

軽米町

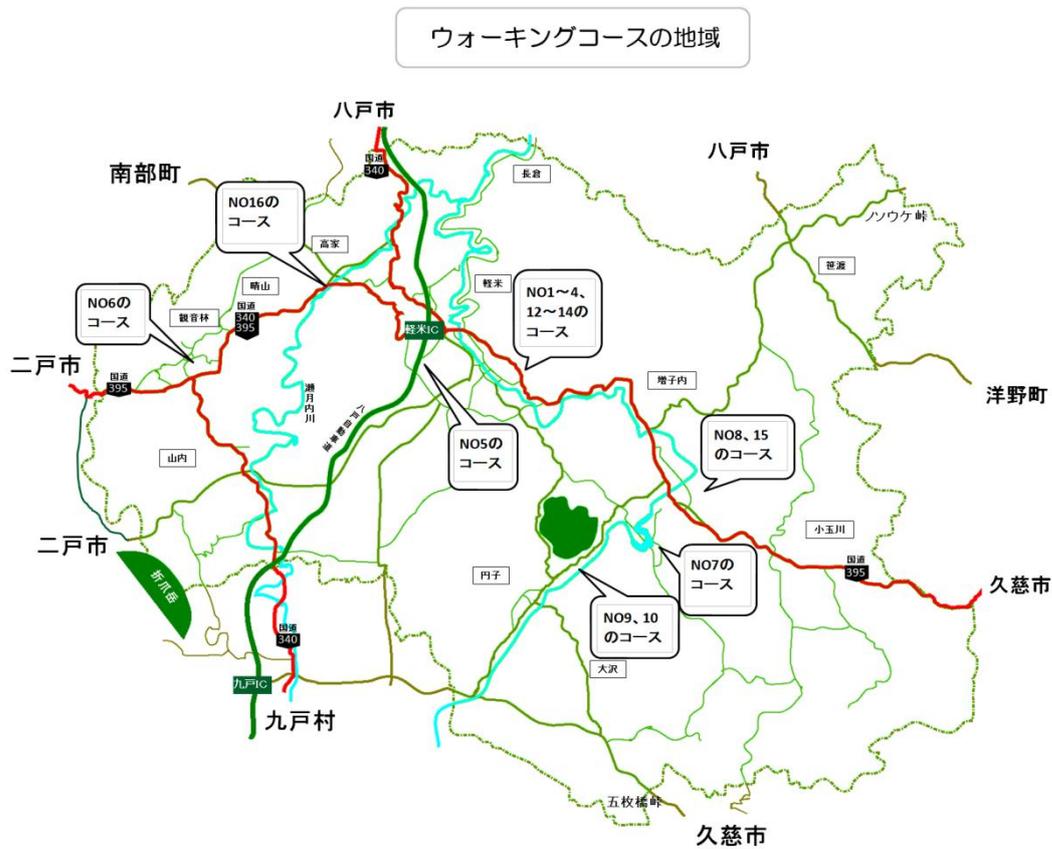
# 軽米町ウォーキングマップ集

～かるまいを楽しみませんか～



## <ウォーキングコースの紹介>

- NO 1 大町から雪谷川散歩コース** (約 30 分 約 90kcal)
- NO 2 軽米まちなみ散歩コース** (約 60 分 約 180kcal)
- NO 3 大町の赤レンガ建物めぐりコース** (約 30 分 約 90kcal)
- NO 4 野鳥観察 3 コース** (約 30 分 約 90kcal・約 40 分 約 120kcal  
・ 約 60 分 約 180kcal)
- NO 5 えぞと大自然のロマンの森散策コース** (約 60 分 約 180kcal)
- NO 6 晴山地区観音林コース** (約 60 分 約 180kcal)
- NO 7 蜂ヶ塚森林浴コース** (片道約 60 分約 180kcal)
- NO 8 下丸子自然満喫コース** (約 40 分 約 120kcal)
- NO 9 丸子地区体カづくり2コース** (約 40 分 約 120kcal・約 50 分 約 150kcal)
- NO 10 小軽米地区 2 コース** (約 30 分 90kcal・約 40 分 約 120kcal)
- NO 11 ハートフル・スポーツランド** (約 30 分 約 90kcal)
- NO 12 雪谷川コース.1** (約 25 分 約 75kcal)
- NO 13 雪谷川コース.2** (約 60 分 約 180kcal)
- NO 14 バイパスコース** (約 40 分 約 120kcal)
- NO 15 小軽米さくらコース** (約 45 分 約 135kcal)
- NO 16 晴山地区 2 コース** (約 30 分 約 90kcal・約 40 分 約 120kcal)  
( ) は歩行時間および消費カロリー



