

いしかわ

楽しみながら健康づくり

ウォーキング ガイド



ウォーキングを始めよう

ウォーキングで若返り

生活習慣病にさようなら

金沢学院大学教授
平下 政美

10

- ヒトは2足歩行で歩く動物である
- ドミノ倒しのように生活習慣病は進む！
- 理想体重を知り目標を決めよう
- 1日1万歩で体重をゆっくり減らす
- 体にいいこといっぱい
- 正しいフォームで歩こう
- 背中に汗、にこここベース
- 10歳若返るリズムウォーキング
- 準備運動はしっかりと
- 出発前に体調チェック
- 野山を歩けば心もゆらぐ
- 夏のウォーキングと冬のウォーキング
- しっかり食べて、しっかり歩く
- 歩きやすい服装でさっそうと
- 足が疲れないシューズ選び
- 快適に歩くための携行品

「美しい日本の歩きたくなる道

500選」選定コース

- 能登半島珠洲岬自然歩道（珠洲市）―― 28
- 金蔵五力寺めぐり（輪島市）―― 30
- 七尾湾展望・温泉と海の幸のみち（七尾市）―― 32
- 歴史国道「俱利伽羅峠」を越えるみち（津幡町）―― 34
- 金沢・用水と歩くみち（金沢市）―― 36
- 白山麓手取峡谷、橋巡りのみち（白山市）―― 38
- 水郷公園木場潟を巡るみち（小松市）―― 40
- 加賀・大聖寺藩の町並み散策路（加賀市）―― 42
- 芭蕉と歩く鶴仙深・山中温泉ゆげ街道（加賀市）―― 44
- 金沢城下町（茶屋街・寺院群）を巡るみち（金沢市）―― 46

加賀能登を歩く

能登を歩く

- 曹洞宗のメッカ、禅の路（輪島市）―― 50
- 遠島山公園 潮騒の小径（能登町）―― 52
- 柳田植物公園（能登町）―― 54
- ふる里きりこ橋と赤崎灯台（能登町）―― 56

穴水城跡と由比ヶ浜 (穴水町)	58
小丸山公園と山の寺瞑想の道 (七尾市)	60
きらめく芸術の道 (七尾市)	62
赤蔵山散策コース (七尾市)	64
熊木川、梓旗コース (七尾市)	66
志賀の郷かたらいの道 (志賀町)	68
増穂浦とシネマチックロード (志賀町)	70
雨の宮古墳群を歩く (中能登町)	72
滝打たれの不動滝コース (中能登町)	74
石動山散策コース (中能登町)	76
汐見大橋コース (羽咋市)	78
宝達山こぶしの路 (宝達志水町)	80
志乎・桜の里古墳公園 (宝達志水町)	82

金沢市と近郊を歩く

砂丘地に行く哲学コース (かほく市)	84
七塚八景コース (かほく市)	86
潮風の海岸コース (かほく市)	88
ニセアカシアの林を歩く (内灘町)	90
夕日寺健民自然園と三王坂 (金沢市)	92
醤油と港の町・大野を歩く (金沢市)	94
金沢のパワースポットを巡る (金沢市)	96

金沢五社巡り (金沢市)	98
富樫の里コース (野々市町)	102

南加賀を歩く

北国街道と松任の歴史を歩む (白山市)	104
港町の文学・史跡を探访 (白山市)	106
白山さんと獅子吼を巡る (白山市)	108
太田の大トチノキコース (白山市)	110
手取川桜つつみの散策路 (川北町)	112
辰口丘陵公園コース (能美市)	114
能美古墳群にロマンを訪ねる (能美市)	116
北街道ハマナスのみち (能美市)	118
前川水辺コース (小松市)	120
山代温泉街散策コース (加賀市)	122
石川県内の主なウォーキングイベント	124
主な問い合わせ先	125
私のウォーキングメモリー	126



加賀・大聖寺藩の町並み散策路

味わい深い山の下寺院群 合戦の舞台、錦城山も散策

大聖寺の名は、1163（長寛元年）年に作られた「白山之記」に、白山五院の一つとして登場する。古くからの歴史を有し、近世は大聖寺藩の城下町として栄えた町並みを散策する。

