

LOVE SAIJO

まちへの愛が未来をつくる

西条の魅力
再発見！

ウ
オ
ー
キ
ン
グ
マ
ツ
プ

さ
い
じ
ょ
う



西条市健康づくり推進員・西条市

ウォーキングは健康づくりの第一歩	1
ウォーキングの効果	2
西条市ウォーキングマップ全体図	4

1 玉津地区	#田園風景 #季節を感じて #自然満喫	6
2 飯岡地区	#アップダウン #眺め最高	7
3 西条地区	#人通りあり #ウォーキング初心者おすすめ	8
4 神拝地区	#水のせせらぎ #歴史を感じる #ゆったり歩ける	9
5 大町地区	#まちなか #楽しいウォーキング	10
6 神戸地区	#田園風景 #農作物 #開放感 #気持ち良い	11
7 禎瑞地区	#加茂川 #中山川 #堤防沿い #気持ち良い	12
8 橘地区	#史跡めぐり #地区の魅力	13
9 氷見地区	#神社 #運動公園 #商店街 #様々なスポット	14
10 大保木地区	#大自然 #森の散策	15
11 周布地区	#歴史 #学ば	16
12 吉井地区	#神社めぐり #景色 #楽しめる	17
13 多賀地区	#千本桜 #あじさい #春 #梅雨時期 #おすすめ	18
14 壬生川地区	#海風 #野鳥 #珍しい茨木橋	19
15 国安地区	#和紙の里 #手すき和紙工房 #伝統工芸	20
16 吉岡地区	#四季折々 #花や果樹 #見て楽しめる	21
17 三芳地区	#季節 #花や木 #楽しめる	22
18 楠河地区	#神社・寺院めぐり	23
19 庄内地区	#自然あふれる風景 #穏やかな時間 #天川棚田	24
20 丹原地区	#おいしいもの #花 #スイーツ #ココロもお腹も満足	25
21 徳田（田滝）地区	#自然 #晴れ #SNS 映え	26
22 田野地区	#兼久池(大池) #遊歩道 #歩きやすい #気持ち良い	27
23 中川・桜樹地区	#坂道 #春は桜 #秋は紅葉 #ダムの迫力	28
24 小松地区	#アップダウン #見晴最高! #高速道路(SA)	29
25 石根地区	#石根の自然 #のどか	30

おまけ 距離別ウォーキング（西条 1km・東予 2km・丹原 1km・小松 1.5km）・・・ 31

ウォーキングは健康づくりの第一歩

西条市では、誰もが健康で豊かな生活を送るために、市民一人ひとりが健康に関心を持ち、「自分の健康は自分で守る」という主体的な健康づくりへの取り組みを支援しています。

ウォーキングは、今まで運動をしていない方が運動を始める際に、特別な準備の必要もなく手軽に始めることができ、身体的な負担も少なく、また、気分転換にもなります。

今回は全地区コースを一新しました。実際に歩いてみると、新たに地域の良いところや風景を発見することができました。各地区のコースを歩いてみることで、各地区の新しい魅力に気づくことができると思います。

このマップを活用していただき、皆様の健康づくりに役立っていただければ幸いです。

ぜひ家族や友人を誘って楽しく歩いてみましょう！！



令和2年10月発行
西条市健康づくり推進員

※駐車場の利用について

駐車場は公共の施設をご利用ください。また、利用の際は施設へお声がけください。



「歩くことに勝る良薬なし」

ウォーキングの効果



その①

からだによい！

肥満・高血圧・糖尿病
脂質異常症などの
生活習慣病予防・改善

心肺機能アップ
免疫カアップ

その②

老化防止によい！

筋力低下予防
骨の強化



その④

心によい！

ストレス解消
リフレッシュ効果
快眠効果

その③

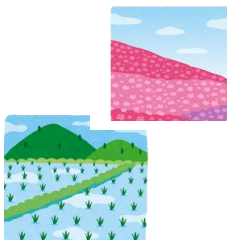
美容によい！

脂肪燃焼効果
シェイプアップ効果
便秘予防効果

その⑤

脳によい！

脳の活性化
認知症予防



靴の選び方

ジョギングシューズや
テニスシューズといった
スポーツシューズが適している。

かかとはクッション性が
高いほうが膝などへの
負担が少ない。

つま先部分に
十分余裕があり、
窮屈でないもの。



底は柔軟性があるもの。

ウォーキングの「前」「後」には、軽い体操やストレッチを！

「前」：筋肉をほぐし、関節を動きやすくします。特に冬場は軽い体操などで体を温めてから。
 「後」：疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

軽い体操：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。

①膝の屈伸 ②浅い伸脚 ③上体の前後屈 ④体側
 ⑤上体の回旋 ⑥背伸びの運動 ⑦手首・足首の回旋 ⑧軽い跳躍 ⑨深呼吸



ストレッチング：20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。

〔脚〕 ①ふくらはぎ ②大腿部背面 ③大腿部前面 ④大腿部内側
 〔体幹〕 ①臀・腰部 ②上背部 ③頸部
 〔肩・腕〕 ①肩 ②上腕 ③手首



厚生労働省エクササイズガイド 2006 より

水分補給・休憩

今日の体調はいかがですか？
 まず、開始 30 分前にコップ 1 杯。
 ウォーキング中は定期的（15～20 分ごと）に、
 ひと口からコップ 1 杯程度、のどが渇く前に飲む。
 歩き終えた後は体重の減少分を就寝前までに補給する。

