

【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（諏訪地域）

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
岡谷市	平坦	花回廊	6~9km	1時間30分~ 2時間30分	横河川沿いの桜並木、出早公園のかたくりと春を感じ景色を楽しみながら歩けるコースとなっています。また、コースは6kmの「さくらコース」と9kmの「かたくりコース」の2コースがあり、それぞれの体力に感じ、無理なく歩くことができます。	5・6・7・ 8・10	https://www.city.okaya.lg.jp/kurashi/tetsuzuki/iryo/kenko/kenkozukuri/8609.html	担当課（係）：健康推進課予防担当 電話番号：0266-23-4811（内）1181 メールアドレス：kenkou@city.okaya.lg.jp
諏訪市	平坦	城下町コース	4.1km	1時間	春から夏にかけての早朝ウォークに最適なコースです。春は諏訪湖畔の桜やカリン（マルメロ）の花が、初夏には衣之渡橋のハスの花がきれいです。	6・8・10		担当課（係）：まちづくり・男女共同参画推進課まちづくり推進係 電話番号：0266-52-4141（内線288） メールアドレス：machi-danjo@city.suwa.lg.jp
	平坦	カモと歩く田園コース	4.7km	1.25時間	春には上川沿いの桜や水仙の花が見事に咲き誇ります。田んぼや川辺などいたるところでカモを見ることができます。	6・8・10	【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 コース内蒸煙 10 マップあり	
	平坦	舟渡山・田園コース	4.9km	1.25時間	稲穂を揺らす風を受けながら、舟渡山を目指すコースです。舟渡山公園は四季折々の草花や蝶が楽しめ、また眼下に諏訪湖を見下ろす絶景です。	6・8・10		
	ややアップダウン	寺社めぐりコース	4.1km	1.5時間	9つの寺社をゆっくり楽しみながら諏訪を一望する贅沢なコースです。多少のアップダウンはありますが、季節の寺社を楽しむことができます。	6・8・10		
	ややアップダウン	西山さわやか歩こ〜路コース	6.7km	1.5時間	春の桜の時期がおすすめです。大小のアップダウンがありますが、諏訪盆地を一望できます。	6・8・10		
	ややアップダウン	東山歴史の遊歩道コース	3.7km	1.25時間	甲州街道、鎌倉街道沿いの寺社を巡るコースです。小学校横のもみじ山は春の新緑および秋の紅葉がきれいです。	6・8・10		
	アップダウン	霧ヶ峰高原 留塚コース	5.2km	1.5時間	霧ヶ峰の湿地や霧ヶ峰特有の岩の間を抜け、草原へ。羅鎌神社で諏訪湖が見えたらラッキーです。四季折々の高山植物をゆっくり楽しめるコースです。	6・8・10		
	アップダウン	唐沢山阿弥陀寺コース	5.1km	1.5時間	急な登り坂の上にある阿弥陀寺は老杉古松の参道と、岩山に囲まれた人里離れた札所です。秋の紅葉が鮮やかで、もみじの名所となっています。コースの行き帰りには立ち寄りしたい寺院が点在しています。	6・8・10		
アップダウン	上社の杜コース	4.5km	1.5時間	諏訪大社上社周辺、神宮寺地区には名所旧跡が多く、史跡・景観ともに「諏訪信仰の拠点めぐり」として注目され、コース整備されています。迂回コースは急坂ですが、眺望が良いコースです。体力に自信のある方はぜひ歩いてみてください。	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（諏訪地域）