## 消費カロリーの計算について

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準2013」より

$$\text{消費カロリー} = (\text{運動強度}) \times \text{時間 (h)} \times \text{体重}$$

60kgの方がウォーキング（普通に歩く速度・強度3）した場合の消費カロリー

$$= 3 \times \text{時間 (分)} \div 60 \times 60$$

$$= 3 \times \text{時間 (分)}$$

※ 本誌では60kgの方の消費カロリーを目安として載せています。



## N02 軽米まちなみ散歩コース

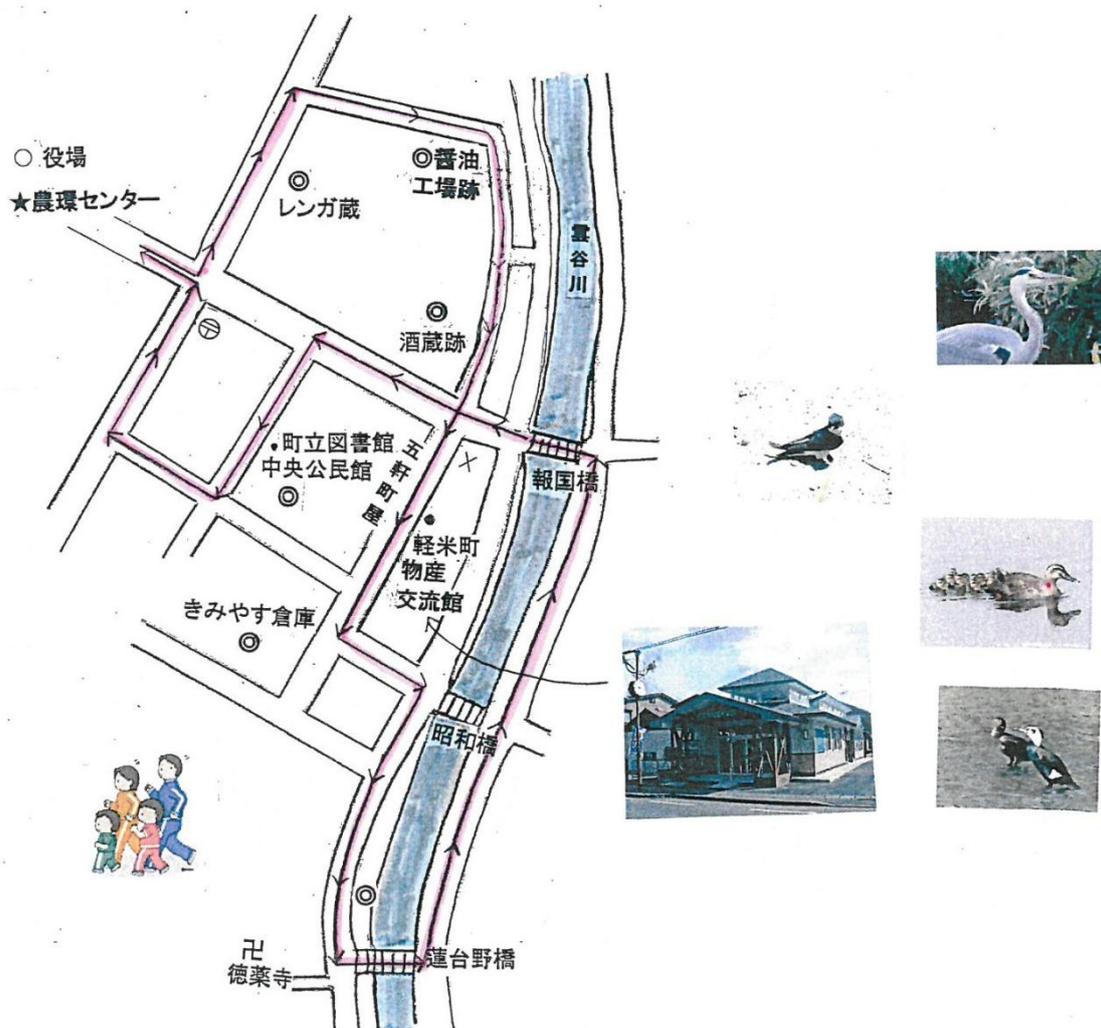
赤レンガの建物めぐりと雪谷川沿いの野鳥観察がポイントです。

雪谷川沿いにはカワセミやヤマセミの声も聞こえ、初夏にはオオヨシキリを観察できます。

また、青サギやカルガモ、イツツバメの他、カワセミが魚を狙っているところも見ることができます。冬には白鳥の姿もみることができます。

(距離：約6km 所要時間：約60分 消費カロリー：約180kcal)

