れば須佐湾を望めます。

● 出発地住所: ふれあいステーション須佐	● トイレ情報: 有 (須佐駅、久原園地、光護寺、ホルンフェルス遊歩道入り口付近)
● 起点までの交通: JR須佐駅下車	● 問合せ先: 須佐総合事務所 (TEL 08387-6-2017)
● 駐車場情報: 有	

通常コース	スタート → ② → ③ → ④ → ⑤ → 光護寺 → ⑥ → ⑦ → ③ → ⑧ → ゴール	ショートカットコース	スタート → ② → ③ → ④ → ⑤ → 鶴島 → ③ → ⑧ → ゴール
	960m 13分 384m 6分 546m 8分 1,170m 14分 1,020m 17分 600m 8分 1,560m 23分		960m 13分 384m 6分 546m 8分 1,560m 23分

マップ⑨ 田万川 江崎コース	距離	時間	歩数
	約5 km	約1時間	約8,000歩

●コースの特徴

季節の花めぐりコース

四季折々の花を見ながら、楽しく歩けるコースです。また、絶景の日本海やそこに沈む夕日も見られます。道の駅で買い物も楽しめます。温泉で汗を流して帰って下さい。

- 出発地住所：
道の駅ゆとりパークたまがわ
(萩市大字下田万2849-1)
- 起点までの交通：
JR江崎駅下車 徒歩15分
- 駐車場情報：有

- トイレ情報：有
(田万川コミュニティセンター、ミレ・オ・マーレ先のあずまや、田万川温泉、田万川キャンプ場、道の駅ゆとりパークたまがわ)
- 問合せ先：
田万川総合事務所
(TEL 08387-2-0300)



7 ペンション ミレ・オ・マーレ

ミレ・オ・マーレのお庭は、春にオープンガーデンをやっています。

6 どんぐりころころ
どんぶりこ〜♪
探してみてください。



5 コスモスが見られます。



3 田万川コミュニティセンター

コミュニティセンター屋上からの眺め。道の両側に桜の木。運がよければ桜吹雪にあえるかも。



2 さつき坂

コミュニティセンターまでは登り坂…。さつきの時期はとてもきれいに咲いています。

8 瀬越パークロード
休憩所

ここからの眺めは最高！
トイレやあずまやがあり、
休憩できます。ここまで、
約5000歩。



9 田万川温泉

ウォーキングが終わったらひと風呂あびて、スッキリ。



10 湊大橋

ここから見る夕日は日本一!?