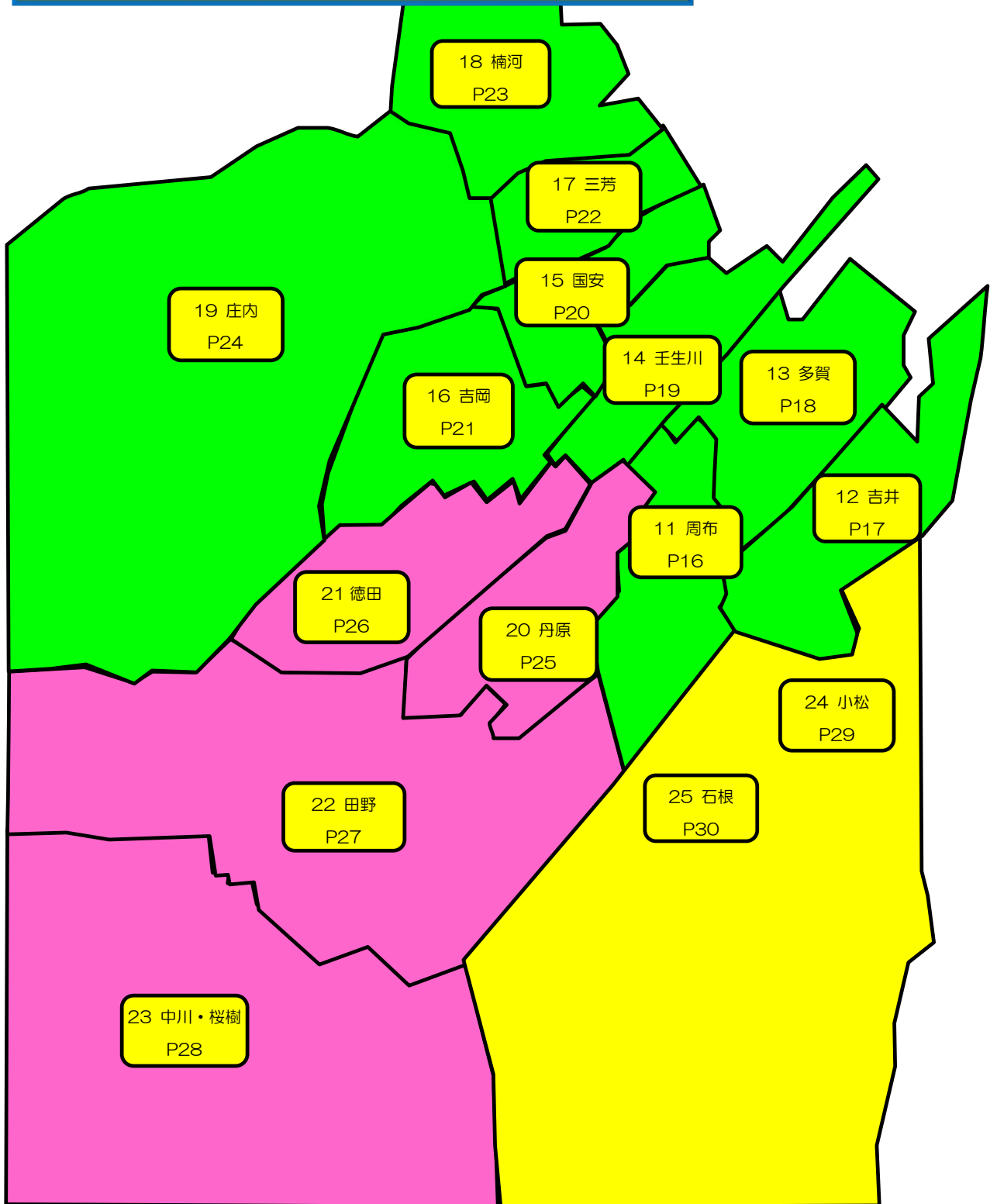


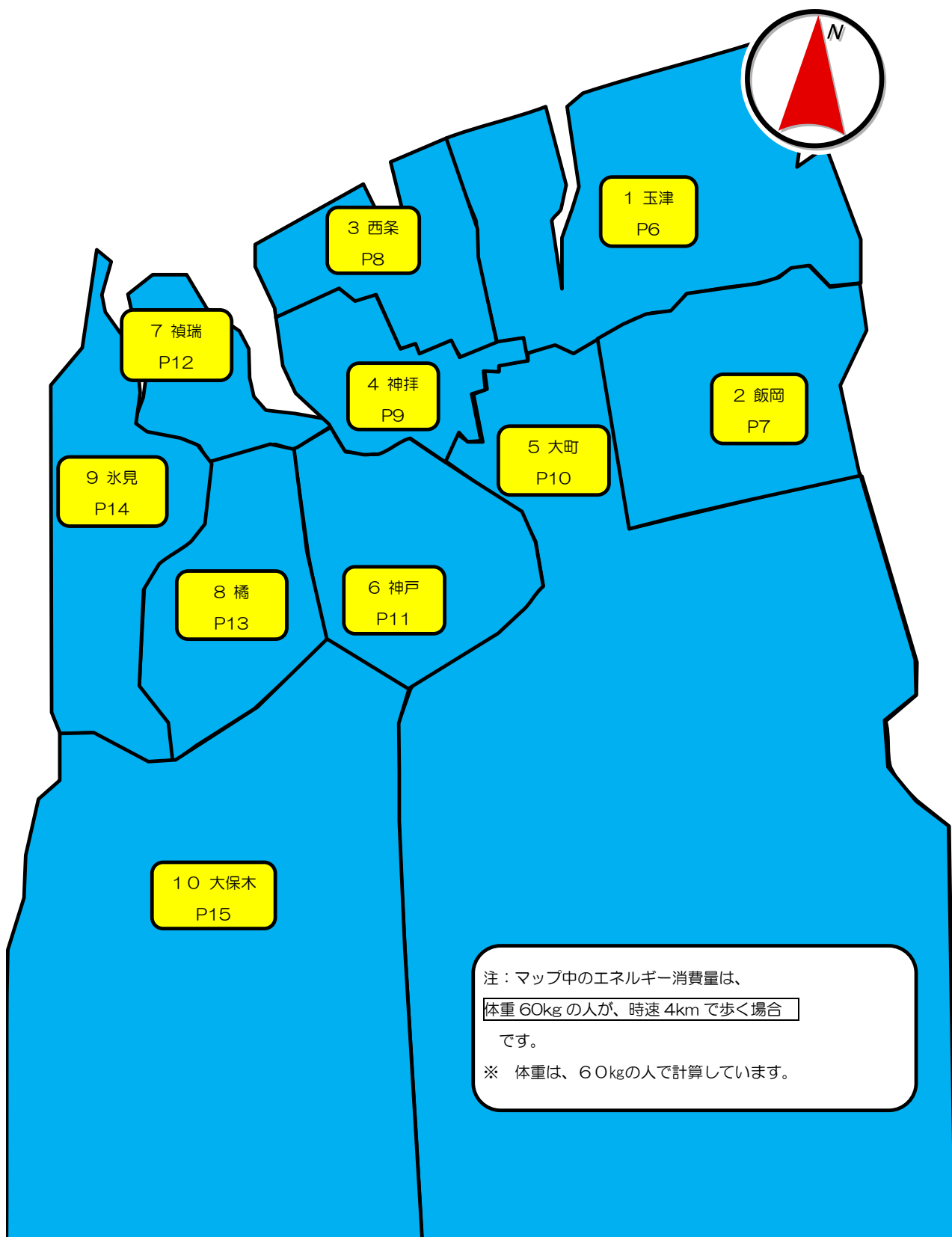
疲れたら休憩。ストレッチをおこなうと回復しやすい。
 長い距離を歩く場合は、定期的に休憩する。
 （目安：50 分のウォーキングに対して 10 分の休憩）



歩き方	服装・持ち物
①視線は前に向ける	□動きやすいもので
②背すじを伸ばす	OK。（下着は吸汗性、速乾性や保湿度性など季節に合わせたもので）
③肘を軽く曲げ、腕を振る	□自分の足に合った靴
④つま先で地面を押し切り、かかとで着地	□帽子・タオル・飲み物
	□リュックまたはウエストポーチ
⑤歩幅はできるだけ広く	□ウォーキングマップ
	□小銭・携帯電話
	□虫よけスプレー 等

西条市ウォーキングマップ全体図





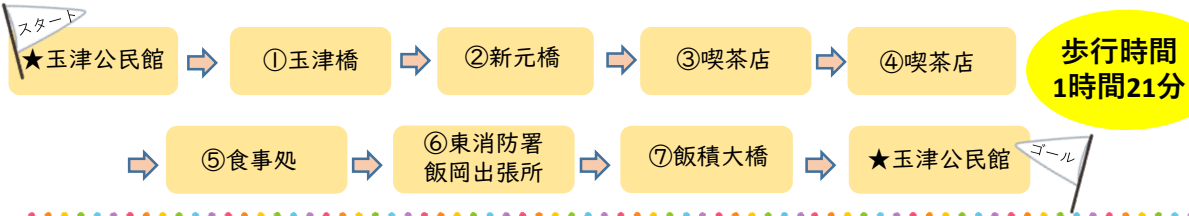
1.玉津地区ウォーキングコース

のどかな田園風景を楽しみ季節を感じながら自然を満喫できるコースです。

コース全長
約4.3km

消費カロリー 約203kcal
(体重60kgの人が時速4 km/hで歩く場合)

コース内容



歩行時間
1時間21分

⑦飯積大橋

①玉津橋

