

# いきいき 笠岡21

## おすすめウォーキングコース



先月に続いて、昨年募集いたしました「いきいき笠岡ウォーキングコース」で、てくてく賞に選ばれた二コースを紹介합니다。

これらのコースは健康づくりのための日常のウォーキングコースです。

### 今立川〜カブトガニコース（入江）

東公民館↓両郡橋↓今立川土手↓水門跡↓カブトガニ博物館（往復）  
距離：片道2.3km（約3200歩）

所要時間：30〜40分（休憩所・トイレあり。出発地点までは自家用車、バス「東中前またはカブトガニ博物館前」下車）



特徴：地域住民の日常ウォーキングコースの例です。今立川の土手は車の交通がないので安全です。道沿いは地域の人が花を作っており、季節の花も楽しめます。また、遠くには御嶽山が見え、入江の海岸沿いから眺める沖の景色も美しく、潮風が心地よいコースです。恐竜公園での休憩、カブトガニ博物館の見学もおすすめです。

特徴：地域住民の日常ウォーキングコースの例です。今立川の土手は車の交通がないので安全です。道沿いは地域の人が花を作っており、季節の花も楽しめます。また、遠くには御嶽山が見え、入江の海岸沿いから眺める沖の景色も美しく、潮風が心地よいコースです。恐竜公園での休憩、カブトガニ博物館の見学もおすすめです。

### なびつくランド森林浴コース（神島見崎）

御手洗池北岸↓「なびつくランド」方面ゲート（歩道）↓海岸沿い歩道↓サッカー場↓展望台↓遍路道入口↓39番札所↓40番札所↓御手洗池北岸  
距離：2.7km（約5000歩）

所要時間：50分（出発地までは自家用車またはバス「見崎バス停」下車です。御手洗池に駐車場があります。ゲートから先は私道で、一般車両は開門時間中の8時〜17時まででは進入可能です。）

特徴：短時間で海の魅力と山の魅力を楽しめるコースです。往路はゲート横の歩道を福山の工業地帯方面を見ながら進んで行きます。次第に笠岡諸島方面の素晴らしい景色が見えてきます。特に、サッカー場や展望台からの眺めは最高です。

す。復路の遍路道入口は坂を下った所の赤いポールが目印です。緑のトンネルで森林浴を楽しみましょう。

遍路道はすべりやすい箇所がありますので注意が必要です。街灯がないので昼間に歩きましょう。



※神島にはこのコースを含めて魅力いっぱい十二の歩行コースがあります。興味のある人は神島公民館（☎075885）にお問い合わせください。

※てくてく賞の四コースは笠岡市のホームページで詳しく紹介しています。

<http://www.city.kasaoka.okayama.jp/001d/002m.html>

問合せは

健康づくり課

☎05700まで