

# 【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（佐久地域）

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
小諸市	平坦	三岡駅～御影マレットゴルフ場	4,966歩	43分	御影用水資料館にて、御影用水の開発に関する様々な資料が見れます。マレットゴルフ場周辺は浅間山が望める絶好のスポット。	6・8	<a href="http://www.pref.nagano.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/undou/documents/01-01map.pdf">http://www.pref.nagano.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/undou/documents/01-01map.pdf</a>	担当課（係）：健康づくり課健康支援係 電話番号：0267-25-1880 メールアドレス：shien@city.komoro.nagano.jp
	ややアップダウン	小諸駅～平成の森	13,905歩	121分	グリーンロードでは鏡木がきれい。特に紅葉の時期は見物。夢ハーベスト農場ではラベンダーがきれい。平成の森にはマレットゴルフ場があり楽しめます。	6	<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	
	ややアップダウン	三岡駅～小諸大橋	6,328歩	57分	紅葉がとともきれいです。	6・8		
	アップダウン	小諸駅～ハローアニマル	7,168歩	63分	市内の古風の街並みを楽しめます。高原美術館からの眺望もとてもきれいです。	5・6・8		
	アップダウン	小諸駅～小諸青年の家	7,991歩	80分	小諸高校跡地では4月には桜が見事に咲きます。マレットゴルフ場、児童用公園もあります。青年の家までは、唐松林と桜並木が美しい。	6・8		
	アップダウン	乙女駅～布引観音	12,834歩	118分	森の小道を10分ほど登ると山頂に建立された仏舎利塔を見ることが出来ます。南城公園では、マレットゴルフが楽しめます。夏はプールでひと泳ぎ。千曲小学校周辺では、5月ごろ山桜が咲き誇る。あぐりの湯で、1～6月までイチゴ狩りが楽しめます。	6・8		
佐久市	平坦	ぴんころ地蔵コース	4.1km	1.3時間	ぴんころ地蔵のお参りや、佐久市重要文化財の旧中込学校など野沢・中込地域の名所がめぐれます。	8		<a href="http://www.city.saku.nagano.jp/kenko/kenkozohin/sonota/walking_map.html">http://www.city.saku.nagano.jp/kenko/kenkozohin/sonota/walking_map.html</a>
	平坦	五稜郭であいの館コース	2.8km	0.7時間	日本に2つしかない星形の西洋城郭の1つ、龍岡城五稜郭より出発し、重要文化財に指定されている新海三社神社の三重塔・東本殿など、田口地区の重要文化財を巡るコースです。	6・8		
	平坦	浅間山見晴コース	2.4km	0.75時間	道の駅「ほっとぱーく浅科」を拠点とするコースです。野菜などを豊富に販売し、トイレや休憩所もあります。田園風景や浅間山を眺めながらウォーキングが楽しめます。	8		
	ややアップダウン	目指せ！望月城跡コース	2.2km	0.5時間	距離のわりに坂道が多いです。全般を通して自然が豊かなコースです。四季折々の楽しみがあります。特に望月城跡は、春は桜やうぐいすの鳴き声、秋には栗やどんぐり、紅葉など自然を楽しめるので、お子さんにもおすすめです。	6・8		
	アップダウン	コスモス街道花見コース	3.1km	1時間	9月頃にはコスモスが満開になるため、是非お花見を楽しみながら、ウォーキングをしてください。途中急な坂道がありますが、坂道へ行かずにコースを回ることも出来ますので、幅広い方に楽しんでいただけます。	6		