★スタート：役場→醤油工場跡→軽米町物産交流館→昭和橋→蓮台野橋→バイパス  
→報国橋→町立図書館→役場：ゴール

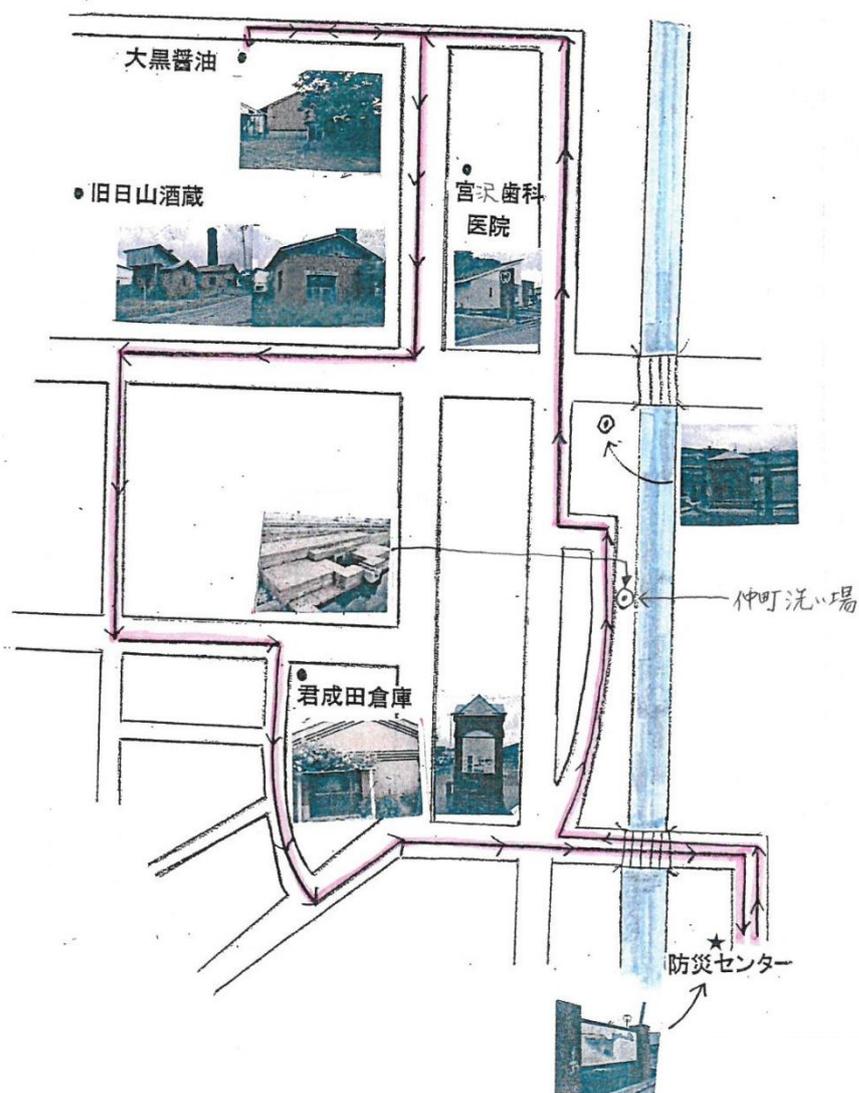


## N03 大町の赤レンガ建物めぐりコース

大町に赤レンガの建物が集まっていることをご存知ですか。赤レンガの建物の風情を楽しみながら散歩してみませんか。

(距離：約3km 所要時間：約30分 消費カロリー：約90kcal)

★スタート：防災センター→大黒醤油→宮沢歯科医院→君成田倉庫  
→防災センター：ゴール



## N04 野鳥観察3コース

雪谷川沿いでは、アオサギやカワセミが見られ、土手の草花がとてもきれいです。たてぐし公園や八幡宮付近では小鳥の鳴き声に耳を澄ませてみましょう。また、たてぐし公園からは町中を見渡すことができ、折爪岳も見えます。

