

# 【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（松本地域）

| 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   |
|-----|----------|----------------|-----------|-------------|---|----------|--|---|
| 松本市 | -        | 市内35地区94コース    | -         | -           | 市内全35地区にウォーキングマップを作成しています。市民のみみなさんに知恵を出し合っていたり、地域の特色を生かし、身近な場所で気軽に歩けるコースを設定しました。コースには地域の見どころ、史跡等、それから休憩できる場所やトイレ、交通量が多く危険な箇所を表示し、健脚向けのコース、お年寄りや子どもも気軽に歩けるコースなど地区ごとに複数作成しています。平成26年度には各コースに消費カロリーも表示しました。現在、35地区に94コースあり、地区福祉ひろばのウォーキングイベントに活用しています。その他、全市版として上高地、松本城周辺の水めぐりなどを設定したコースが18コースあります。全コースは市公式ホームページ「市民歩こう運動ウォーキングマップ」からダウンロードできます。 | -        | <div data-bbox="1512 183 2027 279" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>【整備状況 凡例】</b><br/>                     1 距離表示    2 時間表示    3 歩数表示    4 消費カロリー表示<br/>                     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<br/>                     9 コース内乗換    10 マップあり                 </div><br><a href="http://www.city.matsumoto.nagano.jp/kenko/kenkojumyo/ken_map/index.html">http://www.city.matsumoto.nagano.jp/kenko/kenkojumyo/ken_map/index.html</a> | 担当課（係）：福祉計画課 地域福祉担当<br>電話番号：0263-34-3227<br>メールアドレス：fukusi-k@city.matsumoto.nagano.jp |
| 塩尻市 | 平坦       | だいもん公園めぐりコース   | 3.4km     | 2時間         | 平坦なコースで、公園をめぐるとコースです。公園で遊びながら、また休憩をしながら歩くことができるため、お子さん連れや長距離を歩けない方におすすめです。  | 7・8・10   | <a href="http://www.city.shiojiri.lg.jp/kurashi/kenko/walkingcourse.html">http://www.city.shiojiri.lg.jp/kurashi/kenko/walkingcourse.html</a>  | 担当課（係）：健康づくり課健康増進係<br>電話番号：0263-52-0280（内線2172）<br>メールアドレス：kenko@city.shiojiri.lg.jp  |
|     | 平坦       | えびのこコース        | 2.1km     | 0.5時間       | 大きな公園や池、神社などが見所になっている平坦なコースです。距離もあまり長くないため、ウォーキング初心者の方におすすめです。  | 7・8・10   |  |   |
|     | 平坦       | 奈良井宿ゆったりお散歩コース | 1.5km     | 0.5時間       | 奈良井宿の宿場町の中を歩くコースです。宿場町の風景や文化財なども楽しめるコースです。ウォーキングの後は、宿場町でお買い物もできる、楽しいコースです。  | 6・7・8・10 |  |   |
|     | ややアップダウン | 片丘みはらしコース      | 3km       | 1.5時間       | 市が一望でき、北アルプスの山並を見ながら爽やかに歩くことができる眺めの良いコースです。コースの後半に坂道があるため、自分のペースで歩きましょう。  | 6・7・8・10 |  |   |
|     | ややアップダウン | 健脚コース          | 3.4km     | 2時間         | 田園風景や鉢伏山などの景色を楽しみながら歩くことができるコースです。湧き水が出る神社で休憩ができます。   | 6・7・8・10 |  |   |
|     | ややアップダウン | 新緑ウォーキング       | 5km       | 2.5時間       | 長距離でゆるやかな坂道の続くコースですが、新緑の季節は、緑が存分に楽しめる爽やかなコースで、田園風景も楽しめます。   | 6・8・10   |  |   |
|     | アップダウン   | 塩嶺王城パークラインコース  | 7km       | 3.5時間       | ややきつい坂道を登っていくコースですが、上った先には展望台があり、諏訪湖や八ヶ岳連峰が望めます。日本と真ん中の標柱や水芭蕉も楽しむことができます。   | 6・7・8・10 |  |   |