# 【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（佐久地域）

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
小海町	平坦	ふれあい通り商店街・高根神社 千曲川湖畔	3.4km	50分	千曲川河畔の清々しい空気を感じながらのウォーキング。小海大橋を渡れば運がよければハイブリット「こうみ」を上から覗けます。	5・6・7・ 10		担当課（係）：小海町商工会 電話番号：0267-92-2397 メールアドレス：
	ややアップダウン	史跡・溪流観察 馬流駅～小海駅	4.1km	70分	秩父事件の史跡をめぐり、溪流を脇にマイナスイオンをたっぷり浴びながら町の中心街を見渡せます。	5・6・7・ 10		
	ややアップダウン	小海線撮影ポイント 高岩駅～松原湖駅	7.5km	80分	撮り鉄さんの大メジャーポイントがあります。小海線が満喫できるコースです。	5・6・7・ 8・10		
	アップダウン	森林浴気分 松原湖エリア Aコース	3.6km	50分	松原湖を目指してのウォーキングコースです。	5・6・8・ 10		
	アップダウン	森林浴気分 松原湖エリア Bコース	5km	90分	八ヶ岳のビューポイント、八峰の湯、松原湖高原美術館など楽しみがいっぱいのコースです。	5・6・7・ 8・10		
	アップダウン	森林浴気分 松原湖エリア Cコース	4.3km	60分	松原湖、大月湖、長湖と3つの湖を眺めながらのウォーキング。サイクリングコースとしてもおすすめです。	5・6・8・ 10		
南牧村	平坦	八ヶ岳ふれあい公園	1.7km	-	今は使われなくなった天然のスケートリンクの周りを整備した公園で、池の周りや木々の間を楽しくウォーキングできます。	6・7・8		
	ややアップダウン	飯森山	4km	-	標高1643mの飯森山は、都心かや名古屋からも比較的近く、気軽に楽しめる山です。夏の登山シーズンはもちろん、春の新緑、秋の紅葉、冬山入門の山としても人気が高く、四季を通して楽しめます。	8		
南相木村	平坦	南相木ダム	5.5km	1時間30分	標高1532m。奥三河湖の周回は遊歩道が整備されています。冬期間は閉鎖されます。	6・7・8・ 10	<a href="http://www.minami-aiki.jp">http://www.minami-aiki.jp</a>	担当課（係）：総務課 電話番号：0267-78-2121 メールアドレス：info@vill.minamiaki.nagano.jp
軽井沢町	平坦	新・旧軽井沢一周	6.7km	2時間	軽井沢駅前と旧軽井沢の間に広がる新軽井沢、四季折々に風情ある雲場池、軽井沢の中心的存在である旧軽井沢、親しまれた散歩道をめぐります。	1・2・6・ 8・10	<a href="http://karuizawa-kankokyokai.jp/">http://karuizawa-kankokyokai.jp/</a>	担当課（係）：観光経済課 電話番号：0267-45-8579 メールアドレス：
	平坦	信濃追分散策	6.5km	1時間55分	古くからの落ち着いたたたずまいが色濃く、のどかな雰囲気が漂う。四季折々に風情があるが、新緑の春から初夏、紅葉の秋、初冬の枯れ木立ちの時期には特に味わい深い。	1・2・6・ 8・10		
	平坦	風越・塩沢湖周辺	3.7km	1時間20分	塩沢湖周辺には美術館や明治期の西洋館など文化施設が多く、近くには運動公園もあり、多彩なエリアとなっています。	1・2・6・ 8・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（佐久地域）