JR大聖寺駅からスタートし最初に**実性院**に立ち寄る。初代大聖寺藩主の前田利治が菩提寺に定めた。秋には色とりどりの萩を賞し多くの人が訪れる。

次に五百羅漢のある**全昌寺**。松尾芭蕉や門人の曾良が宿泊し句をしたためた寺で、芭蕉「庭掃て出でば

や寺に散る柳」、曾良「夜もすがら秋風きくやうらの山」の句碑が建つ。

実性院のある下屋敷町から大聖寺神明町にかけては**山の下寺院群**といい、見所がある寺が並んでいる。

国道305号へ出たら西へ向かい大聖寺岡町交差点を右折すると錦城山の山裾になる。右手の錦城小から隣りの江沼神社にかけて大聖寺藩の藩邸があった。錦城小向かいの入口から**錦城山**に入ると戦国期の大聖寺城の礎石や土塁などがわずかに残っている。



長流亭

錦城山を出て北へ歩くと**江沼神社**があり、川岸には重要文化財の**長流亭**が建つ。大聖寺藩三代藩主前田利直が小堀遠州に設計させたといわれ、春は桜、秋は紅葉、冬は雪景色と四季折々の美しさを醸し出す。江沼神社庭園は苦むした趣があり、加賀市出身で「日本百名山」の著者**深田久弥**の文学碑がある。近くには**深田久弥山の文化館**



もある。

江沼神社参道を出て橋を渡り真つ直く進み、4本目の角を左折し、福田橋へ向かう。橋詰めには加賀前田家の前に大聖寺城主であった**山口玄蕃宗永の首塚**がある。宗永は関ヶ原合戦で西軍につき、前田利長に敗れここに葬られたという。

最後のポイントは大聖寺川右岸にある**菅生石部神社**。豊臣秀吉や前田利家ら多くの武将がこの神社に奉納、寄進した。2月10日の御願神事は勇壮な奇祭で多くの見物客でにぎわう。ここからゴールの大聖寺駅まではおおよそ1.7kmだ。

コースの問い合わせ

加賀市観光交流課
☎0761(72)7906



大聖寺周辺の祭り・イベント

- 2月10日/御願神事
- 3月1日〜11月30日/大聖寺流し舟（冬期は完全予約制）
- 4月第2土・日曜/桜まつり
- 7月第3土曜/灯ろう流し
- 7月24、26日/天神講
- 9月第2土・日曜/十方石まつり

コース周辺の観光・名勝

- ・石川興九谷屋美術館（加賀市地方町）
- ・深田久弥山の文化館（加賀市番場町）
- ・実性院（加賀市下屋敷町）
- ・全昌寺（加賀市神明町）
- ・江沼神社・長流亭（加賀市八間通）
- ・大聖寺川流し舟（加賀市八間通）
- 観光施設・名勝
- ・越前加賀海岸国立公園、片野鴨池
- 特産品
- ・吸吸鮎（原料は米と妻たけの自然な甘さ）
- 問い合わせ/加賀市観光情報センター（KAGA旅・まっネット）☎0761(72)6678
- ホームページ <http://www.tabimati.net/>



実性院



赤蔵山散策コース

美しい湧き水を目指し
緑豊かな田園と森へ

奈良時代まで起源がさかのぼるといわれる赤倉神社がある赤蔵山の歴史にふれながら歩き、御手洗池を中心とした憩いの森の散策を楽しむ。

緩やかなアーチ型の屋根が目をはひくサンビーム日和ヶ丘から、体育館を通り過ぎ、木立を抜けて、東嶺寺へ向かう。アップダウンがあるが、サンビーム日和ヶ丘周辺は、クッション性のカラー舗装で歩きやすい。

1650(慶安3)年の東嶺寺改修の折、尾張から招いた建具職人に村人が弟子入

りをして、田鶴浜建具の製造が始まったといわれている。今も受け継がれている精巧な技を見ることが出来る。その東嶺寺の隣は、毎年4月に住吉大祭が行われる住吉神社である。さらに住宅地を西へ向かえば、白壁が美しい悦聖寺に着く。

悦聖寺から、水田風景を眺めながら能越自動車道をくぐると、目の前に広がるのは、緑豊かな赤蔵山だ。

赤蔵山憩いの森に着く。この公園は赤倉神社の境内を中心に整備されている。仁王門をくぐると拝殿が見える。



御手洗池の東屋

左手の赤い鳥居をくぐり、石段を登ると全国名水百選の御手洗池に着く。東屋があるので、ここで一休みしよう。地元では、「お池さん」と呼ばれるこの池は、1日約600トンの水が湧き出ている。その水を水田に流すためのため池、お池尻池には白鳥がゆったりと泳いでいる。