②新元橋

★スタート & ゴール
★玉津公民館

③喫茶店

④喫茶店

⑥東消防署飯岡出張所

船屋王至森寺橋頂上

明神木跨線橋頂上

⑤食事処

TOILET

24

24

RII

食堂

▶スタート地点
【玉津公民館】
●住所
西条市玉津238-1
●電話番号
0897-56-5191

2. 飯岡地区ウォーキングコース

アップダウンあり、高台からの眺めが最高のコースです。

コース全長
約4.2km

消費カロリー 約198kcal
(体重60kgの人が時速4 km/hで歩く場合)

歩行時間
1時間20分

コース内容

- ★飯岡公民館 → ①祖父崎池 → ②祇園神社周辺 → ③秋都庵 → ④2号公園 (グリーンハイツ) → ⑤西原の大地蔵 → ⑥六地蔵の接待堂跡 → ⑦本郷の太鼓蔵 → ★飯岡公民館



▶スタート地点
【飯岡公民館】
●住所
西条市飯岡2171番地2
●電話番号
0897-56-2118

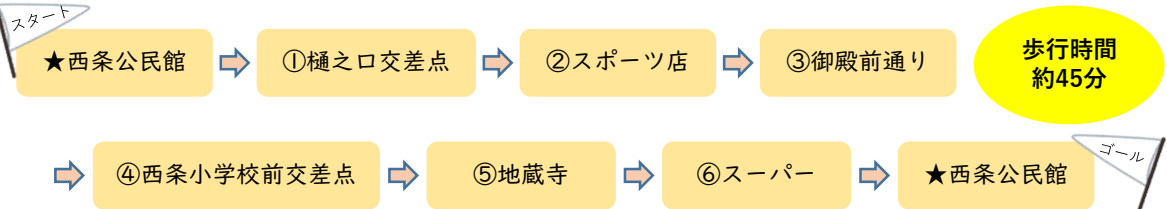
3.西条地区ウォーキングコース

人通りも多く、ウォーキング初心者でも歩きやすいコースです。

コース全長
約3.4km

消費カロリー 約161kcal
(体重60kgの人が時速4kmで歩く場合)

