

# 【信州ACE（エース）プロジェクト】市町村のおすすめウォーキングコース一覧（上小地域）

市町村	コース種別	おすすめコース名	距離 (km) 等	所要時間 (時間・分)	コースの特色	設備状況	掲載ホームページ	コースに関する問い合わせ先
上田市	平坦	タウンコース 市内城下町コース	5km	-	旧北国街道を歩き江戸時代の往時がしのべられます。うだつや格子が素敵な家、懐かしい風景、思いがけない裏道、自分なりに楽しめるコースを見つけるのも街中あるきの魅力です。	1・8	<a href="http://www.city.ueda.nagano.jp/kenko/kenko-fukushi/kenko/zoshin/walking.html">http://www.city.ueda.nagano.jp/kenko/kenko-fukushi/kenko/zoshin/walking.html</a>	担当課（係）：健康推進課 電話番号：0268-28-7124 メールアドレス：
東御市	平坦	明神館周辺コース（とりあえずコース）	1.5km	28分	浅間連峰と八重原の田園風景を望む眺望が魅力です。運動後の明神館で温泉入浴できます（ナトリウム・カルシウム塩化物泉）。ゆるやかな傾斜のやさしいコース（標高差25m）です。	10	<a href="https://www.city.tomi.nagano.jp/category/hoken/130299.html">https://www.city.tomi.nagano.jp/category/hoken/130299.html</a>	担当課（係）：健康保健課健康増進係 電話番号：0268-64-8883 メールアドレス：kenko-hoken@city.tomi.nagano.jp
	平坦	和コミュニティセンター周辺コース（とりあえずコース）	1km	30分	旧和村の中心部のコースです。旧和学校校舎・和小学校周辺の穏やかな雰囲気があり、ゆるやかな傾斜のやさしいコース（標高差30m）です。	10	<b>【整備状況 凡例】</b> 1 距離表示    2 時間表示    3 歩数表示    4 消費カロリー表示 5 案内板設置    6 景観に配慮    7 休憩施設あり    8 トイレあり 9 コース内禁煙    10 マップあり	
	平坦	御牧乃湯周辺コース（ひとふんぼりコース）	2.1km	38分	浅間連峰と千曲川河岸段丘を望む眺望が楽しめます。運動後の御牧乃湯で温泉入浴（ナトリウム塩化物泉）できます。一部傾斜あり（標高差25m）。	10		
	ややアップダウン	湯楽里館周辺コース（ひとふんぼりコース）	2.2km	40分	八ヶ岳・美ヶ原や千曲川沿いの市街地を望む景色と、ブドウ畑など周辺の田園風景が楽しめます。運動後の湯楽里館で温泉入浴（ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉）できます。傾斜あり（標高差60m）。	10		
	ややアップダウン	北御牧公民館周辺コース（ひとふんぼりコース）	2.2km	40分	旧北御牧村の中心部のコースです。鹿曲川沿いの穏やかなコースで、タイムングがよければ北陸新幹線を見ることができます。一部傾斜あり（標高差30m）。	10		
長和町	アップダウン	中央分水嶺トレイル	10km	3～4時間	A～Eまで距離別に5つのコースがあります。景色とてもきれいです。コースの詳細はホームページをご覧ください。	5・6・9・10		<a href="http://www.c-trail.com">http://www.c-trail.com</a>