



Owariasahi Walking Guide

PLACES FOR HEALTHY CITIES
OWARIASAHICITY

A-map

ええまっふ

健康都市 尾張旭
SINCE 2004



ウォーキングを楽しもう♪

ウォーキングは、いつでも、だれでも、どこでも気軽にできるスポーツです。楽しく取り組むことができ、次のような効果があります。

心肺機能が高まり、
スタミナがつく

体脂肪を燃焼し、肥満を防ぐ

筋力が強くなり、骨が丈夫になる

血液循環が良くなり、
代謝機能が高まる

ストレス解消につながる



「健康都市」をめざす尾張旭市は、まちじゅうでウォーキングを楽しめるよう、「まるごとウォーキングのまち」を掲げてコースを整備したり、各種イベントを開催しています。

ウォーキングに取り組むと、「あさひ健康マイスター」のポイントもたまります。

「健康都市」

「健康都市」とは、健康を個人の責任としてのみ捉えるのではなく、都市そのものの健康を通して市民の健康を目指す都市のこと、とWHO(世界保健機関)が提唱しています。また、住民の健康水準を高めるために、保健・医療だけでなく、道路や上下水道、自然、教育、経済など、人をとりまく様々な環境を整備し、まちそのものを健康にする必要があるとしています。尾張旭市は、健康は市民すべての願いと考え、その理念に賛同しています。

令和6年度に「健康都市 尾張旭」は20周年を迎えます。
「からだ・こころ・まち」を健康にする様々な取組を行うことで、「健康都市」をめざします。

豆知識

「あさびーの好きなこと」

- 公園を元気に遊びまわること
- 歩くこと
- 植物のお手入れ



「まるごとウォーキングのまち」

- 安心して歩くことができる道のネットワークを市全域に広げています。
- ウォーキングの魅力を実感できるような憩いの空間や機会づくりを進めています。
- 地域や市民活動団体等が実施するウォーキング大会を支援しています。
- ウォーキング大会の開催情報を発信しています。

「あさひ健康マイスター」

1年間を通して、健康づくり事業や活動に参加して一定のポイントをためると、表彰を受けることができ、また、抽選で記念品が当たります。

このマップで紹介している12コースを歩くと、最大130ポイントたまります♪

あさひ健康マイスター
チャレンジ対象事業
広報誌やチラシ・ポスターでこのマークを見つけたら、ポイントをためるチャンス！詳細は市HPをご覧ください。



健康に歩くためのポイント

ウォーキングは気軽にできる有酸素運動ですが、無理せず**自分のペース**で行うことが大切です。運動に制限がある方は、医師に相談しましょう。

- ✓ 1日8000歩～9000歩が目安です
はじめのうちは、毎日プラス1000歩を目標にしましょう
- ✓ 負担の少ない快適な靴を選び、動きやすい服装で出かけましょう
- ✓ 正しいフォームでリズムカルに歩きましょう
- ✓ のどが渇く前に小まめに水分補給し、熱中症を予防しましょう
- ✓ 運動前後にストレッチをしてケガや事故を防ぎましょう
- ✓ ウォーキング後は、手洗い・うがいをしましょう

胸・背

胸を張って背筋をスッと伸ばす。伸ばしすぎてそり返らないように。

頭

あごを軽く引いて、視線は景色を楽しめる高さに保つ。

脚

前方に大きく足を踏み出し自然にかかとから着地。しなやかに後方に足を送る。

腕

手のひらは軽く握る。腕は自然に前後に振る。

靴

ウォーキングシューズの下には靴下を履く。素足はまめや靴ズレの原因に。



いちじく♪
あさびー健康習慣♪



＼お気軽コース/
2 スカイワード・旭城コース

市のランドマーク「スカイワードあさひ」と「旭城」を目指して、ウォーキングをしてみましょう。片道約1.2kmの気軽楽しめるコースです。天気の良い日に、展望台に登って景色を楽しむのもよいでしょう。