コース内容



①樋之口交差点

★スタート & ゴール

★西条公民館

④西条小学校前交差点

⑤地藏寺

③御殿前通り

②スポーツ店

⑥スーパー

産業道路

公民館 TOILET

TOILET

TOILET

▶スタート地点
【西条公民館】
●住所
西条市新田218番地21
●電話番号
0897-52-1264

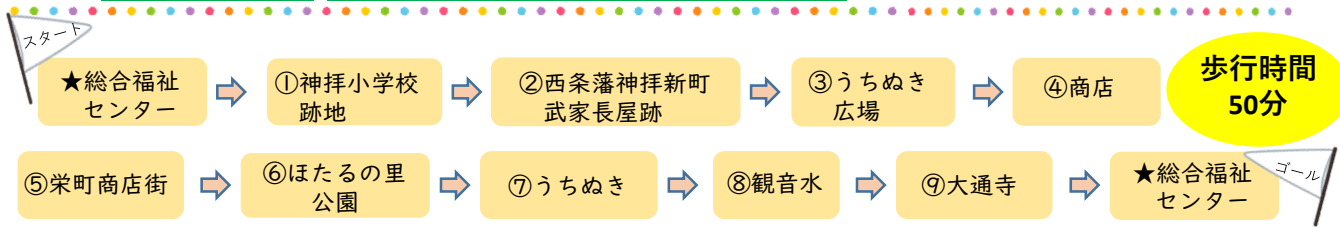
4.神拝地区ウォーキングコース

水のせせらぎに耳を傾け、歴史を感じながらゆったり歩けるコースです。

コース全長
約3.5km

消費カロリー 約165kcal
(体重60kgの人が時速4 km/hで歩く場合)

コース内容



③うちぬき広場



②西条藩神拝新町武家長屋跡

おいしい水が汲めるスポットです！



①神拝小学校跡地

アクアトピア 水系

★スタート&ゴール



★総合福祉センター

⑤栄町商店街



商店街通りのシャッターに描かれた絵を見ながら歩くのがおすすめです！

⑨大通寺



⑥ほたるの里公園

⑦うちぬき



⑧観音水

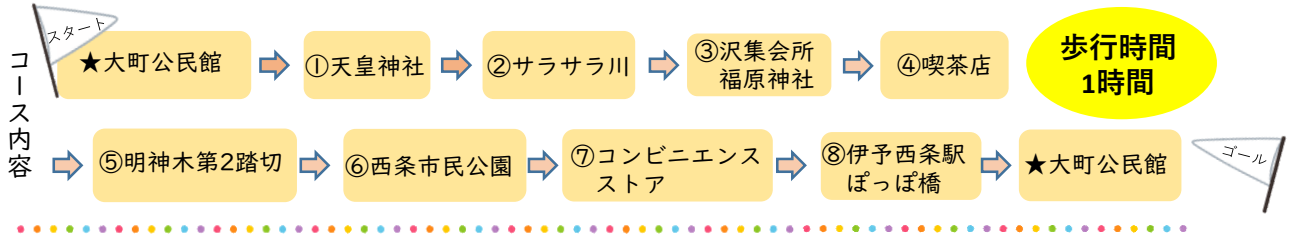
▶スタート地点
【総合福祉センター】
●住所
西条市神拝甲324番地2
●電話番号
0897-55-0294

5.大町地区ウォーキングコース

まちの様子を感じながら楽しくウォーキングできるコースです。

コース全長
約4.1km

消費カロリー 約194kcal
(体重60kgの人が時速4kmで歩く場合)



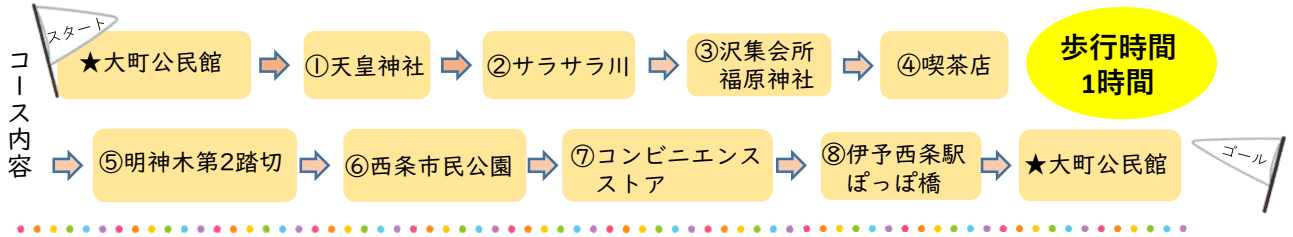
▶スタート地点
【大町公民館】
●住所
西条市大町225番地10
●電話番号
0897-56-3835

5.大町地区ウォーキングコース

まちの様子を感じながら楽しくウォーキングできるコースです。

コース全長
約4.1km

消費カロリー 約194kcal
(体重60kgの人が時速4kmで歩く場合)