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
茅野市	平坦	茅野市運動公園ウォーキングコース	2~4km	1時間	各スポーツ施設が整った園内を歩くコースです。春には約500本の桜木が開花し花見を楽しむことができます。3km、4kmコースは、森に囲まれた公園があり休憩をしたり、子供が遊べる遊具があります。	1・5・7・8・10	https://www.city.chino.lg.jp/soshiki/kenkoudukuri/457.html	担当課（係）：保健課健康推進係 電話番号：0266-82-0105（直通） メールアドレス：hoken@city.chino.lg.jp
	平坦	国宝「土偶」（仮面の女神）湖東ウォーキングコース	4km	1時間	市街地のコースです。ほぼ平坦で歩きながら眺める八ヶ岳山麓は絶景です。コース上にあります、中つ原縄文公園は国宝「土偶」（仮面の女神）が出土された中つ原遺跡を公園に整備し、土偶が見つかったようすを復元しています。	6・7・8・10		
	ややアップダウン	縄文尖石風除けの松散策路	6km	1.5時間	国宝「土偶」が展示されている尖石縄文考古館を出発し、エコーラインから見る八ヶ岳山麓は天候が良ければ絶景です。風除けの松は、茅野市景観重要樹木に指定されています。歴史的な価値や周辺の山々や田園と調和したコースです。近くに尖石温泉縄文の湯があります。	1・5・6・7・8・10		
	アップダウン	金沢地区ウォーキングコース	1.2km 3.3km 5km	約1時間	国道20号沿いで、交通アクセスがよい場所です。3.3kmと5kmは上り坂がありますが、田園と山々のながめが良好です。近くに金沢温泉金鶏（きんけい）の湯があります。	6・7・8・10		
	アップダウン	米沢大清水ウォーキングコース	5km 3km	約1時間	蓼科高原や車山高原の途中にあるコースです。平坦コースの3kmと、健脚の方は坂道がある3kmと5kmコースを上ると、天候が良ければ富士山が見えます。大清水は湧水が出ている涼しい場所で休憩場に最適です。近くに米沢温泉塩壺の湯があります。	6・8・10		
下諏訪町	平坦	ジョギングロード（赤砂崎公園内）	0.42km	0.1時間	諏訪湖周に位置し湖を望みながらウォーキングを楽しめるコースです。地形上アップダウンもなく、また表層がゴムチップウレタン舗装してあるため、脚への負担も少ないコースです。漕艇場があり、湖面へ繰り出す漕艇部の光景など、風光明媚な環境です。	1・7・8		担当課（係）：ジョギングロード・高木運動公園（都市整備係）健康スポーツゾーン（保健予防係）三角八丁コース（商工観光係） 電話番号：0266-27-1111（代表） メールアドレス：hoken@town.shimosuwa.lg.jp
	平坦	高木運動公園 ウォーキングコース	0.2km	0.05時間	公園内に整備されており誰でも気軽に楽しめるコースです。アップダウンも少なく、また町内において剪定した木を破砕チップし敷均しているため、脚への負担も少なく環境にも配慮したコースです。町と町ものづくり支援センターと熟年体育大学リサーチセンターが開発した体力測定タイマーが設置されています。近くには高浜健康温泉センターゆたん歩°があり、ウォーキングの拠点としても利用することができます。	1・2・7・8		
	平坦	健康スポーツゾーン みずべフィットネス15 コース	2.3km	1.5時間	屋外健康器具15基が設置された諏訪湖畔2.3kmをウォーキングでの有酸素運動と、健康器具を使ったストレッチと筋力トレーニングを取り入れながら歩くことができるコースです。諏訪湖周16kmのウォーキングコースの下諏訪町内の区間です。	6・7・8・10		
	平坦	三角八丁コース	2.8km	1.6時間	諏訪大社下社の秋宮と春宮をつなぐ三角形のエリア内にある、史跡や名所を巡るまちあるき観光コースです。	5・8		
富士見町	ややアップダウン	富士見町民広場ウォーキングコース（内回り・外回り）	約1.3km（内回り） 約1.9km（外回り）	約1時間	町民広場内に整備したウォーキングコースです。町民広場の中を通り、木陰で休憩しながら、自然を楽しむことのできる、比較的負担が少ない初心者向けのコースです。	5・8・10	http://www.town.fuji.lg.jp	担当課（係）：生涯学習課体育係 電話番号：（0266）62-2400 メールアドレス：
原村	平坦	白樺の小径	1.5km	0.5時間	たくさんの白樺林のがあり景色が良いと評判です。	5・6・8・10		