*距離 往復約 2.4km
 *所要時間 約 40分



1 旭城
 城山公園の一角にあり、無料の展望室や休憩所のほか、レストランや和室（貸出）もあります。夏は田んぼアートのビューポイントになります。



2 キッズスペース
 スカイワードあさひ2階には、キッズコーナー、授乳コーナー、図書コーナー等があります。



3 スカイパーク
 城山公園に新しく遊具広場ができました。乳幼児ゾーン、大型複合遊具ゾーン、芝生広場ゾーンの3つのゾーンで、幅広い世代に遊んでいただけます。



2 スカイワードあさひ
 地上55mの展望室（無料）から、晴れた日には抜群の眺望が楽しめるおすすスポット！夜景も綺麗です。



2 天体観測室“星の広場”
 スカイワードあさひ8階には、県内有数の大きさを誇る天体望遠鏡や太陽望遠鏡があり、定期的に展望会が開かれています。



お気軽コース/
③ 新池
コース

市南部の短めのコース。ウォーキングだけで物足りなければ、新池交流館ふらっとのバスケットコートで汗をかくのもおすすめです。



みどころ

1 新池

野鳥を観察できる市南部の親水池。四季折々に異なる表情を見せてくれます。

2 研修ラウンジ

1階の親子で使えるキッズスペース（飲食可）。隣には授乳室もあります。

2 新池交流館ふらっと

だれでも“ふらっと”立ち寄り、楽しめる施設。飲食可能なスペース（体験学習資料室）もあります。

2 バスケットコート

無料で借りることのできるバスケットコート。ボールも貸し出しています。

おいしい紅茶の店

DEAR DEAR

TEL 0561-42-6155

＼お気軽コース／
4 全国植樹祭*
メモリアルコース

植物園(東門・南門・北門内)は、有料エリアです。
 開園時間:午前9時～午後5時 入園受付:午後4時まで
 休園日:月曜日、年末年始(12/29～1/1)
 ※月曜日が祝日・休日の場合は、その翌平日が休業日
 (大人1名220円/中学生以下無料/団体割引あり)

愛知県森林公園では、令和元年6月2日に、天皇皇后両陛下御臨席のもと「第70回全国植樹祭あいち2019」が開催されました。尾張旭市の貴重な観光スポットとして多くの方に親しまれ、ウォーキングにも絶好のポイントです。

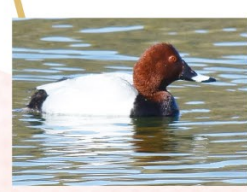


- ①南門～東門コース *距離 往復約 4.6km
*所要時間 約 1 時間 15 分
- ②みどころ周回コース *距離 約 2.8km
*所要時間 約 45 分
- ③広芝生コース *距離 約 1km
*所要時間 約 15 分
(正門(案内所)～東門は片道約 500m)

お手植え木植栽地
 天皇陛下お手植樹種:
 スギ・クスノキ・フモトミズナラ
 皇后陛下お手植樹種:
 シデコブシ・ヒトツバタゴ・シ
 キザクラ

四季折々の
 行事にお出かけ
 ください。

イベント情報
 QRコード



1 野鳥観察地
 冬の園内の池には、多くのカモが集まり水鳥の楽園となっています。オオワシやクマタカが見られたこともあります。



2 展示館
 森の動植物、昆虫、鉱物などの展示や、森林公園の自然を学べるコーナーがあります。館内には全国植樹祭の展示コーナーがあり、「御鞆」が展示されています。秋には、紅葉をお楽しみいただけるスポットです。



3 広芝生・お野立所
 開放感あふれる広大な 4ha の緑の絨毯。木造ステージは全国植樹祭で使用された「お野立所」です。



4 沈床花壇
 ツツジやサザンカなど、20 種類の低木が幾何学模様に乗せ植えられ、中央には噴水池があります。ヨーロッパを思わせる庭園です。



5 梅園
 2月下旬から3月下旬まで、80 種類の梅の花をお楽しみいただけます。



6 竹林
 力強く伸びる若竹の中の小径は清々しさと静寂に包まれています。隠れたおすすめスポットです。



7 案内所
 愛知の県産木材を使用した建物です。木の香りとぬくもりが感じられる森のカフェで、軽食も楽しめます。



1 小幡緑地 (東園)

小高い丘の上には展望台があります。広い緑地や遊具もあり、家族で楽しめるスポット。林の池では、初夏にスイレンの花を見ることができます。

3 良福寺

市内で最も古いお寺で、平安時代に創建されたと伝えられています。良福寺山門は、市指定文化財です。

5 印場中央公園

大型複合遊具と大きなグラウンドがある公園です。

2 どうだん亭

建物の一部は、国の登録有形文化財です。名前の由来となっているドウダンツツジの美しい庭園は、春や秋、ひなまつりの時期に一般公開しています。

4 渋川神社

市内唯一の式内社です。毎年10月に行われる祭礼では、本市の棒の手の3流派の演技やざい踊りが披露されます。

おいしい紅茶の店

ティーズ・リンアン

Tel. 0561-53-8403

歩くとチャレンジコース/
6 リバーサイド
 コース



矢田川・天神川沿いのみどころを巡るコース。河川敷では、川のせせらぎが心を落ち着かせてくれます。

*距離 約 8.5km
 *所要時間 約 2時間 15分

みどころ

1 矢田川
 遊歩道が整備され、草花や昆虫、野鳥など多様な自然にふれあうことができます。



2 庄中観音堂
 地元の人々の信仰生活の中心の場所でした。境内には、本尊である木造聖観世音菩薩立像(市指定文化財)が安置されています。(非公開)