# 【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（松本地域）

| 市町村    | コース種別        | おすすめコース名            | 距離<br>(km)等 | 所要時間<br>(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   |
|--------|--------------|---------------------|-------------|---|--|----------------------|--|---|
| 安曇野市   | 平坦           | 拾ヶ堰と屋敷林コース          | 約6.4km      | 約2時間  | 車の通りが少ない拾ヶ堰沿いをのんびり歩き、北アルプスと田園風景を楽しむことが出来ます。コース内にはビューポイントもあり、思わず写真を撮りたくなる景色が広がります。                  | 6・7・8・10             | <b>【整備状況 凡例】</b><br>1 距離表示 2 時間表示 (係) 3 歩数表示 4 消費カロリー表示<br>5 案内板設置 6 トイレあり 7 休憩施設あり 8 トイレあり<br>9 コース内標識 10 電灯あり 0263-62-9363<br><a href="http://www.ami-city.jp">www.ami-city.jp</a><br>メールアドレス: |   |
|        | 平坦           | 穂高散策コース             | 約2.5km      | 約1時間  | ほぼ平坦で、負担が少ないコースです。古民家や土蔵、道祖神をはじめとする石造文化財や、映画やドラマのロケスポットが点在し、穂高の街並みをゆっくりと楽しめる魅力溢れるコースです。            | 6・7・8・10             |  |   |
|        | 平坦           | 安曇野湧水群コース（湧水と色彩道祖神） | 約4km        | 約1.5時間  | 豊富な湧水のせせらぎを楽しめるコースです。連続テレビ小説「おひさま」のロケ地にもなりました。5月下旬から6月にかけて、湧水の小川では可憐なバイカモの花が咲く景色が見られます。            | 6・7・8・10             |  |   |
|        | ややアップダウン     | 安曇野と東山展望コース         | 約4km        | 約1.5時間  | 勾配はありますが、北アルプスの麓に広がる原っぱを有する公園と自然豊かな田園風景を楽しめるコースです。   | 6・7・8・10             |  |   |
|        | ややアップダウン     | 安曇野山麓ウォーキングコース      | 約6km        | 約2時間  | 小鳥の声や清流のせせらぎを聞きながら歩ける林道区間もあり、自然を満喫できるコースです。多少のアップダウンはありますが、コース内には足湯が、近くには温泉もあり心身ともにリフレッシュできるコースです。 | 5・6・7・8・冬<br>季閉鎖）・10 |  |   |
|        | ややアップダウン     | 篠ノ井線廃線敷跡コース         | 約8km        | 約3時間  | 煉瓦造りのトンネルや、仮設駅跡など歴史を感じられるのと同時に、けやきや桜、福寿草など四季折々の自然と森林の爽やかな空気・香りを楽しめるコースです。                          | 5・6・7・8・<br>10       |  |   |
|        | アップダウン       | 民話の里を歩くコース          | 約5.5km      | 約2時間  | 車窓からは見ることが出来ない、大自然の絶景やスリルを味わうことが出来るコースです。  | 6・8・10               |  |   |
|        | アップダウン       | 光城山トレッキングコース        | 約12km       | 約4.5時間  | 息を切らしながら山道を歩くと山頂からは、眼前に北アルプス、眼下には1500本のソメイヨシノが咲き誇る景色をみることが出来ます。（4月中旬～4月下旬）                         | 5・6・8・10             |  |   |
| アップダウン | 長峰山トレッキングコース | 約13.5km             | 約4.5時間      | コース内にある長峰山山頂展望台からは安曇野市が一望でき、思わず写真を撮りたくなる景色が広がります。 | 6・8・10   |                      |  |   |
| 麻績村    | 平坦           | 聖湖一周                | 1.2km       | 30分   | 竹久夢二や若山牧水の歌碑を巡りながら湖を一周するほぼ平坦なコースです。  | 6・8                  |  | 担当課（係）：観光課<br>電話番号：0263-67-2133<br>メールアドレス：omi@vill.omi.nagano.jp |
|        | アップダウン       | 三峯山                 | 3km         | 60分   | 天気が良ければ北アルプスを一望でき、戸隠、善光寺平、浅間山、美ヶ原など360度のパノラマがご覧になれます。  | 5・6・7・8・<br>10       |  |   |
|        | アップダウン       | 聖山（坊平）              | 2.6km       | 70分   | 天気が良ければ北アルプスを一望でき、戸隠、善光寺平、浅間山、美ヶ原など360度のパノラマがご覧になれます。  | 5・6・9・10             |  |   |
|        | アップダウン       | 聖山（三和峠）             | 2.4km       | 60分   | 天気が良ければ北アルプスを一望でき、戸隠、善光寺平、浅間山、美ヶ原など360度のパノラマがご覧になれます。  | 5・6・9・10             |  |   |