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	軽井沢南地区	15km	4時間10分	しなの鉄道、国道18号の南側に広がる広大なエリアで開発の影響を受けない風景が広がり、浅間山の展望地も多い。田園地帯を歩くロングコースです。	1・2・6・ 8・10		
	ややアップダウン	軽井沢野鳥の森	5.5km	1時間40分	東京ドームの20倍以上もある敷地に観察路や観察小屋が設けられ、動植物ウォッチングや森林浴を楽しめます。	1・2・6・ 8・10		
	ややアップダウン	千ヶ滝	5.7km	1時間35分	軽井沢で最大の落差を誇る名瀑と苔むした清流を訪ねる遊歩道散策。遊歩道には山地災害の予防と下流域の生活環境の保全に配慮した工法が取り入れられています。	1・2・6・ 8・10		
	アップダウン	旧碓氷峠遊覧歩道	8km	2時間58分	旧碓氷峠は五街道のひとつ。峠の上州側は距離、標高差ともにある難所ですが、標高が高い軽井沢側からは遊覧歩道が整備されて手軽に登れます。	1・2・6・ 8・10		
	アップダウン	峠の茶屋から白糸の滝・竜返し の滝	7.5km	2時間35分	信濃路自然歩道の核心部で、全体に下りなので楽に歩いてビューポイントにも恵まれています。コースは路線バスが通る白糸ハイランドウェイと並行しています。	1・2・6・ 8・10		
	アップダウン	新軽井沢から離山	6.3km	2時間15分	お椀を伏せたような山容で、登山口からも大半が緩やかな林道で、山慣れない人にも安心して登れます。自然豊かで展望地もあります。	1・2・6・ 10		
御代田町	平坦	龍神の杜コース	0.55km	-	コース上にある芝生広場は、やわらかいのでウォーキングやストレッチに最適です。余裕があれば何回も廻ることが可能です。	5・7・8	<a href="http://www.town.miyota.nagano.jp/">http://www.town.miyota.nagano.jp/</a>	担当課（係）：保健福祉課健康推進係 電話番号：0267-32-2554 メールアドレス：miyota@town.miyota.nagano.jp
	平坦	雪窓コース（雪窓公園周遊コース）	1km	-	雪窓公園を廻るコースです。春には満開の桜、秋には色づいた紅葉の下でウォーキングを楽しむことができます。	6・7・8		
	平坦	小田井史跡コース（小田井宿周遊コース）	1.2km	-	皇女和宮も立ち寄られた中山道小田井宿を巡るコースです。歴史を感じながらウォーキングを楽しめます。	6		
	アップダウン	やまゆりコース	0.3km	-	清涼な木立の中で快適なウォーキングを楽しめます。距離は短いですがアップダウンに富んだハードさも秘めたコースです。余裕があれば何回も廻ることが可能です。	6・7・8		
立科町	平坦	風さそう古城の道に至福の時を 求めて	5km	2時間	芦田宿商店街周辺や芦田城跡周辺の文化財を見ながら歩くことのできる、比較的平坦なコースです。	5・6		担当課（係）：教育委員会社会教育人権政策係 電話番号：0276-56-2311 メールアドレス：kyouiku1@town.tateshina.lg.jp
	平坦	茂田井間の宿で歴史を垣間見る	4.5km	2時間	望月宿と芦田宿の中間にあり、旧中山道沿いに流れる用水に沿って古い家並みが続き、江戸時代の落ち着いた景観を残す茂田井間の宿を歩きます。若干のアップダウンはありますが、負担は軽いと思われれます。	5・8		

## 【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（佐久地域）

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	樹齢300年以上昔を偲ぶ松並木の息吹	6.9km	3時間	松並木史跡公園をスタートし、途中林道が続くコースです。石段を登ったりやや登りの急な箇所があります。	5・6・7・8		
	ややアップダウン	公園で遊び津金寺で歴史と自然を学ぶ	2.6km	1.5時間	津金寺は春は桜、夏は涼しく、秋は紅葉、冬は初詣と式折々の風情を感じることができます。ややアップダウンはありますが、距離が短く公園等の休憩場所もあるので気軽に楽しむことができます。	1・5・6・7・8		
	アップダウン	春は花、秋は実りとロマン漂うリンゴ園	10km	4時間	ガット窪から細久保池の辺りまでは木々のトンネルが約5キロ続きます。りんご畑の中を歩くこともできます。距離は約10kmと長めで、程よい負荷がかかります。	-		
	アップダウン	御泉水自然園散策コース	2~10km	-	御泉水自然園内を歩くコースです。体力や楽しみ方に合わせてコースを選択することが出来ます。	1・5・6・7・8・10		