

# みんなが歩こう

津市とその周辺のウォーキングマップ



津市民ネットワーク編

# みんなで楽しくウォーキング

## 歩くときのポイント

1・歩く前に準備運動をしよう。

まず、手足の循環をよくしておく。足首を回したり、ひざの屈伸運動などをして、からだをよく伸ばしておく。(手のグーパー・ストレッチなど)

2・正しい歩き方をしよう。

### ○ウォーキングのステップ

ひざを伸ばしてかかとから着地する。「かかと 足の裏の中央 指の付け根 つま先」(足裏ローリング)という具合になめらかに重心を移動する。そのままグッと踏み込み、つま先で地面を軽く蹴り上げる。

### ○ウォーキングフォーム

頭...軽くあごを引き、視線は数十メートル先、うつむかず前方を見ながら歩くと首筋も伸びる。

肩...力をぬき、リラックスさせ、歩行中に左右に揺れないように注意する。

胸・背...胸を張り、背筋をまっすぐに伸ばす。

腰...高い位置に置く。背筋を伸ばせば、自然に腰が高くなる。おなかが出っ張らないように。

両腕...リラックスさせ、足の動きに合わせてリズムカルに振る。

両足...ひざを伸ばし、かかとから着地する。つま先で地面を蹴り出す。



### 3・歩くコースに変化をつけよう

坂道やでこぼこ道を歩いてバランスとり、足の土踏まずをつくろう。  
上り坂の歩き方...ひざを軽く曲げ、歩幅を狭く取る。歩数を増やし  
ゆっくりと歩く。重心はやや前方に。

下り坂の歩き方...ひざを柔らかく曲げ、足のクッションを使いながら  
ゆっくりと歩く。重心はやや後方に。

### 4・呼吸のリズムを身につけよう

ウォーキングでは、「吸う」より「吐く」を意識しましょう。息を吐ききって、その後自然に酸素が入ってくるような感覚を身につけましょう。足の動きに合わせて「吐く」「吐く」「吸う」「吸う」のリズムを繰り返します。

