

# 【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（掲載例）

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
佐久市	平坦	ぴんころ地蔵コース	4.1km	1.3時間	ぴんころ地蔵のお参りや、佐久市重要文化財の旧中込学校など野沢・中込地域の名所がめぐれます。	8	<a href="http://www.city.saku.nagano.jp/kenko/kenkozoshin/sonota/walking_map.html">http://www.city.saku.nagano.jp/kenko/kenkozoshin/sonota/walking_map.html</a>	担当課（係）： 健康づくり推進課 電話番号：0267-62-3189（直通） メールアドレス： hoken@city.saku.nagano.jp
	ややアップダウン	目指せ！望月城跡コース	2.2km	0.5時間	距離のわりに坂道が多いです。全般を通して自然が豊かなコースです。四季折々の楽しみがあります。特に望月城跡は、春は桜やうぐいすの鳴き声、秋には栗やどんぐり、紅葉など自然を楽しむので、お子さんにもおすすめです。	6・8	<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	
	アップダウン	コスモス街道花見コース	3.1km	1時間	9月頃にはコスモスが満開になるため、是非お花見を楽しみながら、ウォーキングをしてください。途中急な坂道がありますが、坂道へ行かずにコースを回ることも出来ますので、幅広い方に楽しんでいただけます。	6		
平坦	ながた自然公園ウォーキングコースC	3.4km	1.1時間	ながた自然公園を一周する前半上り、後半下りのルートです。一部には、ウッドチップの遊歩道も整備され、森林浴をしながら歩くことができます。初心者向けコースです。※ながた自然公園ウォーキングコースは、現在整備中の部分がありH27年度完成予定。	6・7・8・10	<a href="http://www.town.minowa.nagano.jp/hoken/hoken001.html">http://www.town.minowa.nagano.jp/hoken/hoken001.html</a>		担当課（係）： 健康推進課健康づくり支援係 電話番号：0265-79-3111(内線130) メールアドレス： kenko@town.minowa.nagano.jp
箕輪町	ややアップダウン	赤そばの里コース	3.4km	1.1時間	多少のアップダウンはありますが、町を一望しながら歩くことのできる中級者向けのコースです。コースの最後の赤そばの里は、毎年9月下旬～10月上旬頃まで赤そばの花が赤い絨毯のように一面華麗に咲き乱れます。	6・7・8・10		
	アップダウン	萱野高原ウォーキングコース	3km	1.1時間	遠くには伊那谷やアルプスの山々を、眼下には町並みを一望でき、四季折々の動植物を楽しみながらの、健脚向け、自然満喫コースです。	6・7・8・10		