



香南市を
歩こう！

- 三叉～大日寺
緑の水の癒しコース
- 烏川～風車の広場
風の丘コース

健康 ウォーキング MAP

初めてのウォーキング ウォーキングの姿勢

- 1 頭はまっすぐに、視線は15メートルほど前を見るように
- 2 背筋をまっすぐにのばす
- 3 肩の力を抜き、リラックス。腕は90度くらいまげて、リズム良く振る
- 4 ぶれないよう、一定の高さで歩くよう心がける
- 5 ひざはできるだけ伸ばし腰から前に出すイメージで
- 6 足はかかとから着地し、つま先でけりだすように歩く

野市町のまちは、美しい緑と
ゆたかな水があふれる
見どころがいっぱいあるんだよ
短い時間のウォーキングで
こんなに素敵な場所を
発見できるんだ
ぼくといっしょに
今日からスタートしようよ



ウォーキング
キャラクター
けんきゃくくん

香南市ウォーキングMAP

企画・お問合せ：香南市健康対策課
住所：高知県香南市野市町西野2706番地
電話：0887-50-3011
E-mail:kenkou@city.kochi-konan.lg.jp
URL：http://www.city.kochi-konan.lg.jp/

※この事業は「ふるさと応援寄附金
(ふるさと納税)」を活用しています



A スタート地点です。ここからコースに入っていきます。この場所に西上野公民館があります。◎15台駐車可能。



A 野中兼山の開さくによって、川が三つに分けられた場所。県下ではほかにない、兼山の残した大きな遺産といえます。



A このあたりは、いたるところに小川が流れていて、夏でも気持ちよく歩くことができます。まさに癒しのコース。



B 烏川沿いの道。田園や、ハウス園芸の風景を眺めながら、ゆったりとした気分を味わえます。



C 烏川の折り返し地点はここです。お正月に野市で行われる大凧あげ大会の大凧の凜々しい絵が描かれています。



D 大日寺を参拝するなら、ぜひ奥の院がおすすめ。厳かな中に、心の懐かしさを覚える落ち着けるスポットです。



D 階段の登りは、きついです。長くないので、適度な運動にはもってこい。整備されていて歩きやすくなっています。



G 風の丘コースの醍醐味。いつもは遠くから眺める三宝山のお城が目の前で迎えてくれます。



K 風の丘コースには、桜、つつじなど、季節の花がその時々歩く人の目を楽しませてくれます。ネムノキの花も可憐に咲いています。



H 風の丘コースから眺める景色。歩いてきてよかったと思えるスポット。日常を忘れて、少しくつろいじゃいましょう。



H 風車橋の下は龍河洞スカイラインへ続く道。近くにはカフェテラス「風車の丘あけぼの」が…一息ついてもいいかも。



野市コースの場所は
ここだよ！



けんきゃくくん

ウォーキングMAP野市

歩いほくと
楽しくしょに
歩こうね!



ウォーキング
キャラクター
けんきゃくくん

おすすめ
スポット

あじさいと
桜並木が美しい
あじさい街道

佐古小学校(文)

佐古保育所(保)

おすすめ
スポット

春には桜
夏にはホタル
が見られるよ

水と
緑に癒される
美しい場所

おすすめ
スポット

西上野公民館
スタート

まちなかの森林浴
に癒されるよ
冬にはつばきの花が
とてもきれい

道の両側に
ビニール
ハウスがあるよ

おすすめ
スポット

ゴスイデン橋

大日寺

おすすめ
スポット

奥の院

階段や
のぼり坂が
多いよ

金剛山(三宝山)

大谷神社

静かな
田園風景が
広がるよ

おすすめ
スポット

野々宮神社

烏川

兄弟橋

B

ユノウラ橋

蘭の
ハウス

蘭の畑

のいち総合体育館

スタート

さくらの広場

野市のまちを
見下ろしながら
ガーデンテラスで一息
平日9:00~15:00

風車の丘あけぼの

野市中学校

龍馬
歴史館

アクトランド

青柳裕介さん
が描いた
絵入りタンク

急な坂です
気をつけて

● 武田無著尼と吉祥寺跡

烏川~風車の広場 風の丘コース

(全距離3.8km・約63分)

- G 動物公園登り口駐車場
0.4km・時間約10分
- H 風車橋
0.3km・約7分
- I 配水池タンク
1km・約15分
- J ユノウラ橋
0.7km・約10分
- C ゴスイデン橋
1.1km・約16分
- K 香南市野市総合体育館
0.3km・約5分
- G 動物公園登り口駐車場

三叉~大日寺 緑と水の癒しコース

(全距離4.1km・約65分)

- A 西上野公民館
距離0.6km・時間約9分
- B 野々宮神社
0.5km・約7分
- C ゴスイデン橋
0.8km・約16分
- D 大日寺奥の院
1km・約15分
- E 青少年センター東門
0.8km・約12分
- F 三叉入口
0.4km・約6分
- A 西上野公民館

- ☐ コンビニエンスストア
- けんきゃくくんコース標識
- P 駐車場
- 🚲 レンタサイクル
- 🚻 トイレ
- 緑と水の癒しコース
- 風の丘コース
- おもな道路
- 川
- ぐめん・なはり線

野市郵便局

野市図書館

香南市役所

野市小学校

ぐめん・なはり線

のいち駅