### 5・上手に休息を入れよう

体からのメッセージ(疲れた・痛いなど)をキャッチして無理をしないで休みましょう。30分から1時間ごとに休息を取り、自分のペースで歩きましょう。

### 6・適度な水分補給を

体内の水分はウォーキングによって、どんどんと失われていきます。脱水症状や疲労を防ぐためにも、水分をしっかり補給して下さい。

### 7・歩き終わったら、整理体操を

ウォーキングの後はこちらからだの疲れを癒すために、簡単な整理体操をしましょう。

## シューズの選び方

靴をはいて かかと で固定をし 指先 がグッパ-できるもの、土踏まず にフィットし、圧迫感や痛みがないものを選ぶとよいでしょう。



## 1

## 文化の道コース

県総合文化センター、県美術館を巡るコース。全コース歩道があり  
安全性も高い。夜間ウォーカも多数。

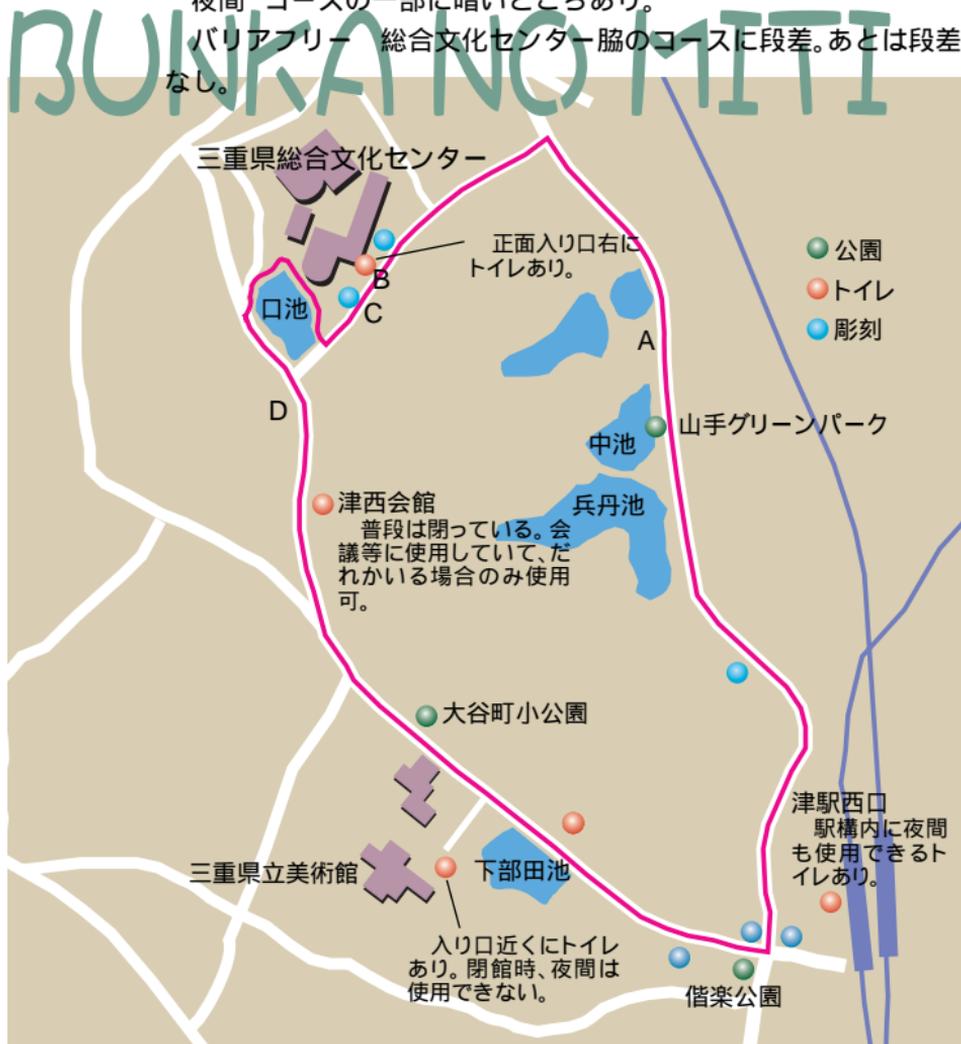
エリア 津市大谷町、上浜、一身田上津部田

スタート 津駅西口

コース全長 約3・5キロ

夜間 コースの一部に暗いところあり。

バリアフリー 総合文化センター脇のコースに段差。あとは段差  
なし。



津偕楽公園や県立美術館。それにケヤキ並木。津っ子ならずとも知っている津駅西口のおしゃれなたたずまい。それに、県総合文化センター周辺の街をプラスしたのが「文化の道」コース。偕楽公園前の交差点から、レンガ色に舗装された道を北に。もともと、この辺りはなだらかな山の続く小高い土地だったのでろう。津の市街地の中にあって坂のアップダウンを楽しめる貴重なエリアだ。点字ブロック付きの広めの歩道や街灯がほぼ整っており、市街地のウォーキング環境としては申し分ない。

朝夕、ウォーキングを日課とする人が多いのも、この街ならではの。道路と同じレンガ色に配色された歩道には、ところどころにオブジェがある。このコースを代表するのは、総合文化センター北端に設置された新宮晋の「そよ風の彩」という作品。風の力で動き、絶えず形を変えている。総合文化センターにほど近い池のほとりの小公園、山手グリーンパークには、一休みにうってつけのベンチも。県立美術館の通りはケヤキの街路樹がしっとり大人の街のムードを醸し出す。おしゃれな喫茶店やレストランもある。



C・新宮晋作「そよ風の彩」



B・点字ブロックはあるが、歩道と同じ色。



D・このコースは全周にわたって、道路両側に歩道があり。



A・歩道上にこんな表示も

# 2

## 県庁・安濃川周辺コース

安濃川という里川風景と歴史、それに、県庁など官庁が集中。歩道、遊歩道が充実している。

エリア 津市広明町、栄町など

スタート 県庁

コース全長 約3キロ

夜間 御山荘大橋は夜間照明がきれい。この付近夜間ウォーカー多数。

バリアフリー 鳥居橋は車イスの通行不能

ショートカット 御山荘大橋～マルヤス間を通る

# ANOUGAWA NO



スタートとゴールは三重県の顔である県庁。吉田山とも称される県庁エリアを国道23号の方に坂を下り、県民サービスセンターの角を右折。奈良時代の創建と伝えられる四天王寺には津市文化財の山門(江戸期)がでんとしている。ここから安濃川に出よう。