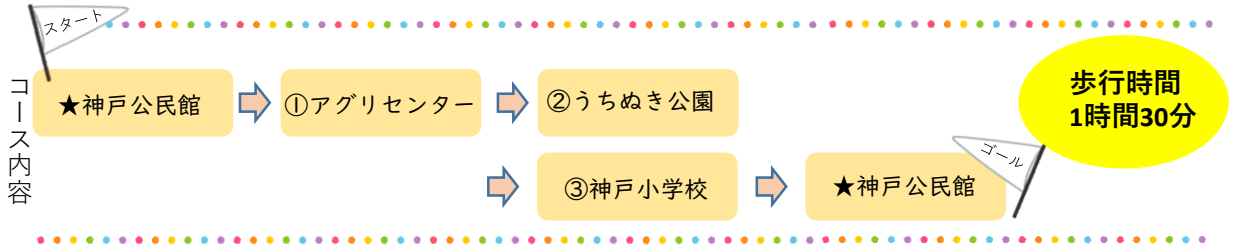


6.神戸地区ウォーキングコース

広い田園風景の中を歩くので、時期の作物を見ることができ開放感溢れる気持ちの良いコースです。

コース全長
約4.5km

消費カロリー 約213kcal
(体重60kgの人が時速4kmで歩く場合)



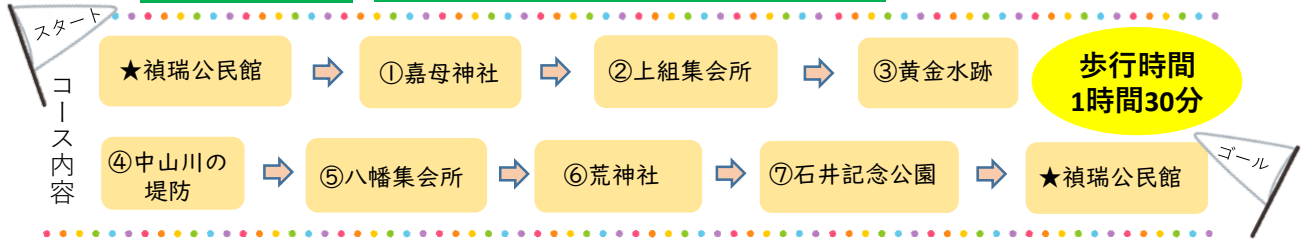
▶スタート地点
【神戸公民館】
●住所
西条市中野甲566-4
●電話番号
0897-56-2160

7. 禎瑞地区ウォーキングコース

加茂川と中山川の2か所の堤防沿いを歩くことができる、気持ちの良いコースです。

コース全長
約5.5km

消費カロリー 約260kcal
(体重60kgの人が時速4 km/hで歩く場合)



道を下る目印

★スタート & ゴール

★禎瑞公民館

⑦石井記念公園

JA西条禎瑞支所

禎瑞小学校

加茂川の堤防

鳥居をくぐって階段を降りる

⑤八幡集会所

⑥荒神社

禎瑞保育所

嘉母神社には日本の名水百選の利き水で1位に選ばれたうめき水があります!

①嘉母神社

神社を出たら堤防下の道を歩く

②上組集会所

町内会

R13

堤防から道を下る

④中山川の堤防

③黄金水跡

史跡「黄金水跡」碑です。現在、黄金水は涸れ、この記念碑が残っています。

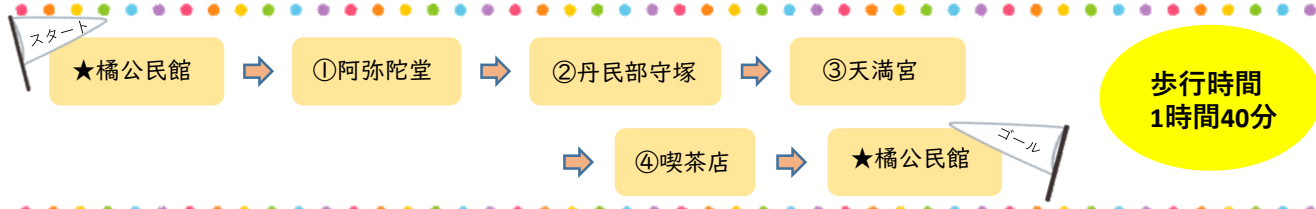
▶スタート地点
【禎瑞公民館】
●住所
西条市禎瑞 1829番地
●電話番号
0897-57-7274

8. 橘地区ウォーキングコース

史跡をめぐることができ、地区の魅力を感じることもできるコースです。

コース全長
約4.8km

消費カロリー 約227kcal
(体重60kgの人が時速4kmで歩く場合)



歩行時間
1時間40分

★スタート&ゴール



②丹民部守塚



ビニールハウスが並んでいます。

県指定天然記念物 千年の楠 周りの景色もきれいです!



お天気が良ければ、水平線が見えてきれいです!



③天満宮

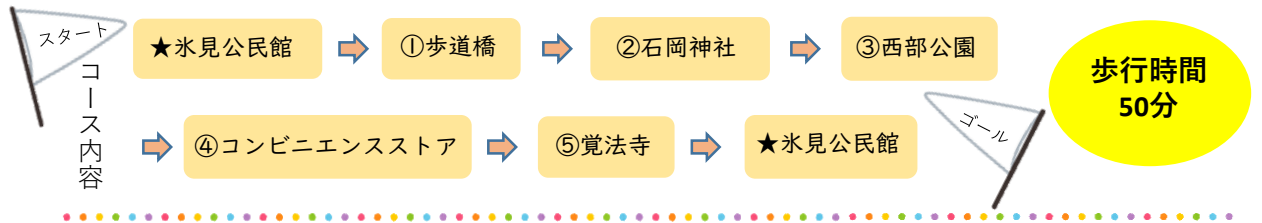
▶スタート地点
【橋公民館】
●住所
西条市檜木54-1
●電話番号
0897-57-9543