余力があれば、さらに頂上を目指すのもよい。舗装道を

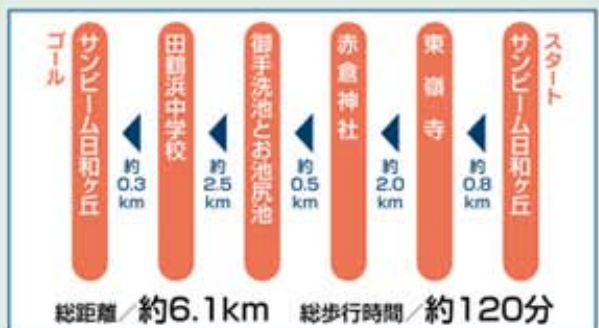


■アクセス
のと鉄道田鶴浜駅からサンビーム日和ヶ丘まで徒歩15分
駐車場：サンビーム日和ヶ丘(無料、300台駐車可)

上って約15分ほどで着く。頂上からは眼下に七尾西湾や能登島が広がる。御手洗池からの帰りは能越自動車道をくぐり、右折して田鶴浜インターチェンジへ向かう道を進む。高田ふれあい公園の角を左に曲がると、田鶴浜中学校までは上りが多少ある。中学校の裏を通って、再びサンビーム日和ヶ丘へ。

データ

- ・サンビーム日和ヶ丘
10時~18時開館、月曜・祝日休、入園無料
- ☎0767(68)2277
- ・東嶺寺
拝観は事前予約が必要
- ☎0767(68)35001
- コースの問い合わせ
七尾市観光交流課
☎0767(53)84224



コース周辺の祭り・イベント

- 4月上旬/三引獅子舞(春祭り)
- 4月第4土曜/住吉大祭
- 10月上旬/三引獅子舞(秋祭り)

コース周辺の観光・名勝

- ・田鶴浜野鳥公園(8時30分~16時30分開園。七尾市田鶴浜町)

七尾市のイベント・見所

- 祭り・行事
 - 5月3~5日/青柏祭
 - 7月最終土曜/向田の火祭り
 - 8月第1土曜/石崎奉燈祭
 - 9月20日/お開甲祭
- 観光・名勝
 - ・和倉温泉(七尾市和倉町)
 - ・七尾城跡(七尾市古府町)
 - ・七尾フラワーパークのと蘭の国(七尾市細口町)
 - ・石川県能登野鳥公園(七尾市能登野鳥公園)
 - ・のとしま臨海公園水族館(七尾市能登野鳥町)
- 特産品
 - ・和ろうそく、このわた、鱒、牡蠣、能登白ねぎ、中島菜、天野ごぼう
- 問い合わせ/七尾市観光交流課
☎0767(53)84224
- ホームページ
<http://www.city.nanao.lg.jp/>



金沢五社巡り

昔から城下町金沢の人気スポット
金沢らしさが残る街並みをつなぐ

五社めぐりの神社はいずれも藩政時代から藩主前田家の崇敬厚く、五社を祈願して巡れば所願成就するといわれ、昔から名の知れたコースである。

最初は安江八幡宮へ

JR金沢駅を出発すると、ほどなく安江八幡宮に着く。此花町一帯は3代藩主前田利常が刀鍛冶を住まわせたことから鍛冶町と呼ばれていた。かつては「鍛冶八幡」としても親しまれていた。ここは金沢土産の一つ「加賀八幡起き上がり」の発祥地

次は小坂神社

だという。縁起の良い人形として、厄除け、病氣回復、子供の健康祈願のお守りとして人々に大切にされている。

右手に西別院を

見ながら笠市町の落ち着いた街並みを進み、ガソリンスタンドの角で左に曲がると浅野川に出る。ここには堀川揚場の標柱があり、かつて資材を荷揚げした跡である。彦三大橋をすぎ小橋



安江八幡宮

に至る。この下の可動堰は最近新しくなり、魚道も確保された。馬場、森山と金沢らしい工芸の町を過ぎ、いったん



堀川揚場周辺