川の上流には安濃川親水公園があり、ここを住みかとする水鳥と出合える。

御山荘大橋から先の自転車道は車イスでは通れないところもあるので、車イスの人はこの橋で右折を。さらに進みたい人は、片道約2.5キロ続く自転車道の一部を歩くが、この辺りは特に経ヶ峰に沈む夕日がきれい。新町大橋のところからレンガ色の歩道を右にとり、県庁を目指す。また、夜間ウォーキングの場合、御山荘大橋はオレンジ色のナトリウムランプによって、明るく照明されているので安全性も高い。

# MITI



A・四天王寺



B・コースの下には安濃川親水公園

D・むこうが御山荘大橋。  
コースはこの橋の下をくぐる。



E・夜の御山荘大橋。照明も明るく、たくさんの人がウォークを楽しんでいる。



## 3

## 丸之内・お城コース

津の中心、センターパレスをスタートにしたコースは、点字ブロック付きの歩道もそろい、歩行環境はまずまず。

エリア 津市大門、東丸之内、丸之内など

スタート 津センターパレス前

コース全長 約4キロ

夜間 お城公園周辺には暗いところもあるが、市街地は歩きやすい。

バリアフリー お城公園は石段があるので車イスの人は迂回が必要。

ショートカット お城公園を迂回するなど、さまざまなルートがある



C・唐人踊りの伝わる分部町は「唐人の町」



B・津観音の山門からだいたてを見る

# SIMINKATUDOU



A・だいたてのおしゃれな街角



D・お城公園北側の堀に沿って



# NO MITI

コースは、津観音、「だいたて商店街」「丸の内商店街」「新町商店街」とお城公園を經由する。3つの商店街のアーケードを經由する事で雨天時にもウォーキング可能なコースでもある。また、中心街ということもあり、地図に示したすべてのトイレがバリアフリーとなっている。（お城西公園の公衆トイレは除く）

スタート地点の津センターパレスの近くには、蜂蜜饅頭、平治煎餅、天むすなど津のお馴染みの味の店が並び、また新しい顔として、センターパレスの2階3階にオープンした津市市民活動センターは、市レベルとしては全国でもトップクラスの規模と市民中心の運営システムをもっているほか、新町通りは、ゆいまーる、三重ダルク、あいむネット、リサイクルショップチェルノブイリなど市民活動団体の事務所や店が多く集まる「市民活動通り」でもある。また、分部町通りの「唐人踊り」も、伝統の継承と共に、海外で公演するなど多角的に活動している。津市の活発な市民活動の息吹きを感じながらウォーキングして欲しい。

## 4

## 津・海浜公園コース

伊勢神宮に供する贄を獲った浜は、中部新空港への玄関口に……。  
変貌する「贄崎」を見ながらウォーキング。

エリア 津市海岸町、中河原町など

スタート 海浜公園

コース全長 約5キロ

夜間 暗い

バリアフリー 堤防にあがる坂道がきつい

ショートカット 海浜公園を出て左折後のT字路を右折し堤防に  
あがる

室町の昔から「日本三津」と呼ばれた津の名物は白砂青松。中河原、贄崎の海岸線には、そんな津らしさが残る。贄崎の「にえ」という文字は、伊勢神宮にお供えする食材を穫った豊穡の海だったことを示している。この穏やかな海岸線を見れば、古代、そうあったにちがいないと思えてくる。

一方、2005年開港の中部新国際空港への海上交通のターミナル港造りが計画されている。古代から海を介した文化の窓だった贄崎は、国際空港への「窓」として開かれようとしている。