11 八重桜の並木道です。



12 ゴール

ゴール。お疲れ様でした。
おやつに、りんごソフト、桃ソフト食べちゃえ！
田万川の特産物いっぱい
買ったちゃおうかな♪

1 道の駅ゆとりパークたまがわ

スタート



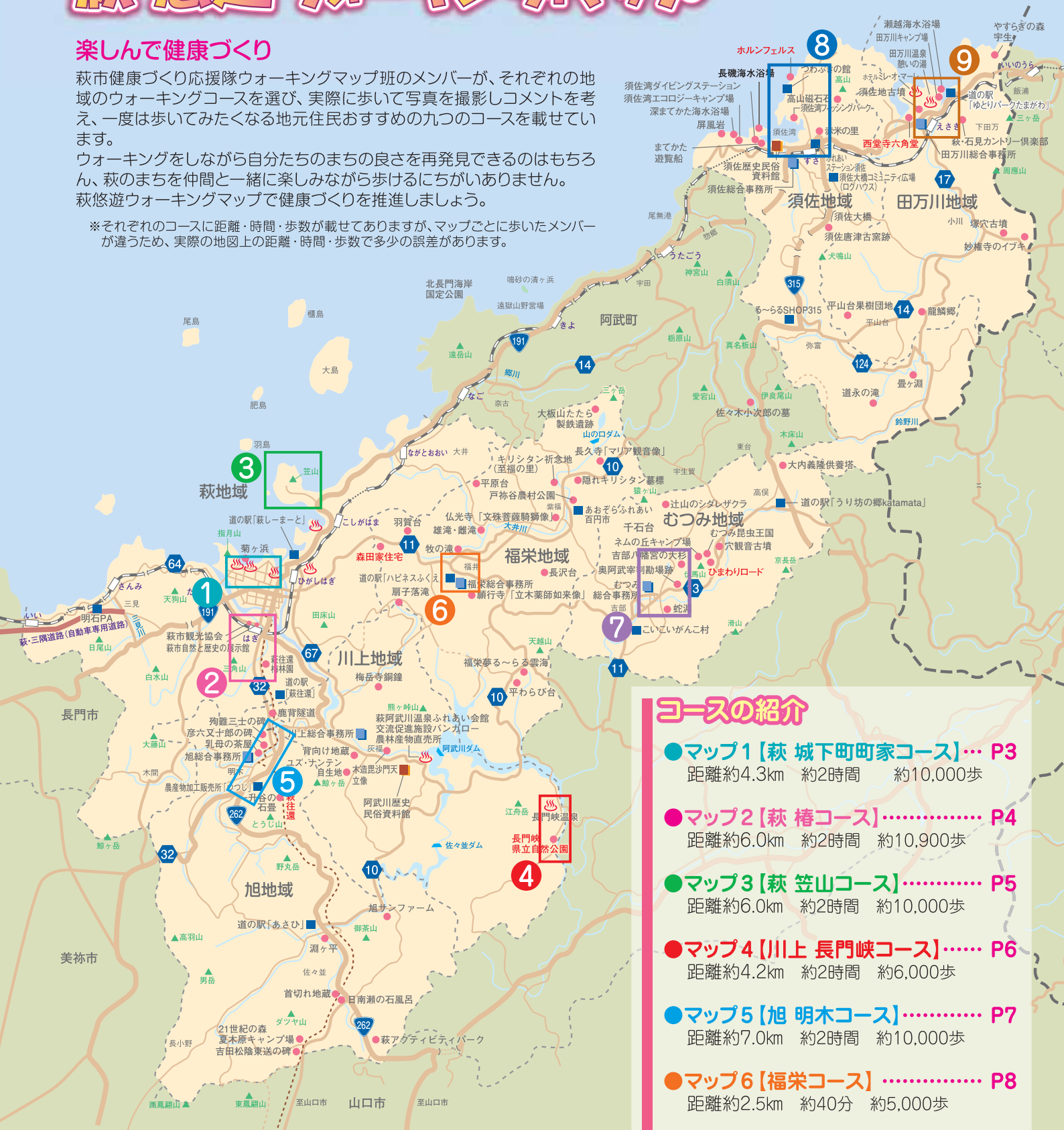
萩悠遊ウォーキングマップ

楽しんで健康づくり

萩市健康づくり応援隊ウォーキングマップ班のメンバーが、それぞれの地域のウォーキングコースを選び、実際に歩いて写真を撮影しコメントを考え、一度は歩いてみたくなる地元住民おすすめの九つのコースを載せています。

ウォーキングをしながら自分たちのまちの良さを再発見できるのはもちろん、萩のまちを仲間と一緒に楽しみながら歩けるにちがいありません。萩悠遊ウォーキングマップで健康づくりを推進しましょう。

※それぞれのコースに距離・時間・歩数が載せてありますが、マップごとに歩いたメンバーが異なるため、実際の地図上の距離・時間・歩数で多少の誤差があります。



コースの紹介

- **マップ1【萩 城下町町家コース】**… P3
距離約4.3km 約2時間 約10,000歩
- **マップ2【萩 椿コース】**…………… P4
距離約6.0km 約2時間 約10,900歩
- **マップ3【萩 笠山コース】**…………… P5
距離約6.0km 約2時間 約10,000歩
- **マップ4【川上 長門峡コース】**…… P6
距離約4.2km 約2時間 約6,000歩
- **マップ5【旭 明木コース】**…………… P7
距離約7.0km 約2時間 約10,000歩
- **マップ6【福栄コース】**…………… P8
距離約2.5km 約40分 約5,000歩
- **マップ7【むつみ 吉部コース】**…… P9
距離約3.5km 約1時間30分 約7,500歩
- **マップ8【須佐 須佐駅～ホルンフェルスコース】**… P10
距離約9.6km 約3時間 約16,000歩
- **マップ9【田万川 江崎コース】**…… P11
距離約5.0km 約1時間 約8,000歩

問合せ先

萩市健康づくり応援隊事務局

(萩市健康増進課内 TEL 0838-26-0500)