

【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（長野地域）

| 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 | |
|-----|----------|---------------------|-----------|-------------|---|----------|---|--|--|
| 須坂市 | 平坦 | 匠の技発見コース | 2.5 km | 0.7時間 | 歴史ある普願寺や円光寺、江戸中期創業の田中本家博物館など、江戸時代にタイムスリップしたかのような風景を楽しめるコースです。 | 1・2・6・8 | https://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/item.php?id=593f32fc570df | 担当課（係）：健康づくり課（健康支援係） 電話番号：026-248-9023 メールアドレス：s-kenkodukuri@city.suzaka.nagano.jp | |
| | 平坦 | 蔵の町並み散策コース | 2.05 km | 0.5時間 | 製糸業盛んであった当時がしのばれる建物を訪ね、町並みをのんびり散策しながら歴史を感じるコースです。 | 1・2・6・8 | | | |
| | 平坦 | めざせ臥竜公園、1本道コース | 5.12 km | 1.1時間 | 桜の名所の臥竜公園、須坂市動物園へ歩くコースです。天気の良い日にアルプスから北信五岳にかけての雄大なパノラマも圧巻です。 | 1・2・3・4 | 【整備状況 凡例】 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 | | |
| | ややアップダウン | 須坂の坂道 満喫コース | 4.55 km | 1.1時間 | 産業遺産である坂田浄水場や、普願寺、円光寺など歴史ある寺町を散策するコースです。 | 1・2・8 | | | |
| | ややアップダウン | 山ふところにある歴史の里を訪ねるコース | 4.75km | 1.1時間 | 400年前から残されている長妙寺の門、樹齢400年余りの延命地藏堂の桜などを訪ねる坂道コースです。 | 1・2 | | | |
| | ややアップダウン | 米子散策コース | 4km | 1時間 | 須坂の水力発電発祥の地である米子地区の歴史ある米子滝山不動寺までの坂道が続くコースです。 | 1・2・10 | | | |
| | アップダウン | 坂田山共生の森 山寺の径コース | 2.2km | 0.5時間 | 木々の香りをいっぱい浴びて、山の小径を歩くコースです。 | 1・2・8・10 | | | |
| | アップダウン | 坂田山共生の森 竜の割石コース | 4km | 1時間 | 自然と歴史が調和する里山を歩くコースです。 | 1・2・8・10 | | | |
| | アップダウン | 里山満喫ヘリテージングコース | 5km | 1.6時間 | 臥竜公園からあしを延ばし、鎌田山、坂田山のアップダウンを楽しみながら市街地を一望できるコースです。 | 1・2・8・10 | | | |
| 千曲市 | 平坦 | 大西緑地公園コース | 2.0 Km | 0.4時間 | 河川敷の公園内を周遊するコースで、川の流れを感じながら気分爽快です。 | 1・5・6・10 | | | 担当課（係）：教育委員会スポーツ振興課 電話番号：026-276-1731 メールアドレス：spo@city.chikuma.nagano.jp |
| | 平坦 | 大正ロマンコース | 3.4 km | 0.7時間 | 大正橋～万葉橋間を周遊する早朝向きコースです。 | 1・5・6・10 | | | |
| | 平坦 | 五加の庄田園コース | 3.9 km | 0.8時間 | 田園風景を楽しみながらゆったり歩ける万人向けコースです。 | 1・5・6・10 | | | |

