



OWARIASAHU FOR HEALTHY CITIES
OWARIASAHU CITY

Owariasahi Walking Guide

ええまつぶ

A-map

健康都市 尾張旭
SINCE 2004





A-map(ええまっぷ)では、子育て世代の方や運動不足を感じている方に、ウォーキングを始めるきっかけを提供するとともに、日常的にウォーキングに親しまれている方には、さらにチャレンジしていただけるよう、12のコースを紹介しています。各コースのみどころも参考にしながら、四季折々のウォーキングをお楽しみください。

ウォーキングの記録

コース	日付	天気	メモ
		☀️☁️☔️	
		☀️☁️☔️	
		☀️☁️☔️	
		☀️☁️☔️	
		☀️☁️☔️	
		☀️☁️☔️	
		☀️☁️☔️	
		☀️☁️☔️	
		☀️☁️☔️	
		☀️☁️☔️	
		☀️☁️☔️	
		☀️☁️☔️	

ウォーキングの際には、交通ルールやマナーを守り、交通事故に十分注意しましょう。



電子版はこちらから▶

A-mapでお気づきの点や新しいみどころ・コースの提案など様々なご意見を募集しています。こちらから▶



あさひ健康マイスター
チャレンジ
対象事業

健康遊具設置場所



市営バスあさびー号QRコード

目次

- P2 全体マップ・目次
- P4 ウォーキングを楽しもう♪ お気軽コース(1~5km)
- P6 ① まち案内～維摩池コース
- P8 ② スカイワード・旭城コース
- P9 ③ 新池コース
- P10 ④ 全国植樹祭メモリアルコース
- 歩っとチャレンジコース(7km～)
- P12 ⑤ パークコース
- P13 ⑥ リバーサイドコース
- P14 ⑦ 池・行けコース
- P15 ⑧ 田園コース
- P16 ⑨ お花見コース
- P17 ⑩ 史跡・街道コース
- P18 ⑪ 山辺の散歩道 ⑫ 矢田川散歩道

尾張旭市スポーツ推進委員の皆様、コース設定のご協力をいただいています。

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周年を迎えました。
「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。

「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。
- 歩ききっかけづくりとしてウォーキングイベントを実施しています。



市イメージキャラクター あさびー▲

「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150ポイント以上をためたかたをあさひ健康マイスターとしています。また、50ポイント以上で抽選に参加でき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

市広報誌やチラシ・ポスターでこのマークを見つけたら、ポイントをとめるチャンス! 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ーツと伸ばす。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。



いっしょに♪
あさびー運動習慣!





お気軽コース/
1 まち案内〜
維摩池コース

市の中心を通る"シンボルロード"は、安全で快適な"人にやさしい道"として整備されました。両側に植えられた樹木や池辺の自然、モニュメントなどが、心を和ませてくれます。子どもから高齢者まで誰もが楽しめるおすすめのコースです。

* 距離 往復約 4.5km (うち維摩池一周は 1.5km)
* 所要時間 約 1 時間 10 分
* 所要時間は、時速 4km/h で歩いた場合の目安を表示しています。

みどころ



1 尾張旭まち案内
市の情報を発信しています。特産品も販売しているので、気楽にお立ち寄りください。



2 保健福祉センター
センター4階には、子育て支援センターがあり、小さなお子さんと親子で遊べます。



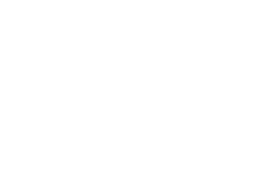
3 シンボルロード
道幅が広く、バリアフリーのため、ベビーカーを押しても歩きやすい道です。



4 カエルの石碑
シンボルロード開通時に、まちから池へというコンセプトのもと作られました。カエルの他にも、いくつか石碑があります。探してみてください。



5 維摩池
維摩池北側には、せせらぎ水路や健康遊具があります。近くにある東屋で、休憩もできます。



6 三春の滝桜(子孫樹)
維摩池の北には、日本三大桜で有名な福島県三春町から、震災の復興支援の感謝と交流の証として贈られた子孫樹が植えられています。



7 維摩池西側の芝生広場
整備された芝生が広がり、子どもが元気に遊ぶことができます。

おいしい紅茶の店

1 カフェ & パスタ パパス Tel. 0561-51-0514

2 ぽっと・すー・る・ふー Tel. 0561-59-5069

凡例

- ウォーキングコース
- みどころ
- 日本紅茶協会が認定した「おいしい紅茶の店」
- 健康遊具
- コンビニエンスストア・ショッピングセンター
- 保育所・幼稚園・児童館
- トイレ

