

# 【信州ACE（エース）プロジェクト】市町村のおすすめウォーキングコース一覧（北信地域）

市町村	コース種別	おすすめコース名	距離 (km) 等	所要時間 (時間・分)	コースの特色	設備状況	掲載ホームページ	コースに関する問い合わせ先
中野市	平坦	ふれあいコース	3.3km	0.7時間	笠原、間長瀬地域を一周できるコースです。りんご畑を眺めながら無理なく歩け、交通量の多い道路には歩道があり安心です。ウォーキングは歩道を使い、歩道がない場合は、車等に十分気をつけましょう。	1・5・6・10	<a href="http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/undou/hokushin.html">http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/undou/hokushin.html</a>	担当課（係）：健康福祉部健康づくり課 電話番号：0269-22-2111 メールアドレス：kenko@city.nakano.nagano.jp
	平坦	フルーツコース	3.1km	0.6時間	りんご・もも畑が一面に広がっています。緑豊かで、四季を感じながら歩けるコースです。ウォーキングは歩道を使い、歩道がない場合は、車等に十分気を付けましょう。	1・5・6・10	<b>【整備状況 凡例】</b> 1 距離表示    2 時間表示    3 歩数表示    4 消費カロリー表示 5 案内板設置    6 景観に配慮    7 休憩施設あり    8 トイレあり 9 コース内禁煙    10 マップあり	
	平坦	緑豊かな田園コース	3km	0.6時間	平地で田や畑などの風景を楽しみながら歩く3.0kmのコースです。ウォーキングは歩道を使い、歩道がない場合は、車等に十分気をつけましょう。	1・5・6・10		
	ややアップダウン	浜津ヶ池公園Bコース	3.24km	0.7時間	浜津ヶ池公園の周辺を歩くコースです。池の周りには遊歩道があり、歩きやすく、またベンチがあり、休みながら歩くことができます。時期により春は桜、夏はハス、秋は紅葉が楽しめます。池の周囲は平坦ですが、勾配のきつい坂もあります。ウォーキングは歩道を使い、歩道がない場合は、車等に十分気をつけましょう。	1・5・6・10		
	ややアップダウン	中山晋平の里コース	2.3km	0.5時間	中山晋平が生まれ育った生家と中山晋平記念館が経路に含まれており、ウォーキングの前後には見学もできるコースです。コースの高地では遠く北信五岳を、また、近くには市街地を望むことができます。ウォーキングは歩道を使い、歩道がない場合は、車等に十分気をつけましょう。	5・6・10		
	ややアップダウン	なるさわコース	3.2km	0.7時間	町並みや、田畑の広がった景色を眺めながら歩く3.2kmのコースです。途中、傾斜面もあり、歩きごたえ十分のコースです。ウォーキングは歩道を使い、歩道がない場合は、車等に十分気をつけましょう。	1・5・6・10		
	アップダウン	東山公園コース	3km	0.6時間	春は桜、あじさい、秋は紅葉と、四季折々に目を楽しませてくれる東山公園一帯をめぐるコースです。森林浴を楽しみながら歩けるコースで、全身で自然を感じとることができます。途中のあずまやからは市内が一望できます。ウォーキングは歩道を使い、歩道がない場合は、十分車等に気をつけましょう。	1・5・6・10		
	アップダウン	越コース	2.23km	0.5時間	別名“眺め最高越コース”とも言われています。山を歩いているにもかかわらず平らな道が続き、道路の左右には、ぶどう畑やりんご畑が広がっています。遠くを見ると中野市を見渡すことができ、まさに“最高の眺め”を楽しみながら歩くことができます。ウォーキングは歩道を使い、歩道がない場合は、車等に十分気をつけましょう。	1・3・5・6・10		
	アップダウン	深沢がんばりコース	2.05km	0.4時間	急な登り坂と降り坂のコースで、まさに高社山を歩いている感覚です。折り返し地点には、音高寺と深沢神社があるので、ぜひ休憩して高社山を楽しんでください。登り坂は少々きついですが、降り坂の時はぶどう畑とりんご畑の間を通りながら、中野市を眺めることができます。ウォーキングは歩道を使い、歩道がない場合は、車等に十分気をつけましょう。	1・3・5・6・10		
飯山市	平坦	寺巡り遊歩道	約3km	1時間	市街には歩ける範囲に24の寺社があり、歩いて巡るのに便利な遊歩道が整備されています。寺から寺へと進めば、時は静かに流れ、心がやすらぐことでしょう。	5・6・7・8・10		<a href="http://terameguri.net/">http://terameguri.net/</a>

## 【信州ACE（エース）プロジェクト】市町村のおすすめウォーキングコース一覧（北信地域）

市町村	コース種別	おすすめコース名	距離 (km)等	所要時間 (時間・分)	コースの特色	設備状況	掲載ホームページ	コースに関する問い合わせ先
山ノ内町	平坦	よませ河川敷コース	2.2km	30分	河川敷堤防沿いの平坦な道で、遊歩道が整備されており、初心者向けのコースです。	6		担当課（係）：健康福祉課健康づくり支援係 電話番号：0269-33-3116 メールアドレス： hokeniryo@town.yamanouchi.nagano.jp
	ややアップダウン	南部コース	3.0km	45分	南部地区の中心部をめぐるコースで、アップダウンがあります。	-		
	アップダウン	北部コース	3.8km	60分	須賀川地区のそば畑の間を巡るコースで蕎麦の花が咲く秋は景観が美しいコースです。	6		
野沢温泉村	平坦	温泉街コース	4 km	2時間	多少の上り下りがあり、温泉街の中を足湯など体験をしたりしながら楽しみながら歩くことのできるコースです。	1・2・6・8・10		担当課（係）：民生課保健衛生係 電話番号：0269-85-3201 メールアドレス： keiko@vill.nozawaonsen.nagano.jp
	平坦	歩く健康づくり教室 らくらくコース	2 km	20分	多少の上り下りがあり、温泉街の中を歩いたり周辺の畑や田んぼの近くを歩いたりします。	1・5・6		
	平坦	健康づくりコース がんばるコース	3 km	30分	村内を気軽に散策しながらウォーキングできるように3コースを紹介しています。	1・5		