9.氷見地区ウォーキングコース

神社、運動公園、商店街と様々なスポットを楽しめるコースです。

コース全長
約3.3km

消費カロリー 約156kcal
(体重60kgの人が時速4 km/hで歩く場合)



スタート
コース内容

★氷見公民館 → ①歩道橋 → ②石岡神社 → ③西部公園 → ④コンビニエンスストア → ⑤覚法寺 → ★氷見公民館

ゴール

歩行時間 50分

石岡八幡宮

石鎚クライミングパーク SAIJO

TOILET

②石岡神社
西条だんじり祭り発祥の神社

石岡神社鳥居

③西部公園
グラウンドの外周を1周する

★スタート & ゴール

歩道橋を渡る

氷見小学校

★氷見公民館

呉服店

④コンビニエンスストア

①歩道橋

⑤覚法寺

食事処

ちょうちん店

RII

▶スタート地点
【氷見公民館】
●住所
氷見乙1120-2
●電話番号
0897-57-9100

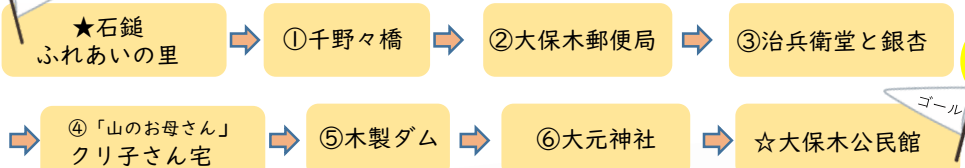
10.大保木地区ウォーキングコース

大自然にふれあえる、森の散策コースです。

コース全長
約4.2km

消費カロリー 約165kcal
(体重60kgの人が時速4km/hで歩く場合)

コース内容



歩行時間
1時間30分

③治兵衛堂と銀杏

④クリ子さん宅

⑤木製ダム

②大保木郵便局

①「あかばし」こと 千野々橋

☆大保木公民館

☆ゴール

☆スタート

★石鎚ふれあいの里

坪石のバス停

「工藤治平の墓」の看板を目印に階段を上って道なりに。

「工藤治平の墓」の看板があるのでその方向に進む。

右方向へ

スタート地点【石鎚ふれあいの里】

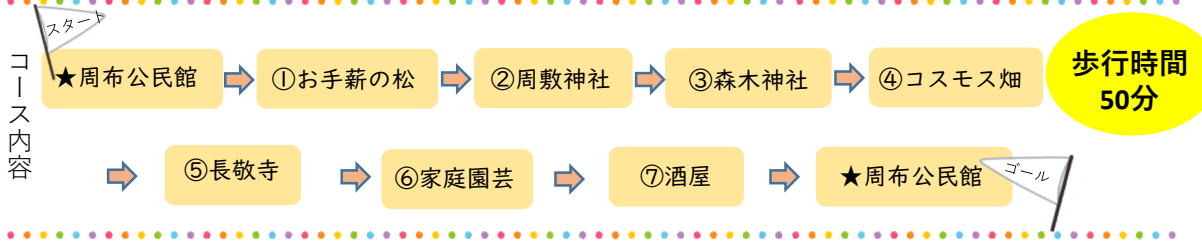
- 住所 西条市中奥1号25-1
- 電話番号 0897-59-0203

11.周布地区ウォーキングコース

歩きながら歴史を学ぶことのできるコースです。

コース全長
約2 km

消費カロリー 約95kcal
(体重60kgの人が時速4 km/h で歩く場合)



③森木神社
樹齢780年の大楠の切り株があります。
倒木の恐れにより伐採され、現在記念碑
が建立されています。

▶スタート地点
【周布公民館】
●住所
西条市周布1281-1
●電話番号
0898-68-7030

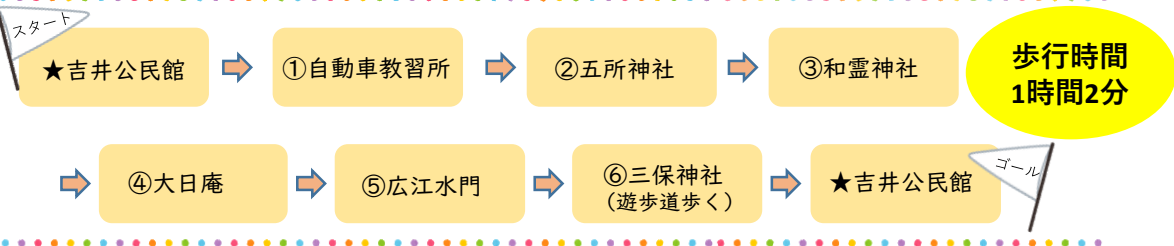
12. 吉井地区ウォーキングコース

神社めぐりや景色が楽しめるコースです。

コース全長
約4.5km

消費カロリー 約213kcal
(体重60kgの人が時速4kmで歩く場合)

コース内容



①自動車教習所



②五所神社



③和霊神社

折り返し

④大日庵



⑤広江水門



⑥三保神社



TOILET



★吉井公民館

★スタート & ゴール

R196

吉井交差点

遊歩道
を歩く

遊歩道
を歩く



- ▶スタート地点
【吉井公民館】
- 住所
西条市玉之江235番地2
- 電話番号
0898-64-3001

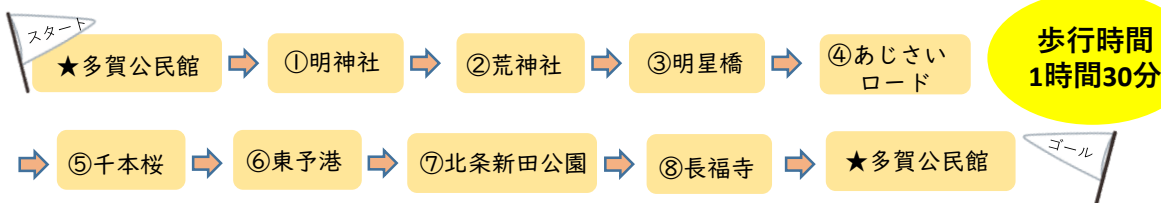
13. 多賀地区ウォーキングコース

あじさいや千本桜が見られる春から梅雨時期のウォーキングがお勧めです。

コース全長
約4.9km

消費カロリー 約232kcal
(体重60kgの人が時速4km/hで歩く場合)