体力に合わせて三つのコースを紹介します。

Aコース（距離：約3km 所要時間：約30分 消費カロリー：約90kcal）

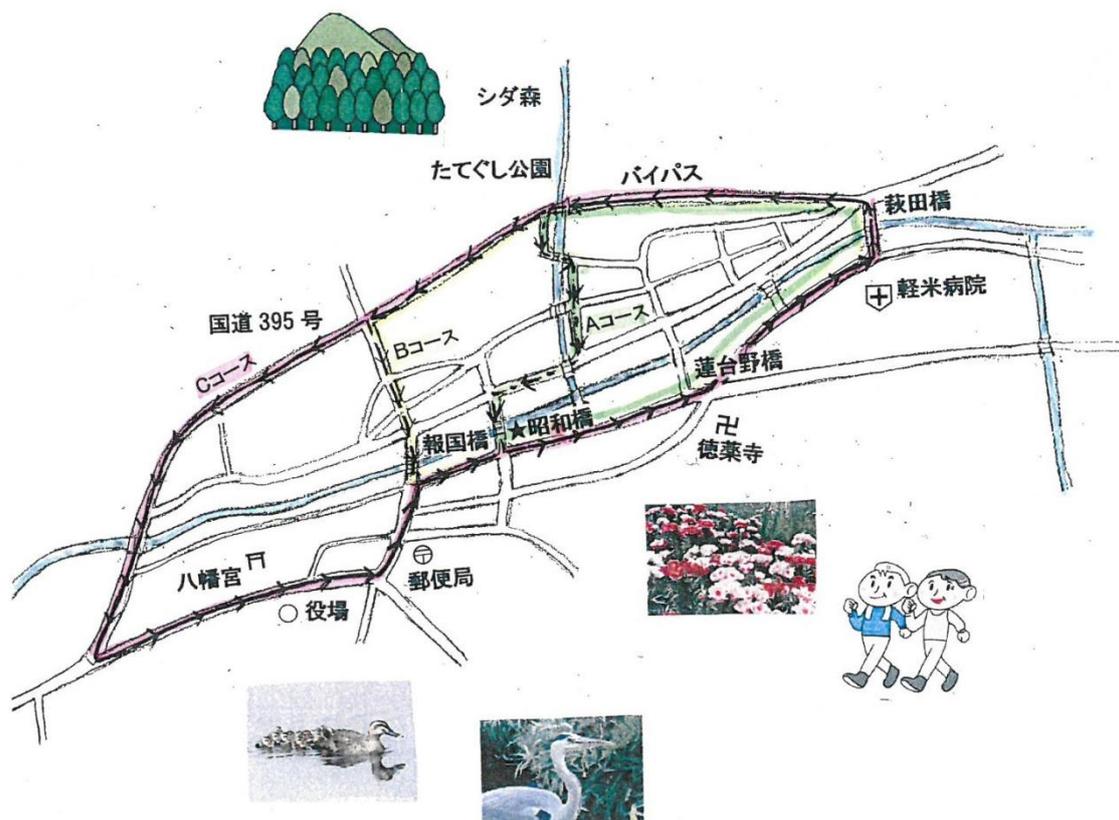
★スタート：昭和橋→萩田橋→たてぐし公園→昭和橋：ゴール

Bコース（距離：約4km 所要時間：約40分 消費カロリー：約120kcal）

★スタート：昭和橋→萩田橋→たてぐし公園→報国橋→昭和橋：ゴール

Cコース（距離：約6km 所要時間：約60分 消費カロリー：約180kcal）

★スタート：昭和橋→萩田橋→たてぐし公園→八幡宮→昭和橋：ゴール

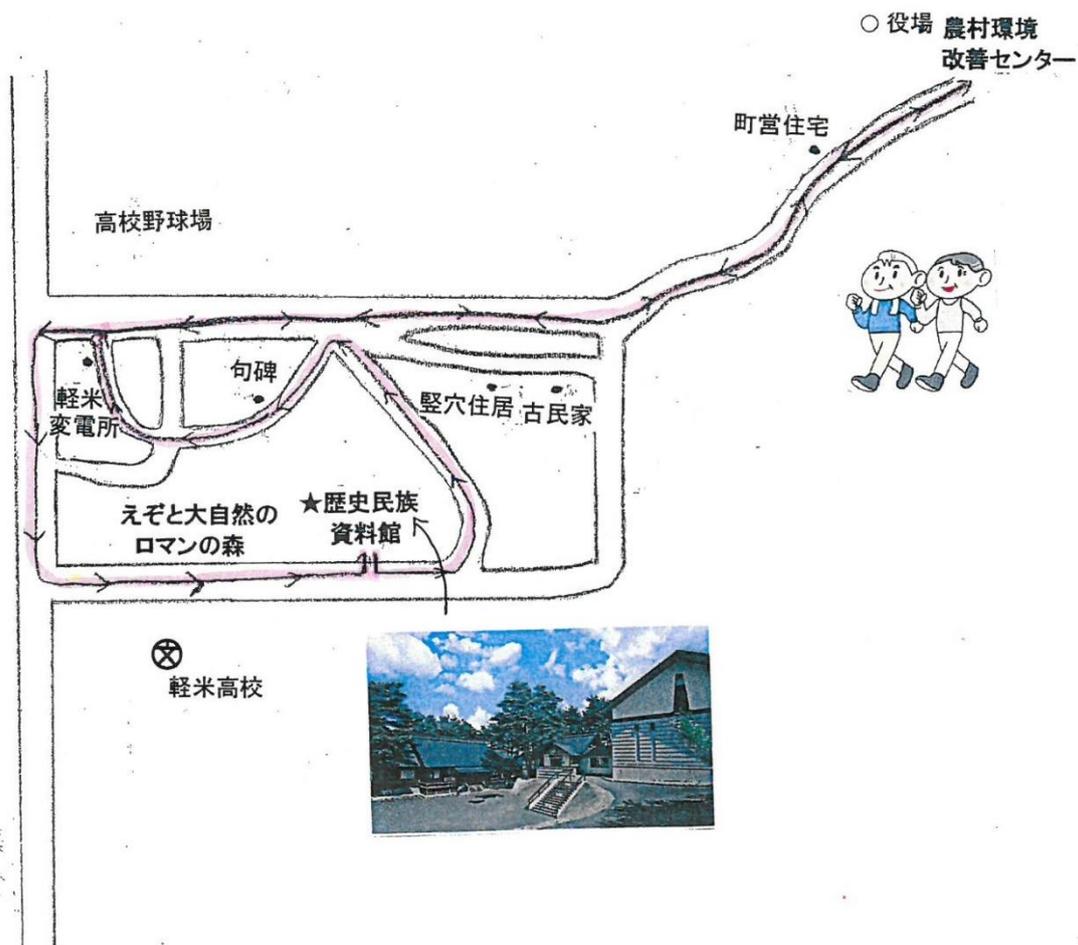


## N05 えぞと大自然のロマンの森散策コース

ロマンの森を満喫してください。ロマンの森は歩くコースによって時間の調整ができます。上り坂と下り坂が組み合わせられた体づくりにも役立つコースです。

(距離：約4km 所要時間：約60分 消費カロリー：約180kcal)

★スタート：農環センター・役場→軽米変電所→歴史民俗資料館→句碑→軽米変電所  
→農環センター・役場：ゴール



軽米町ウォーキングコース

## N06 晴山地区観音林コース

ホップ畑、リンゴやブルーベリーの畑を通して、ミル・みるハウスで一休み、60分の体力づくりコースです。

(距離：約4km 所要時間：約60分 消費カロリー：約180kcal)