【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（長野地域）

| 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 |
|------|----------|----------------------|------------------------|----------------------|--|-----------------|---|---|
| | ややアップダウン | キティパークハイキングコース | 7.2Km | 2時間 | 宮坂峠を往復、標高差210mのハイキング志向健脚向きコースです。 | 1・5・6・10 | | |
| | ややアップダウン | 千曲川展望コース | 2.5km | 0.7時間 | 佐良志奈神社付近発着の、八王子山を歩く標高差110mの健脚向きコースです。 | 1・5・6・10 | | |
| 坂城町 | 平坦 | 千曲川ウォーキングコース あかしやコース | 6.6km | 約1時間 40分 | 坂城町南部の千曲川沿いを歩くほぼ平坦なコースです。さかき千曲川バラ公園に案内看板が設置されています。千曲川の雄大な流れとともに、さかき千曲川バラ公園では2千株以上のバラを楽しむことができます。 | 1・2・5・6 | | 担当課（係）：建設課（都市・公園係） 電話番号：0268-82-3111（内線177） メールアドレス：tosikou@town.sakaki.nagano.jp |
| | 平坦 | 千曲川ウォーキングコース 桜コース | 4km | 約1時間 | 坂城町南部の千曲川沿いを歩くほぼ平坦なコースです。さかき千曲川バラ公園に案内看板が設置されています。千曲川の雄大な流れとともに、さかき千曲川バラ公園では2千株以上のバラを楽しむことができます。 | 1・2・5・6 | | |
| 小布施町 | 平坦 | 中心部コース | Aコース4.5km Bコース3.4km | 45分から70分 35分から50分 | ほぼ平坦であり、北斎館やおぶせミュージアム・中島千波館があり、美術館を見学しながら散策できます。 | 8・10 | | 担当課（係）：健康福祉課 健康係 電話番号：026-214-9107 メールアドレス：kenkou@town.obuse.nagano.jp |
| | 平坦 | 東部コース | Aコース5km Bコース3.5km | 50分から75分 35分から55分 | せせらぎ緑道を通り、浄光寺、岩松院やフローラルガーデンおぶせを散策できます。 | 8・10 | | |
| | 平坦 | 西部コース | Aコース5.5km Bコース3km | 55分から60分 30分から45分 | 千曲川ふれあい公園・桜堤等を散策できます。千曲川右岸堤防には、600本ものヤエザクラの並木があり、4月下旬の開花に合わせ、見事な花が楽しめます。 | 8・10 | | |
| 高山村 | 平坦 | 鷗外の散歩道コース | 片道1.2km | 0.5時間 | 山田温泉大湯前から鳳山亭のコース。山田温泉の古くからの見晴台。善光寺平や北アルプスの眺望が素晴らしい。ここでかつては俳諧などの集いが開かれるなど文人墨客に愛された場所です。明治23年8月には森鷗外が訪れています。 | 5・7 10（整備予定） | https://www.vill.takayama.nagano.jp/docs/342.html | 担当課（係）：信州高山温泉郷観光協会 電話番号：026-242-1122 メールアドレス：info@shinshu-takayama-onsenkyo.com |
| | 平坦 | 山田温泉周辺句碑・歌碑めぐりコース | - | - | 山田温泉周辺の小林一茶句碑、松尾芭蕉句碑、種田山頭火句碑、与謝野晶子歌碑、太田水穂歌碑、会津八一歌碑をめぐるコースです。 | 10(整備予定) | | |
| | ややアップダウン | 雷滝～牧場コース | 片道1.6km | 1時間 | ハイキングコース入口から牧場入口のコース。雷滝手前の県道から、牧場入口付近に出る全線林内の登りコースです。 | 5 | | |
| | ややアップダウン | 舞(まい)の道(みち)遊歩道 | 片道1.3km | 0.5時間 | 山田温泉入口から薬師堂のコース。山田温泉の入口高井橋から薬師堂に至る1.3キロの散策道です。数寄屋造りの露地門を基点に、ゆるやかな山道を歩くと、途中でカモシカに会えることも。春～夏は新緑、秋は紅葉と松川渓谷の四季折々の姿を満喫できます。 | 5・7 10（整備予定） | | |
| | ややアップダウン | 山(やま)の音(おと)遊歩道 | 片道0.9km | 0.3時間 | 五色温泉から七味温泉のコース。五色温泉と七味温泉を結ぶ約900mの詩情あふれる遊歩道です。俳句愛好者の句碑が、五色温泉付近に約25基、七味温泉付近に約10基立ち並んでいます。 | 5 | | |