コース内容



14. 壬生川地区ウォーキングコース

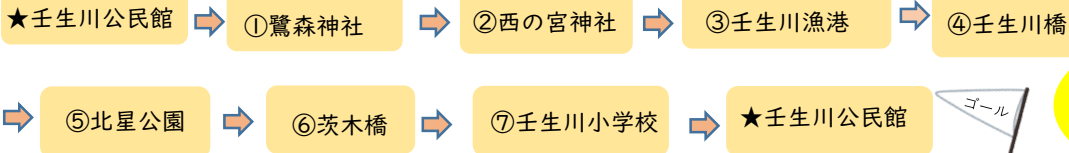
海風を感じながら野鳥を観察したり、珍しい茨木橋をめぐるコースです。

コース全長
約4.1km

消費カロリー 約194kcal
(体重60kgの人が時速4 km/hで歩く場合)



コース内容



歩行時間
1時間



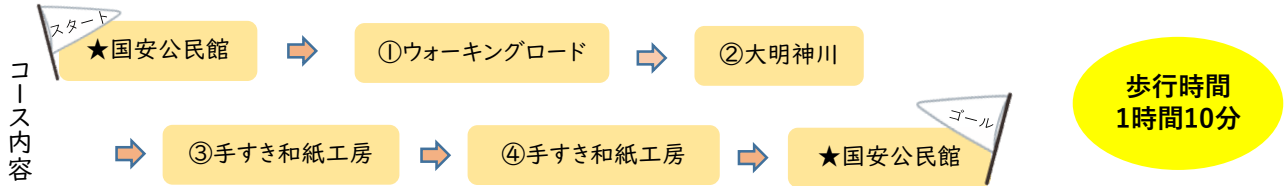
▶スタート地点
【壬生川公民館】
●住所
西条市壬生川200
●電話番号
0898-64-2202

15. 国安地区ウォーキングコース

”和紙の里“国安の手すき和紙工房を巡り、伝統工芸を身近に感じられるコースです。

コース全長
約3.6km

消費カロリー 約170kcal
(体重60kgの人が時速4 km/hで歩く場合)

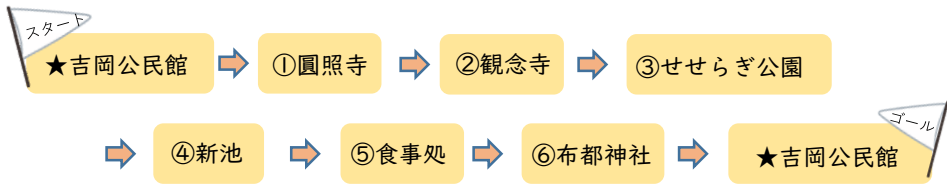


16. 吉岡地区ウォーキングコース

四季折々に咲く花や果樹などを見て楽しめるコースです。

コース全長 約4.2km	消費カロリー 約198kcal (体重60kgの人が時速4 km/h で歩く場合)
------------------------	--

コース内容



歩行時間
1時間10分



1972年ミュンヘンオリンピック 100m平泳ぎ金メダリストの田口信教選手が練習されていた有名な池です。



様々なお花たちがお出迎えてくれます！
 お店でゆっくりしてみてもいいですね♪



▶スタート地点
 【吉岡公民館】
 ●住所
 西条市上市甲187番地2
 ●電話番号
 0898-66-5258

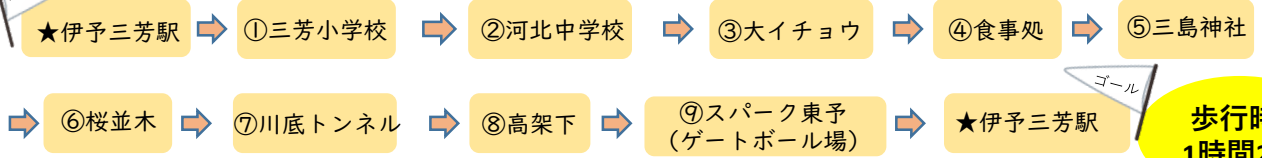
17.三芳地区ウォーキングコース

季節によって、さまざまな花や木が楽しめるコースです。

コース全長
約4.3km

消費カロリー 約203kcal
(体重60kgの人が時速4 km/hで歩く場合)

コース内容



歩行時間
1時間20分

★スタート & ゴール

★伊予三芳駅

TOILET

⑨スパーク東予 (ゲートボール場)