# 【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（松本地域）

| 市町村 | コース種別    | おすすめコース名       | 距離<br>(km) 等 | 所要時間<br>(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  |
|-----|----------|----------------|--------------|----------------|---|------------------|--|--|
| 山形村 | アップダウン   | 清水高原登山道        | 2.2km        | 2時間            | 村の最高地点に設置されたケルン『元気のでる鐘』を目指す登山道です。木立の中の登山道で松本や安曇野、塩尻の風景が見られ、途中の展望台からは北アルプス槍ヶ岳・穂高連峰を、ケルンからは乗鞍岳を見渡せます。登山道のほとんどが平らか緩やかな山道なので気軽なトレッキングコースです。 | 1・2・5・7・<br>9・10 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>【整備状況 凡例】</b><br/>                     1 距離表示    2 時間表示    3 歩数表示    4 消費カロリー表示<br/>                     5 案内板設置    6 休憩所設置    7 休憩施設あり    8 トイレあり<br/>                     9 コース内乗換    10 アップあり<br/>                     電話番号：0263-98-3111                 </div> | メールアドレス：<br>メールアドレス：   |
| 朝日村 | 平坦       | 針尾道祖神めぐりコース    | 2.5km        | 40分            | ほぼ平坦で道祖神を見ながら住宅地を歩きます。途中で神社があり休むこともできます。  | 1・2・3・<br>4・10   | <a href="http://www.vill.asahi.nagano.jp/">http://www.vill.asahi.nagano.jp/</a>  | 担当課（係）：住民福祉課 健康づくり担当<br>電話番号：0263-99-2540<br>メールアドレス：<br>kenkouzukuri@vill.asahi.nagano.jp |
|     | 平坦       | 上組1周コース        | 2.5km        | 30~40分         | 初夏から秋までは一面のレタス畑を見ながら、また松本平を一望できるコースで、休憩するところもあります。  | 1・2・3・<br>4・10   |  |  |
|     | 平坦       | 東電コース          | 3km          | 45分            | 鉢盛山や南アルプスの眺望、松本・塩尻平を一望できます。初夏から秋にかけて一面のレタス畑を眺めながら歩けます。  | 1・2・3・<br>4・10   |  |  |
|     | ややアップダウン | ヘルシーフラワーロードコース | 3km          | 45分            | 多少のアップダウンがあり、山の景色を楽しみながら歩けます。   | 1・2・3・<br>4・10   |  |  |
|     | ややアップダウン | 光輪寺コース         | 3km          | 45分            | 春は桜を、初夏から秋は、山のうつりゆく色合いを楽しめます。歴史あるお寺を見ることができます。  | 1・2・3・<br>4・10   |  |  |
|     | アップダウン   | 御馬越エコーラインコース   | 2.5km        | 40分            | 急な坂道もありますが、山際なので夏でも涼しく歩けます。川沿いでもあるので川の流れも楽しみながら歩けます。  | 1・2・3・<br>4・10   |  |  |
|     | アップダウン   | 古川寺コース         | 2.5km        | 40分            | いくつか急な坂があり、春はカタクリの花、ニリンソウ、ウスバサイシン等が楽しめます。山際を歩くので、夏でも涼しさを感じられます。   | 1・2・3・<br>4・10   |  |  |
| 筑北村 | 平坦       | 桜並木コース         | 2.5km        | 0.8時間          | 自然を利用した野外活動のできるふれあい広場を拠点に、2kmほど続く桜並木を歩くコースです。コース途中にマレットゴルフ場も楽しめる、比較的平坦なコースです。   | 6・7・8・9・<br>10   |  |  |
|     | 平坦       | 岩つつじコース        | 5km          | 1.6時間          | ダム湖周辺を歩くコースです。岩つつじの群生地では春には淡い黄色の花を咲かせます。ウォーキングの後は西条温泉とくらでの心と体をリフレッシュができます。  | 6・7・8・9・<br>10   |  |  |
|     | 平坦       | 湖と山のバラエティコース   | 8km          | 2.6時間          | 桜並木コースからテニスコート、野球場、バターゴルフ場、オートキャンプ、ハンガロー、大型遊具など年齢を問わず楽しめるやすらぎスポーツ広場までの長いコースです。体力に合わせコースの選択ができます。  | 6・7・8・9・<br>10   |  |  |