★スタート：晴山稲荷神社→ミル・みるハウス→旧晴山診療所→ガスショップ  
→晴山稲荷神社：ゴール



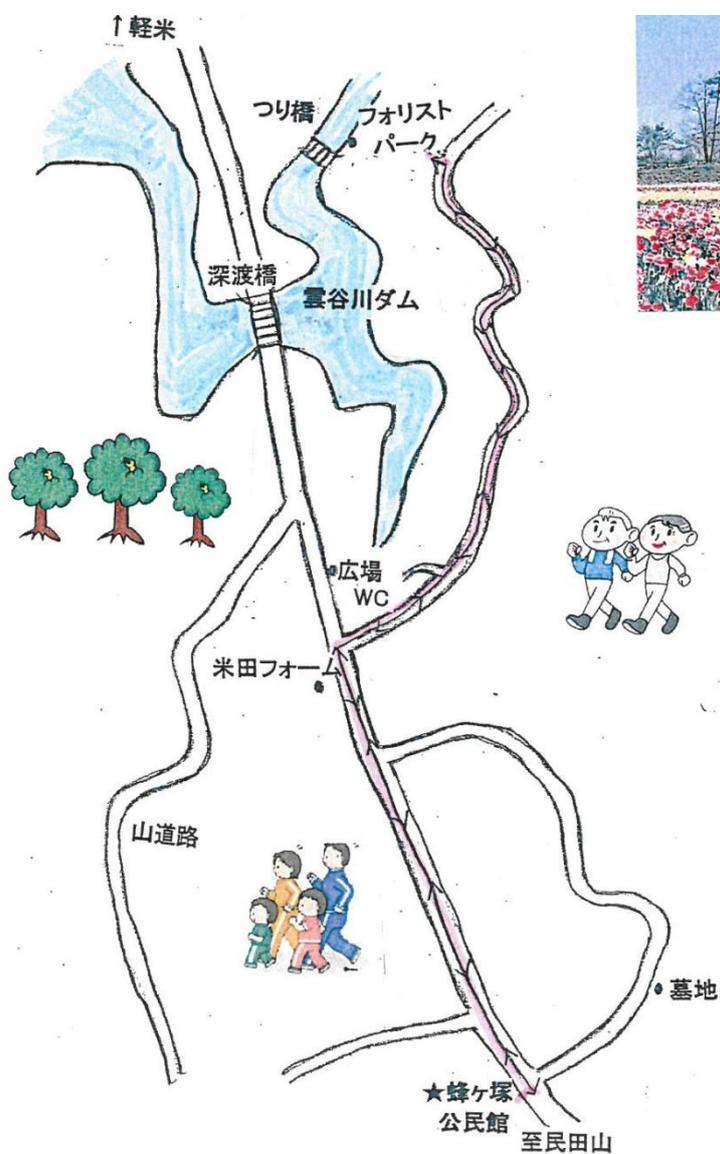
軽米町ウォーキングコース

## N07 蜂ヶ塚森林浴コース

軽米町のシンボル「フォリストパーク」を目指した60分コースです。「フォリストパーク」をゆっくり散策し、半日コースで出かけましょう。

(距離：約6km 所要時間：約60分 消費カロリー：約180kcal)

★スタート：蜂ヶ塚公民館→米田フォーム→広場→フォリストパーク：ゴール



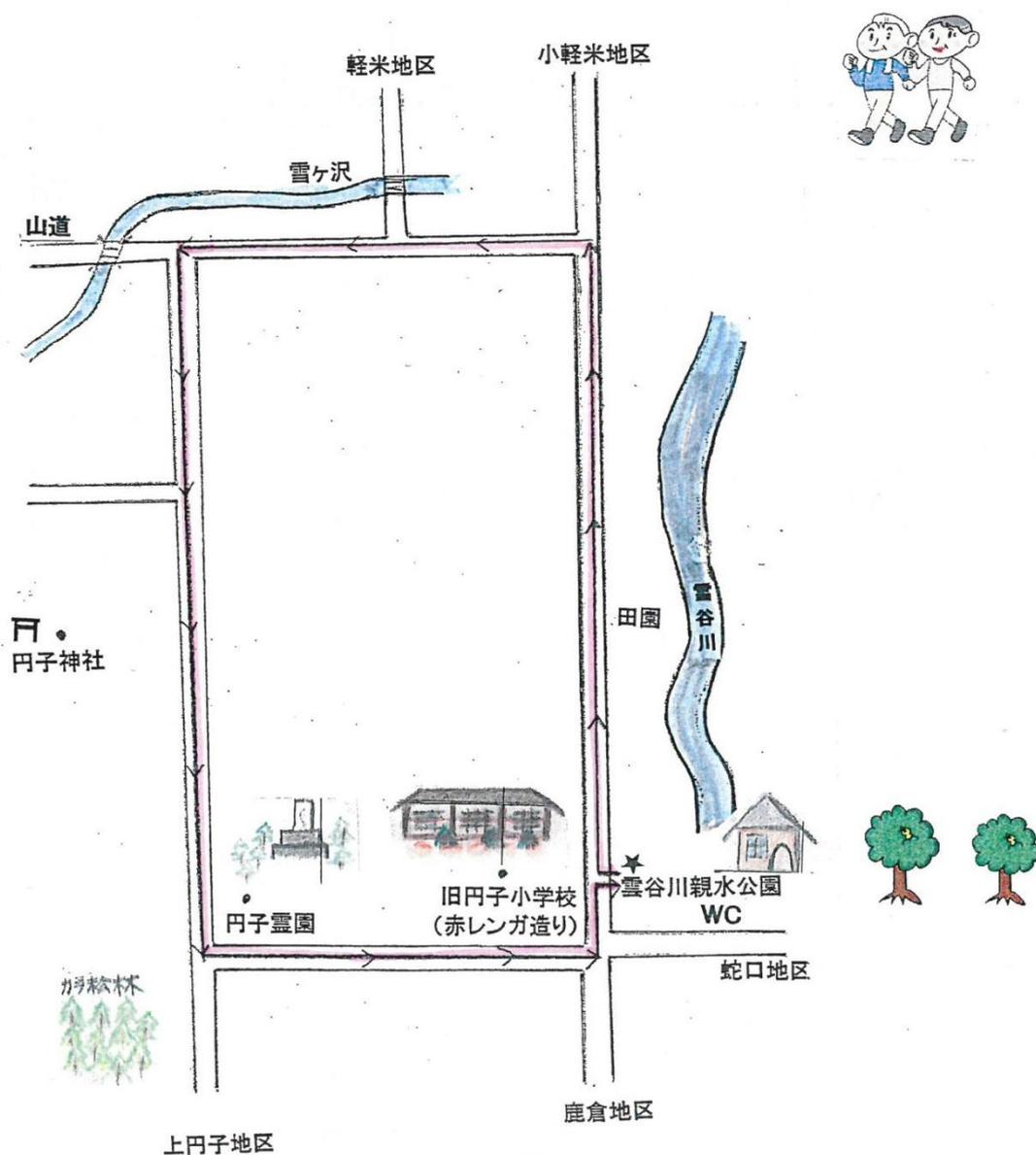
軽米町ウォーキングコース

## N08 下円子自然満喫コース

田圃や川沿いをのんびり歩き、円子神社では、寄り道して、自然を満喫してみませんか。  
40分コースは、十分体力づくりにもなります。

(距離：約3km 所要時間：約40分 消費カロリー：約120kcal)