※マップに表記している施設等は、コースに関係するものを中心に掲載しています。
※施設等の開館時間などの詳細は、各施設等にご確認ください。

市内のAED設置場所 QRコード

市内全てのコンビニエンスストアにAEDを設置しています。

健康遊具について

健康遊具とは、日常生活での健康づくりなどを目的として、軽い運動やストレッチができる遊具のことです。尾張旭市では、「健康都市」の取組から、ウォーキングコース周辺の公園を中心に多くの健康遊具を設置しています。ウォーキングの途中などにお気軽にご利用ください。

＼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。秋はコスモス畑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

城山公園には、遊具広場があります。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めスポット!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。

おいしい紅茶の店

☺スカイワードレストラン そらいろ
 Tel 0561-54-7001

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

申請手続きをすることで、無料で借りることのできるバスケットコート。ボールの貸出し(有料)も行っています。

おいしい紅茶の店

DEAR DEAR 長久手店

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、天皇后陛下下御臨席のもと「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)

記念碑・お手植え木植栽地
 天皇后陛下お手植樹種:
 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

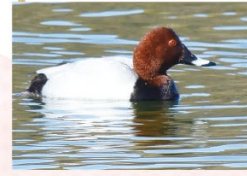
四季折々の
 行事にお出かけ
 ください。
 イベント情報
 QRコード



植物園内は
 みどころいっぱい!

木かげの森が
 気持ち良い

みどころ



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」等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。



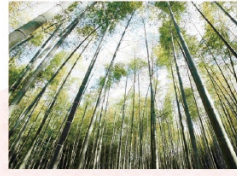
3 広芝生・お野立所
 開放感あふれる広大な4haの緑の絨毯。木造ステージは全国植樹祭で使用された「お野立所」です。



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され、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、約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。

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



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りてください。

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、雨乞に靈驗あつたかな多度大社(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 インドレストラン パリワール Tel 0561-51-0877

2 Cafeあさひ窯ギャラリー Tel 090-4185-6196

歩くとチャレンジコース/
③ 田園
コース



昔ながらの田園風景と新しい街並みで時の移り変わりを楽しみながら歩くことができます。

* 距離 約 10km
* 所要時間 約 2 時間 30 分

1 田園風景

のどかな田園が広がり、四季の変化を楽しむことができます。

3 本地ヶ原神社

境内には「天狗のかかと岩」があり、中央のくぼみは天狗が白山から猿投山に飛び立ったときについたかかとの跡と言われています。

5 総合体育館

市の中心部にあり、トレーニング室や卓球室、武道場などの施設(有料)を備えています。

2 長坂遺跡

弥生時代と奈良時代の竪穴住居と土器などが発見され、尾張旭の最初のムラがあった場所とされています。

4 一之御前神社

熱田神宮の一之御前神社から勧請(かんじょう)したといわれています。

おいしい紅茶の店

- ① Patisserie EISENDO 尾張旭店 Tel. 0561-42-6616
② Café' boaco Tel. 0561-53-5501

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。



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。

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。



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。

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。シラヤ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。



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。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 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。



2 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。



3 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。



4 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 ポンポネッラ Tel. 0561-59-1907
2 Cafe Jun Style Tel. 050-8884-8340
3 Splendid Café LEPRE Tel. 0561-57-8080



尾張旭市

【編集・発行】
 尾張旭市健康都市・スポーツ課
 健康都市推進係
 ☎ 0561-76-8101
<http://www.city.owariasahi.lg.jp/>



HSP
 ハマダスポーツ企画株式会社

ENJOY!
 SPORTS
 & CULTURE.



JA あいち尾東



学校法人 菊武学園



名古屋経営短期大学
 Nagoya Management Junior College



名古屋産業大学
 Nagoya Sangyo University



令和8(2026)年4月 第10刷発行