【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（長野地域）

| 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 |
|-----|----------|-------------------------------|-------------------------|--------------------|---|--------------------------------|---|---|
| | アップダウン | 牧場～笠岳コース | 片道2.8km | 2時間 | 第1リフト乗場から笠岳山頂のコース。前半は、放牧風景の牧場内を通り、後半は笹林や低木地帯を通り山頂へ。山頂からは360度の大パノラマが望め、北アルプスや横手山も一望できます。毎年5月下旬には、山開きを行っています。 | 5 7峠の茶屋 (登山口) 8スタート地点 | | |
| | アップダウン | 牧場～中倉山コース | 片道0.7km | 0.25時間 | 中倉山入口から中倉山のコース。牧場から山田温泉スキー場の山頂にあたる中倉山までの、比較的ゆるやかなコースです。パラグライダーの出発地点にもなっており、見晴らしがよいコースです。 | 5 | | |
| 信濃町 | 平坦 | 御鹿池コース | 1.2km | 1時間 | 黒姫高原の森と草原の豊かな自然の中にある、御鹿池を周回できるコースです。遊歩道は、多数整備されていて色々な難易度を楽しめます。リュウキンカが群生する湿原や小さな滝も二つあり、川のせせらぎが聞こえます。車の進入が規制され小鳥のさえずりなども良く聞こえ、静けさを存分に味わうこともできます。休憩所として黒姫童話館・童話の森ギャラリーが近くにあり、喫茶室での軽食も可能です。癒しの森コースの一つ、童話の森コースへも行くことができます。 | 1・5・6・7・ 8・10 | http://iyashinomori.main.jp/ | 担当課（係）：産業観光課 商工観光・癒しの森係 電話番号：026-255-5925 メールアドレス： syoukougankou@town.shinanomachi.nagano.jp |
| | ややアップダウン | 象の小径コース | 2.5km | 1.5時間 | 野尻湖を眺め、湖の風を受けながら森林浴を楽しめる約2.5kmのショートコースです。湖畔まで行くことが可能で、休憩スペースがあります。高低差が少なく気軽に行くことができます。古くからのコナラやミズナラが圧倒的に多く、ヤマザクラ、クリ、ヤマボウシなどの広葉樹が目立ち、有名な「♪静かな湖畔の森の陰から～」の歌がうまれた岬も通ります。 | 1・5・6・7・ 10 | | |
| | アップダウン | 地震滝コース | 7km | 4.5 | 針葉樹林、広葉樹林ともに楽しめるロングコースで純然たる森林浴が楽しめる癒しの径です。コース到着点には日本の滝百選の地震滝（ないのたき・苗名滝/なえなたき）があり、到着時の充実感を倍増させてくれます。また歴史あるコースで昔の面影を残し、カツラやサワグルミの巨木が有名です。自動車道からも遠く、自然の音以外を遮断してくれ、鳥のさえずりや小川のせせらぎも良く聞き取れます。約7kmのロングコースが整備された状態で標高差の少ないコースは地元でも珍しく、古くから親しまれています。 | 1・5・6・7・ 10 | | |
| 飯綱町 | ややアップダウン | JNFA公認 信州・霊仙寺湖ノルディックウォーキングコース | 2.3km 5.5km 8.0km | 45分 1時間半 2時間 | 飯綱東高原・霊仙寺湖畔に広がる芝広場、里山林道など美しい自然を体感できるコースです。幅広い年齢層でも楽しむ初心者から上級者向けの3コースが整備されています。また、ウォーキングの後は日帰り温泉施設、むれ温泉天狗の館で汗を流し、ゆったりした時間を過ごすことができます。 | 1・2・4・5・ 6・7・8・9・ 10 | | 担当課（係）：産業観光課商工観光係 電話番号：026-253-4765 メールアドレス：kanko@town.iizuna.nagano.jp |