★スタート：雪谷川親水公園→円子神社→円子霊園→雪谷川親水公園：ゴール



## N09 円子地区体カづくり2コース

円子地区も雪谷川を挟んで、のんびりらくらくコースから、どんどん森の自然満喫の50分コースなど、様々なウォーキングコースを楽しめます。

その日の気分に合わせて好きなコースで歩いてみましょう。

円子体育館コース（距離：約4km 所要時間：約40分 消費カロリー：約120kcal）

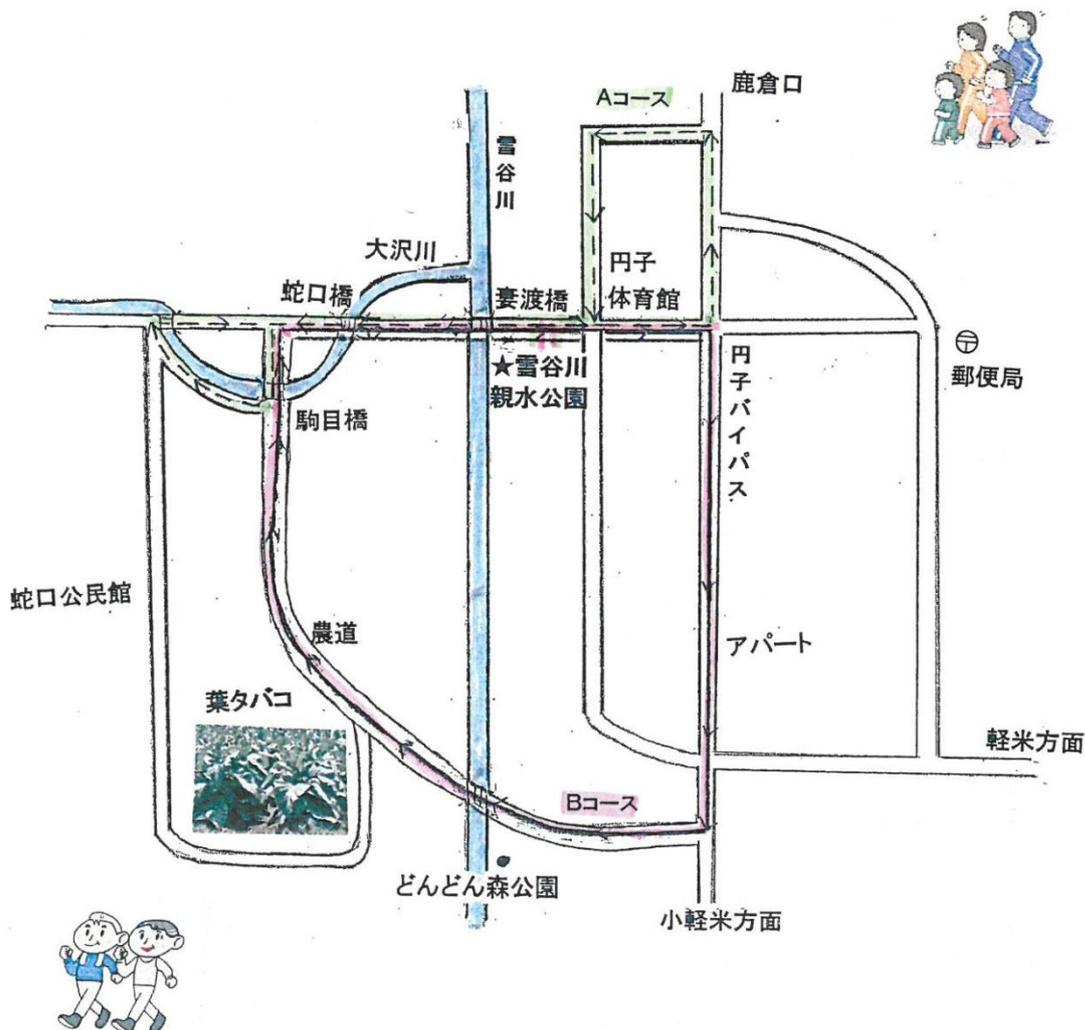
★スタート：雪谷川親水公園→円子体育館→鹿倉口→雪谷川親水公園→駒目橋

→雪谷川親水公園：ゴール

どんどん森コース（距離：約6km 所要時間：約50分 消費カロリー：約150kcal）

★スタート：雪谷川親水公園→バイパス→どんどん森公園→駒目橋

→雪谷川親水公園：ゴール



## N010 小軽米地区2コース

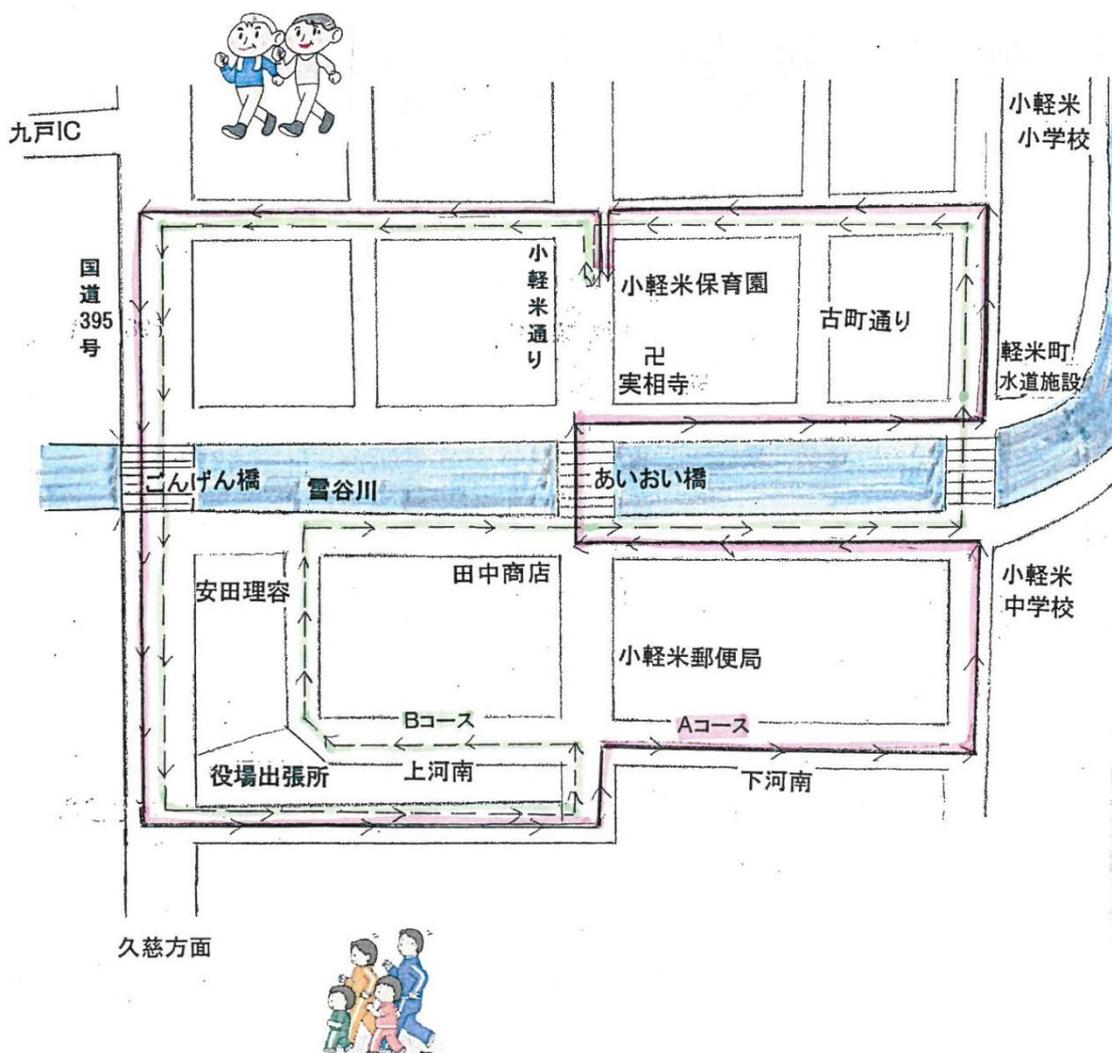
小軽米地区の子供たちの元気な声が聞こえる楽しいコースです。子供たちのパワーをもらって更に元気になりましょう。

Aコース（距離：約3km 所要時間：約30分 消費カロリー：約90kcal）

★スタート：小軽米保育園→国道395号線→役場支所→小軽米中学校→あいおい橋  
→軽米町水道→小軽米保育園：ゴール

Bコース（距離：約4km 所要時間：約40分 消費カロリー：約120kcal）

★スタート：小軽米保育園→国道395号線→役場支所→安田利用→軽米町水道施設  
→小軽米保育園：ゴール



軽米町ウォーキングコース

## NO1 1 ハートフル・スポーツランド

自然豊かな総合運動公園「ハートフル・スポーツランド」を1周するコース。5月中旬からは色鮮やかなシバザクラも楽しめます。また、園内では初心者でも気軽に楽しめる「パークゴルフ」が体験できます。体力づくりだけではなく、気の合う仲間づくりにもお勧めのスポーツです。

(距離：約1.5km 所要時間：約20分 消費カロリー：約60kcal)