岩田川に面して街に下ると、漁船の停泊する漁港や青果市場があり、人々の息吹を感じる。まさしく「津」を感じるコースだ。



D・フェンス左奥に公園の入り口が



C・突然顔を出す港町「津」



A・海は季節に応じて表情を変える

# SIOKAZE NO MITI



B・贅崎灯台

## 5

## 町中が文化財コース

高田本山のお膝元・寺内町。町中が生きた文化財。志登茂川沿いの道は、のどなか風景の中をウォークするのに最適。「ホッとすることに」コース。

エリア 津市一身田町

スタート 高田本山専修寺山門前

コース全長 約 4.5 キロ

夜間 市街地以外は暗い

バリアフリー 寺内町に歩道はないが、段差がなく平ら。

ショートカット 今井橋から直進。高田学苑前の西を通り寺内町に向かう。

## BUNKAZAI NO MI



高田本山専修寺を中心に発達した一身田。スタートは、威風堂々とした造りの山門前。寺内町は、東西500メートル、南北450メートルの環濠の中に発達した街。昔はこの街全体が寺の敷地で、夜は門で閉ざされた。

いまでも、饅頭屋さんや仏具屋さんなど江戸期以来の商家がズラリと並び、風格ある蔵があるのは、この街の魅力。そのうえ、地元の人たちの工夫で、軒先に花を飾ったり、商家を開放した「まちかどギャラリー」や「まちかど博物館」も。

レトロなデザインに統一された街灯には「ホッ！とするに一身田」の言葉が添えられ、街の温もりを演出。要所、要所に文化財や旧跡の案内板が取り付けられている。この街は歩いてこそ魅力が倍增する。訪れるたびに新しい発見がありそう。

志登茂川沿いの道は、のどかな風景の中を歩きたいのなら絶好のコース。



A・昔このあたりで映画「無法松の一生」のロケが行われた。



A・高田本山の山門



B・古い風景が残る



C・窪田の常夜灯



D・ひと昔前の我楽多博物館

まちかど博物館  
寺内町には、8つのまちかど博物館があります。薬、創作、アンティーク、昔のガラクタ、和菓子の木型、甘いもの、古い時代の写真、伊勢木綿、一部予約の必要などところもあります。詳しいパンフレットがあります。059-223-5081津地方県民局生活環境部へ

# 6

## 安濃ダム・錫杖湖を楽しむ道

冬、湖のほとりを歩けば、オシドリ夫婦と出会う。野鳥ウォッチャーたちに人気の錫杖湖（芸濃町・安濃ダム）。

エリア 安芸郡芸濃町、錫杖湖外周

スタート 湖水荘前

コース全長 約5キロ

夜間 適しない。

バリアフリー 一部を除き歩道無し。全コース車イスでも通行可。湖の北側はかなりのアップダウンあり。トンネル内の歩道は狭く、車イスでの通行は注意が必要。

# MIZUUMI NO MI



安濃ダムの建設に伴って、錫杖ヶ岳(標高676メートル)のふもとに出来た湖。湖の周辺には、宿泊設備やキャンプ場、公園、テニスコート、滑り台、アスレチックなどの遊具、展望広場がそろっている。

冬季にはマガモ、カルガモなどの水鳥が湖面に休んでいる。危険を感じると野生の鳥類は逃げるので驚かさないように。運がよければ、カモ科の希少種、オシドリに出会えるかも。錫杖湖はオシドリの三重県下最大の生息地としても知られていたが、開発に伴って減少した。そのほかシジュウカラ、コゲラなどの小鳥もたくさんいる。また、ニホンザルやシカ、タヌキに出会うことがあるかも。息をこらしてものかげからそっとのぞくようにして欲しい。

ウォーキングは、湖の周囲の車道上となる。ただし、トンネルは、歩道が狭く危険で、車イスの人にはバリア大。そこで、トンネルの多い南岸(湖水荘側)は避け、交通量の少ない北岸(ダム管理事務所側)がお勧め。