3 多世代交流館いきいき
 高齢者を中心とした世代間交流の促進と生きがいづくりを目的とした施設です。



4 印場大塚古墳
 大塚町にある直径16m、高さ2mの円墳で、市指定文化財です。見学希望の方は、瑞鳳公民館で鍵を借ってください。



おいしい紅茶の店 **ぎやらりいかふえ華野**
 Tel 0561-54-6607

歩くとチャレンジコース/
⑦池・行け
コース

*距離 約7km
*所要時間 約1時間45分

0 100 200 300m

市内の代表的なため池である長池、平池、維摩池を巡るコース。美しい水辺と緑豊かな自然が調和した景色を楽しみながら散策できます。



みどころ

1 長池

釣りや散歩が楽しめる場所。春には桜や藤、秋には紅葉が楽しめる人気スポットです。北側には健康遊具もあります。

3 新居の大弘法

尾張三大弘法のひとつで、そのうち、一番大きく唯一鮮やかな色彩が施されています。

5 多度神社

水野又太郎良春が、雨乞に靈驗あらたかな多度大社（三重県）から勧請（かんじょう）した神社です。

2 平池

春には桜並木が綺麗です。尾張旭駅から歩いてすぐの場所です。

4 維摩池

季節や時間帯によって姿を変える維摩池。あなた好みの維摩池を見つけてみませんか。

おいしい紅茶の店

1 パリワール Tel. 0561-51-0877

2 あさひ窯 Tel. 090-4185-6196

歩くとチャレンジコース/
②お花見コース



市東部丘陵地にある住宅街から
森林公園を巡るコースです。春
に桜並木が素晴らしい旭境川沿
いを歩くのは、まさしくお花見
ウォーキングです。

* 距離 約 9km
* 所要時間 約 2 時間 15分

みどころ

1 森林公園運動施設

森林公園の東部には、野球場やテニスコート、乗馬場があり、様々なスポーツを楽しむことができます。

3 長谷観音

長谷観音には、塔や石碑があり、その隣には、「一斗ヶ池水神」という水神様がいます。地域の守り神として信仰されています。

5 吉賀池湿地

4月上旬から11月上旬まで、季節の花が咲きます。シラタマホシクサやサギソウなどの見頃の時期には、一般公開も行っています。

2 桜並木

お花見の時期になると、とても綺麗な桜のトンネルを楽しむことができます。

4 濁池

親水護岸のため池で遊歩道が整備され、家族で自然を楽しむことができます。



おいしい紅茶の店

夢乃舎 Tel 0561-42-5776

歩くとチャレンジコース/
10 史跡・街道
コース



三郷地区にある、史跡を巡るコースです。三郷駅近くには、大型ショッピングセンターがありますが、旧街道を歩いてみると、馬頭観音(追分の道しるべ)があり、まちの中で歴史を味わうことができます。

* 距離 約 7.5 km
 * 所要時間 約 2 時間



1 イトヨーカドー尾張旭店

1階にある「出合いの広場」では、様々な情報を発信中。SDGsとあさひ健康マイスターについても紹介しています。



2 十一面観音

道標を兼ねた十一面観音。向かいには、馬頭観音があります。共に弘化4年(1847年)の建立で、地元の人から「追分(おいわけ)」と呼ばれた場所にあります。



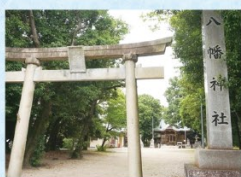
3 狩宿観音堂

地元の人々の日常信仰生活の拠点となってきた場所です。



4 狩宿郷倉

祭礼道具などを保管してきた狩宿地区の共同倉庫。尾張地方の特色を持つ土蔵で、近世末から明治初期に建てられたものと考えられ、市指定文化財になっています。



5 井田八幡神社

江戸時代中後期に作られた瀬戸焼の陶製狛犬3対(市指定文化財)が所蔵されています。

おいしい紅茶の店

1 カフェ ポンポネッタ
Tel 0561-59-1907

2 カフェ Jun Style **3 Splendid Café LEPRE**
Tel 050-8884-8340 Tel 0561-57-8080

すくすくのびのび
尾張旭市

【編集・発行】
尾張旭市役所 健康都市推進室
☎ 0561-76-8101
<http://www.city.owariasahi.lg.jp/>