⑧高架下

⑥桜並木

⑦川底トンネル

⑤三島神社

④食事処

①三芳小学校

②河北中学校

③大イチョウ

スモモ畑

▶スタート地点
【伊予三芳駅】

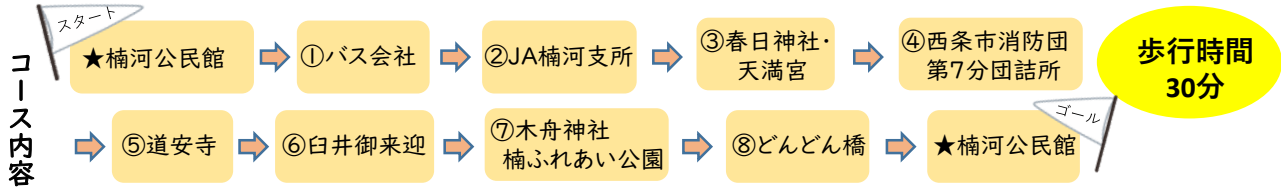
●住所
西条市三芳337-8

18. 楠河地区ウォーキングコース

神社・寺院めぐりが楽しめるコースです。

コース全長
約2.7km

消費カロリー 約128kcal
(体重60kgの人が時速4 km/hで歩く場合)



★スタート & ゴール

①愛媛バス会社

★楠河公民館

⑧どんどん橋

③春日神社・天満宮

②JA楠河支所

④西条市消防団第7分団詰所

⑦木舟神社 楠ふれあい公園

⑤道安寺

⑥白井御来迎

折り返し

TOILET

TOILET

▶スタート地点
【楠河公民館】
●住所
西条市河原津甲460番地1
●電話番号
0898-66-0238

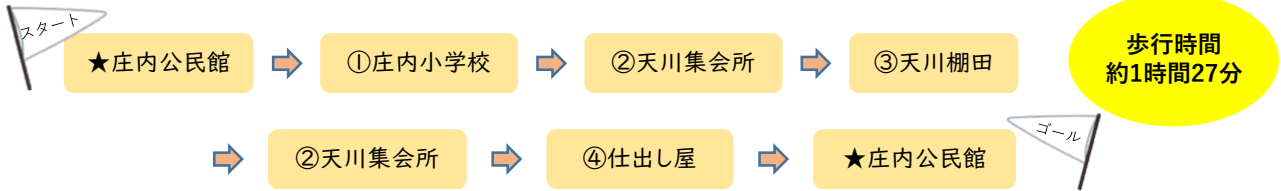
19.庄内地区ウォーキングコース

自然あふれる風景を見ながら、穏やかな時間を楽しめるコースです。

コース全長
約4.7 km

消費カロリー 約222kcal
(体重60kgの人が時速4 km/hで歩く場合)

コース内容



②天川集会所



緩やかな坂道が続きます
振り返ると…
ホッと癒される田園風景が
広がります



青野岩平の胸像

明治5年に旦之上に生まれ、28歳
で庄内村村長になり、村の発展に
多くの功績を残した人物です。



★スタート
&
ゴール

★庄内公民館

①庄内小学校

公民館
TOILET

折り返し

③天川棚田



春は菜の花・秋はコスモス
季節によっていろいろな花を
楽しむことができます♪

天川棚田の畑にある
展望台からの
庄内平野の眺めは
最高です!!



④仕出し屋



▶スタート地点

【庄内公民館】

●住所：

西条市旦之上甲292番地1

●電話番号：

0898-66-1023

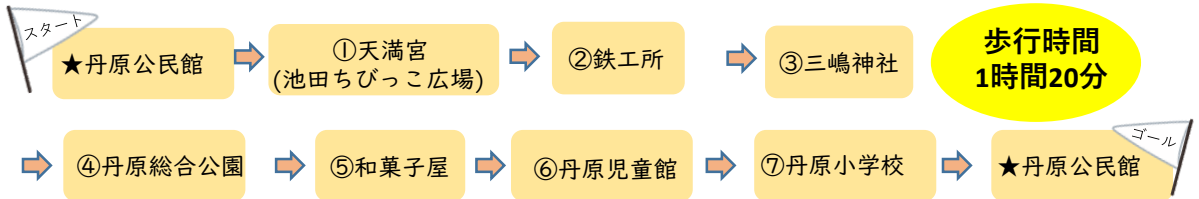
20.丹原地区ウォーキングコース

おいしいもの見つけた！お花あり、スイーツありのココロもお腹も満足コースです。

コース全長
約4.7km

消費カロリー 約222kcal
(体重60kgの人が時速4 km/hで歩く場合)

コース内容



【間違え注意】
川沿いの道は工事車両がよく通るので注意



【目印】
この看板の方向へ曲がる

▶スタート地点
【丹原公民館】
●住所
西条市丹原町池田1711番地1
●電話番号
0898-68-6371

21.徳田（田滝）地区ウォーキングコース

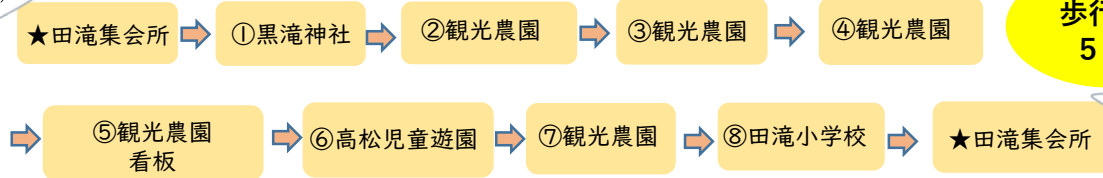
自然へのご招待。晴れた日はSNS映え間違いなしのコースです。

コース全長
約3.8km

消費カロリー 約180kcal
(体重60kgの人が時速4 km/hで歩く場合)

歩行時間
55分

コース内容



【絶景】天候により、伊予灘まで一望できます

【絶景】秋は一面に広がる柿畑♪

【注意】ここを左に

▶スタート地点
【田滝集会所】
●住所
西条市丹原町高松2270-1
※駐車場あり。
※集団でウォーキングされる場合は事前に徳田公民館へご相談ください。
【徳田公民館】TEL0898-68-7027
住所：西条市丹原町古田甲725番地2