C・エントランス公園からの風景



D・昔から伊賀越えの旅人ののどを潤した滝の水



A・子ども達に人気のローラー滑り台



B・オシドリが見えるかな？  
2001年2月に開催した、津市民ネットワーク主催のウォーキング大会の風景

## 7

## 河芸町・里山と海の道コース

青少年公園の城跡から川を下り、田中川河口の干潟を訪ねるコース。干潟に集まる多くの鳥のほか、ハマボウの自生地があり自然観察にも最適。

エリア 河芸町

スタート地点 本城山青少年公園

コース距離 約5キロ

夜間 適しない。

バリアフリー 国道から干潟に向かう道の踏切が車イスでは通行不可。青少年公園から大蔵橋までは、広い歩道が整っている。

ショートカット オークワ周辺からスタート



A・本城山青少年公園のバーベキューコーナー。このほかバリアフリーの公衆トイレ、グラウンド、駐車場も整っている。



B・田中川河口から見えるマリーナ河芸



C・田中川河口ではバードウォッチャが...



D・堤防道路上から田中川河口の干潟を見る。右側の木がハマボウ

河芸町の上野城跡(本城山青少年公園)を中心とした里山と、干潟を同時に楽しめるコース。出発点の公園は中世の山城跡らしく、小高い自然地形を生かした施設で、河芸町のウォーキングコース(トリムコース)の出発点でもある。

公園から田中川を河口まで下るが、この干潟に茂るヨシは、カモ類やオオヨシキリ、スズメなどの野鳥にとって格好の隠れ家。双眼鏡と野鳥図鑑を持参して群をチェックしてみるのも楽しい。但し、野生の鳥は警戒心が強く、驚くと逃げてしまうので、身を隠してそっと観察するのが野鳥へのエチケット。また、伊勢湾最北端と言われるハマボウの自生地があるなど、さまざまな海岸植物を数多く見ることができる。

堤防上をさらに南に進むと、ウミガメの上陸で知られる白塚海岸へとつながるが、河芸から白塚へかけての広い砂浜は、伊勢湾内最大の砂浜であり、また白砂の海岸は全国的にも数少ない場所。

地元に住む私たちには、当たり前的事として見過ごしがちだが、津とその周辺の地域は、豊かな自然の宝庫であることにも気づく。

堤防から下に降りる道から、オークワ前の歩道橋で国道23号を渡り、ほんの少し旧街道のたたずまいに触れ、本城山青少年公園へ戻る。

#### 田中川の干潟のいきもの図鑑

この地域で活動する自然観察グループ「田中川の生きもの調査隊」が田中川や河口の干潟の詳細な生きものマップを作成しました。問い合わせは059-228-2618津中央公民館、篠木様



# 8

## 武四郎ロマンと雲出河畔コース

広大な河川敷きを残し、悠々と流れる雲出川。自然公園感覚でウォークを楽しみ、北海道の名付け親・松浦武四郎記念館へも。

エリア 三雲町、嬉野町など

スタート地点 ふれあい公園

コース全長 約7キロ



夜間 不向き

バリアフリー 松浦武四郎記念館から雲出川までの歩道は段差もない。南側(三雲側)「ふれあい公園」のトイレは車イスで入れる。しかし、大正橋の歩道は狭く危険。

B・開通して間もない  
雲出橋の歩道はゆったり



江戸時代後期、「お伊勢さん」への参宮客でにぎわう三雲・小野江に生まれ育った松浦武四郎。北海道の名付け親として知られる武四郎は、当時の日本を代表する大旅行家であり、探検家だった。その彼の足跡を記録した記念館が、雲出川にほど近いところに開設されている。

雲出橋の南側（三雲側）の「ふれあい公園」をスタート。すぐ雲出橋を渡る。橋を渡りながら布引山脈に目を向けると風力発電の風車も遠くに見える。北側（津側）には「ほほえみ公園」があり、どちら側の公園にも駐車場が整備されているので便利。お伊勢参り全盛のころの渡し場を再現した常夜灯が橋の両側のシンボルになっている。

雲出橋から大正橋までは、川の両岸堤防道路。広がる雲出川の風景をみながらのウォーキング。ただし、大正橋の歩道は狭く、車イスでは注意が必要。

三雲側に広がる河川敷は広く、ベンチや仮設トイレのあるカヌー公園やグラウンドも整備されている。

# TAKESIROU NO MITI



A・松浦武四郎記念館

休館日 / 毎週月曜日(祝日の場合翌日)祝日の翌日、12月29日～1月2日  
開館時間 / 午前9時30分～午後4時30分  
観覧料 / 大人300円、小・中・高生200円  
TEL0598-56-6847



