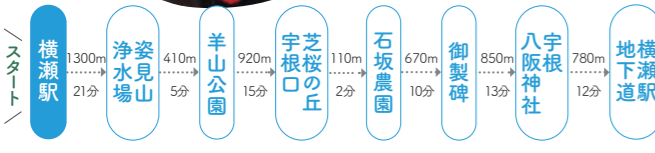


コース4 宇根里山散策コース

提案者のおすすめポイント

四季を通じて森林、草花、野鳥などの自然を満喫しながら里山のアップダウンをのんびり楽しめるコースです。ビューポイントとして上の原へ上る際に横瀬の山々と町内を少し高いところから望むことができます。行きと戻りに兔沢のせせらぎを味わいながら、「今日も健康ゴール」を目指しましょう！



エネルギー量を食べ物に換算すると



ショートケーキ 105g 354kcal



ご飯(精白米) 150g 252kcal



ポテトチップス 30g 166kcal

●ウォーキングでの消費カロリー (時速4kmで30分歩いた場合)
体重50kgの人は、79kcal
体重65kgの人は、102kcal消費できます!



日本一歩きたくなる町 よこぜウォーキングマップについて

横瀬町は「日本一歩きたくなる町」を目指して、様々なウォーキング事業を展開しています。その一環として、令和3年4月から6月にかけて「横瀬町ウォーキングコースアワード」を実施し、一般の方々からウォーキングコースを募集しました。

皆様から多数の応募をいただいた中から、最優秀賞・優秀賞に輝いたコースをこのマップに掲載しています。

「健康づくり・福祉編」のほかに、「観光編」のマップもありますのでご活用ください。



健康づくり・福祉編



お問い合わせ先
横瀬町健康子育て課 0494-25-0110
〒368-0072 埼玉県秩父郡横瀬町大字横瀬 4545 番地
ホームページ <http://www.town.yokoze.saitama.jp/>
※観光に関するお問い合わせは (一社) 横瀬町観光協会 0494-25-0450
ホームページ「ぶら〜り横瀬」<https://www.yokoze.org>



ブローさん

…コース上に町のベンチを設置しています。ウォーキングの際の休憩などにご利用ください。



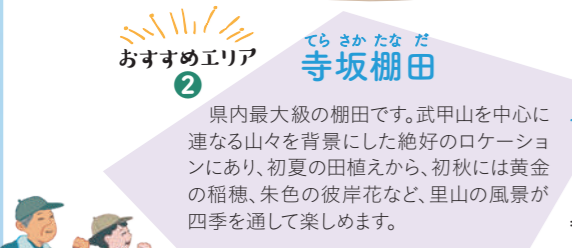
1 花咲山de体操!コース



おすすめエリア 1
はな さき やま
花咲山公園
麓から頂上まで約350mの小高い山です。頂上には見晴台があり、武甲山正面からのパノラマが一望できます。四季折々楽しめる花木が植えられ、地域の方々の憩いの場所となっています。

最優秀賞

おすすめエリア 2
てら さか た な だ
寺坂棚田



寺坂棚田の彼岸花▶

おすすめエリア 3
あけちじ
札所9番 明智寺

安産、子育て、厄除けの寺です。戌の日には妊婦さんが参拝に訪れます。犬のイラストの可愛い絵馬や、子育て観音像があります。コースを歩く中での、ちょうどよい休憩ポイントです。



▲札所9番 明智寺

- スタート / 横瀬駅 500m ↓ 6分
- 信号(中郷) 150m ↓ 2分
- ヨコゼ診療所 890m ↓ 11分
- 横瀬大橋 530m ↓ 7分
- 町民グラウンド 570m ↓ 9分
- 花咲山公園見晴台 1300m ↓ 22分
- 寺坂棚田 590m ↓ 8分
- 町民会館 350m ↓ 5分
- 札所9番 660m ↓ 11分
- ゴール / 横瀬駅

提案者のおすすめポイント

花咲山公園の見晴台で体操をすると気持ちが良いです。見晴台から見える景色も素晴らしく、武甲山は日によって違う顔を見せてくれます。寺坂棚田の景色も大好きです。



● 歩行距離/約5.5km
● 歩行時間/約1時間21分
→ …ピユースポット

提案者: 西村 ふじ子様

2 五感で楽しむ健康づくりエクササイズコース

提案者のおすすめポイント

札所や花咲山公園の6000本もの四季折々の花々、棚田、武甲山の雄姿などを楽しめる贅沢すぎる自然の景観盛り沢山コース。秋は紅葉も美しいです。札所8番の県指定天然記念物「コミネカエデ」も迫力満点なので是非足を運んでみてください。果物狩り、そば打ち体験などの飲食や日帰り入浴など、五感で楽しむことができます。



- 横瀬駅 660m ↓ 11分
- 札所9番 350m ↓ 5分
- 町民会館 270m ↓ 4分
- ウォータースラヤマ 1470m ↓ 21分
- 語歌堂 920m ↓ 15分
- 花咲山公園見晴台 1700m ↓ 25分
- 寺坂棚田 730m ↓ 11分
- 札所7番 670m ↓ 10分
- 札所6番 1500m ↓ 22分
- 城谷沢の井 230m ↓ 4分
- 御嶽神社 2140m ↓ 30分
- 横瀬駅

提案者: 武藤 量司様

3 田園風景と花と札所を巡る心穏むコース

提案者のおすすめポイント

横瀬駅をスタートし、横瀬町役場前を通り花咲山公園を目指します。四季折々の花々とのどかな田園風景にほっと癒されます。その後相耕地道を経て語歌堂、札所10番を巡ります。札所10番大慈寺の門前石仏は秩父札所随一の大きさです。また、芝桜の丘に向かうまでの道中にある姿の池を眺めるのも、心が和みます。



- 横瀬駅 280m ↓ 4分
- 横瀬町役場 640m ↓ 9分
- 下横瀬橋 830m ↓ 12分
- 花咲山公園 570m ↓ 8分
- 語歌堂 1080m ↓ 14分
- 札所10番 690m ↓ 10分
- 坂水交差点 210m ↓ 3分
- 姿の池 1140m ↓ 20分
- 芝桜の丘 340m ↓ 5分
- 石坂農園 1250m ↓ 17分
- 横瀬駅

提案者: 武藤 節子様



● 歩行距離/約10.6km
● 歩行時間/約2時間38分
→ …ピユースポット

提案者: 武藤 量司様



● 歩行距離/約7.0km
● 歩行時間/約1時間42分
→ …ピユースポット

提案者: 武藤 節子様

※「花咲山公園」と表記しているコースは、花咲山公園の麓まで、「花咲山公園見晴台」と表記しているコースは、花咲山公園の頂上までの距離・時間を掲載しています。