★スタート：第1駐車場→野球場裏(下り坂)→多目的広場外周→野球場前→ハートフル・スポーツランド入り口：ゴール



希望郷いわて国体・マスコットキャラクター  
わんこきょうだい「こくっち」

ハートフル・スポーツランドは2016希望郷いわて国体・軟式野球競技の会場になっています。



軽米町ウォーキングコース

## N013 雪谷川コース.2

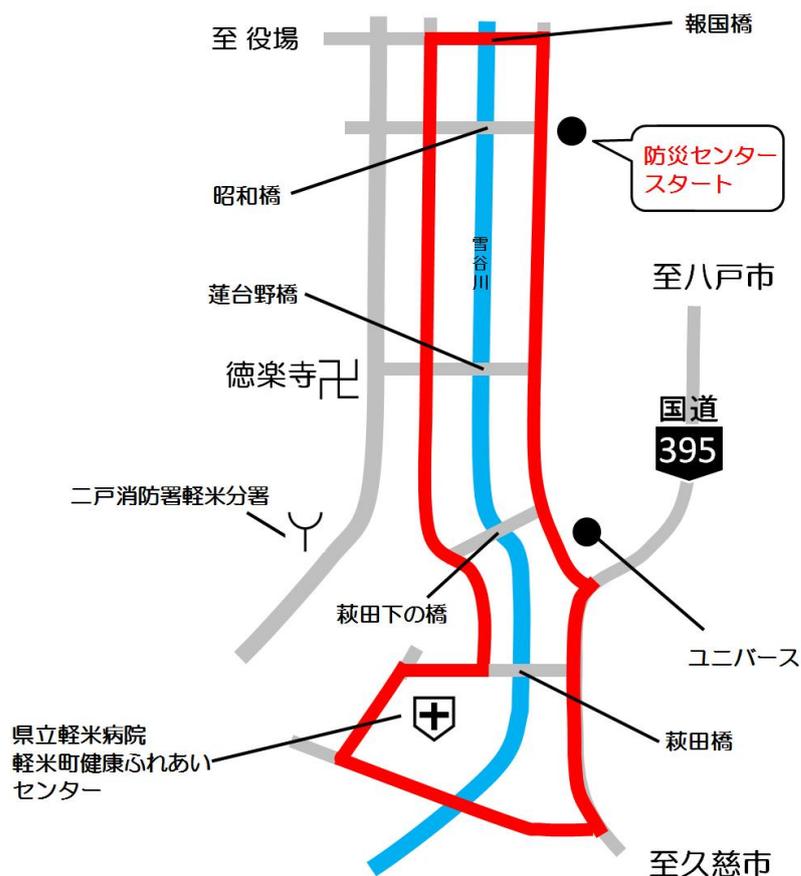
雪谷川の両岸堤防を周回するコースです。

ゆったりと流れる水と空気と時間、その中に身をゆだねる贅沢なコースとなっています。

心を穏やかにして、川鳥や草花との出会いを楽しんでください。

(距離：約 4.4km 所要時間：約 60 分 消費カロリー：約 180kcal)

★スタート：防災センター→ユニバース前→国道 395 号線→町道岩崎外川目線  
→軽米病院→萩田橋→雪谷川左岸堤防→報国橋→防災センター：ゴール



## N014 バイパスコース

雪谷川報国橋上流と国道 395 号線バイパスに囲まれた向川原地区を周回するコースです。バイパスからは、町内を一望することができ、四季を通して楽しむことができます。特に春は、軽米にはこんな桜があったのかとその景色に目を奪われることでしょう。

(距離：約 3.1km 所要時間：約 40 分 消費カロリー：約 120kcal)

★スタート：防災センター→ユニバース前→国道 395 号線バイパス→広域農道  
→報国橋→防災センター：ゴール



軽米町ウォーキングコース

## N015 小軽米さくらコース

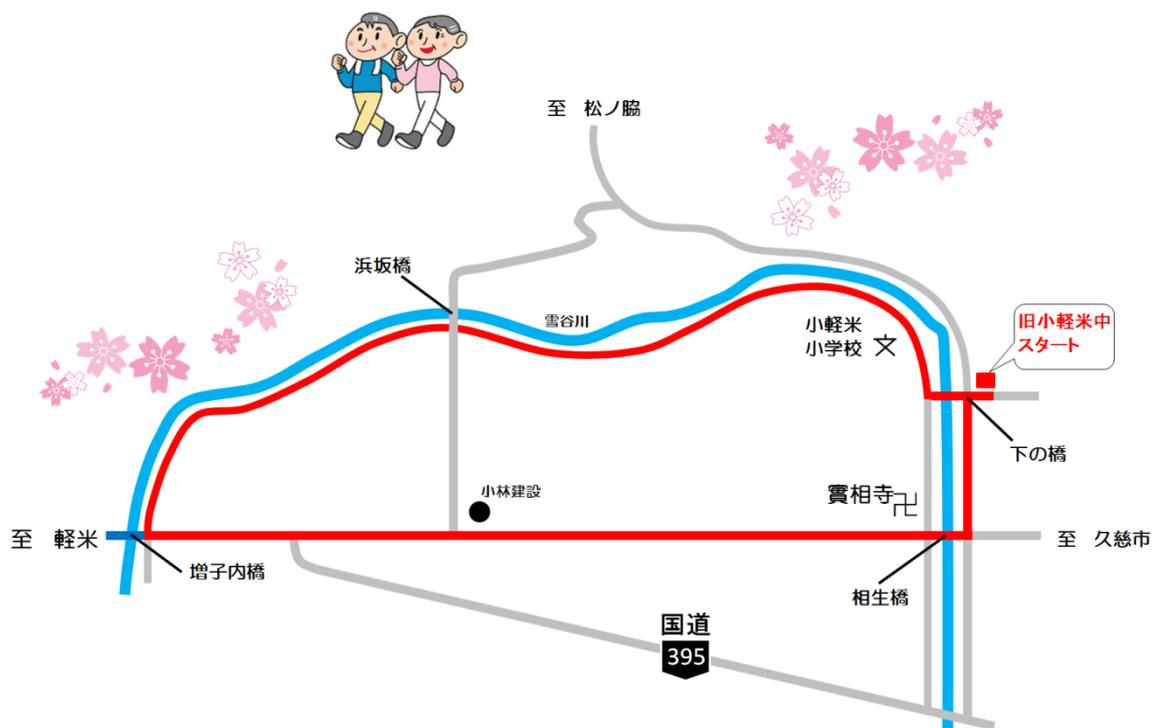
雪谷川堤防敷のさくら並木沿いに、田園エリアを周回するコースです。

春のさくらは勿論のこと、季節ごとに色合いを変える田園の風景、動植物を感じながらの時間を楽しんでください。

(距離：約 3.6km 所要時間：約 45 分 消費カロリー：約 135kcal)

★スタート：旧小軽米中学校→小軽米小学校→雪谷川左岸桜並木路→

国道 395 号線→バイパス路→相生橋→旧小軽米中学校：ゴール



## N016 晴山地区2コース

上り坂と下り坂が多い30分コースは体づくり役に役立ちます。また畑や林沿いを歩くので、野鳥をいっぱい見ることができます。

平坦な道が続く40分コースは瀬月内川や田園地帯を望むことができ、トンボやバッタといった季節の虫を見つけることができるコースです。

30分コース（距離：約2.5km 所要時間：約30分 消費カロリー：約90kcal）

40分コース（距離：約3.5km 所要時間：約40分 消費カロリー：約120kcal）