C・旧伊勢街道から移された常夜灯



D・雲出川南岸のカヌー公園

# 9

## 安濃町・古墳と自然の道

住宅街の周囲に残る雑木の木立ち。あれあれ、古墳も。快適な総合スポーツ施設と里山を訪ねるコース。

コース全長 約5キロ

夜間 総合公園周辺以外は不向き

バリアフリー 安濃球場脇からの里道に急な下りや傾斜があるので注意

# KOFUN

野球場や体育館、グラウンドを備えた安濃町中央総合公園と、明合団地周辺を歩く。多目的広場の小さな丘は、子どもたちのそり滑りの楽園。公園の広場はとても広くいろんな遊びが楽しめる。

総合公園を出発し、グラウンドから野球場に向かってコースをとる。里山の道への分岐はわかりにくいので写真Bを参照。森から抜け出して歩き進むと、右手にこんもりした丘が見える。この地を昔、支配したであろう豪族の墓、明合古墳だ。

現代的に整備された公園と森の道、そして、古代ロマンの古墳と、多彩な魅力にあふれたウォーキングコースだ。



A・多目的広場。そり滑りは向こうに見える小さな丘で



B・里山道へは電柱の角から右へ



D・里道の風景



C・里山の道を楽しむ



# NO MITI



# 10

## 津市神戸・里山の小径

里山に出掛けよう。そこは心と体の癒しの場でもある。

コース全長 往復約 2 キロ

夜間 グループでなら月夜のウォーキングも。

バリアフリー 石神池に向かう道は車イス通行可。池を見るためには介助が必要。

近鉄津新町駅からなら歩いて行けるところに、広がる豊かな里山。ここ神戸の里山では、さまざまな自然愛好家グループによる、自然観察会や里山歩きが行われている。コースとして最もオーソドックスなのは、津市青少年野外活動センターから石神池に伸びる道だ。自動車も通行可能なこの道は、電動車イスでも行ける。途中、左右の小径に入ると、季節によってはどんぐりがたくさん落ちている。



A・津市青少年屋外活動センター。南側のグラウンドでは、野外活動ができる。



B・自然と一体になった休耕田の風景



C・人の手が入ったのが里山



D・石神池に続く細道



E・管理のゆきとどいた竹林

A・津市野外活動センター  
建物内、グラウンド奥にト  
イレあり。但し共にバリアフ  
リーではありません。





## 津市民ネットワークとユニバーサルウォーク

津市民ネットワークは、市民、行政、企業のパートナーシップを通じて、市民の自発的な活動に支えられた「まちづくり」を目指すため、2000年10月に発足しました。現在、福祉、環境、子育てなどさまざまな分野で活動する団体や個人が加わっています。

今回、この小冊子「みんなで歩こう 津ユニバーサルウォークガイドマップ」を発行したのは、「いつでも、だれでも、どこでも」気軽にできる健康づくりとして、三重県健康福祉部健康対策課が提唱しているユニバーサル・ウォークの普及に役立てるのが目的です。

このガイドマップの作成にあたって、津市と久居市、安芸郡、一志郡の10のユニバーサルウォークコースを私達の手で選定。ハンディキャップを持った方も含めて、気軽な散策ができ、心身の健康につながるよう配慮しました。マップの発行と、イベントへの活用を通じ、ユニバーサル・ウォークの普及・実践につながることを私たちの希望です。

津市民ネットワーク事務局

514-0033 津市丸の内32-20

tel.059-213-5543 fax.059-213-5550

センターバレスへの津市市民活動センター設置に伴い、住所、電話番号が変更されるかもしれません。不明な場合は津市市民活動センターにご連絡ください。

### 津ユニバーサルウォークガイドマップ

企画・調査・編集 / 津市民ネットワーク

発行 / 2001年3月20日

デザイン / 有限会社デザインオフィス萩野

印刷 / 有限会社神田印刷



NHKテレビで放送  
調査の様子が、3月12日  
放送のNHK「タフスクラ  
ンブル」という番組で紹介  
されました。

