

金沢ウォーキングマップ

- ウォーキングの効果とポイント ●
- ウォーキングコース 24コース ●



はじめに

金沢市では、「健康寿命を延伸する健康都市・金沢」の実現を目指して、子供から高齢者まで市民一人ひとりが健康づくりに取り組むと共に、地域、企業、団体など社会全体での取り組みを一層進めていくための行動計画として「金沢健康プラン2013」を平成25年3月に策定しました。

この健康プランでは、身体活動・運動は、生活習慣病の発症予防だけではなく、高齢者の認知機能や運動機能の維持・向上にも関係することがわかってきていることから、生涯を通じて健康であるための基礎となる生活習慣として位置づけています。

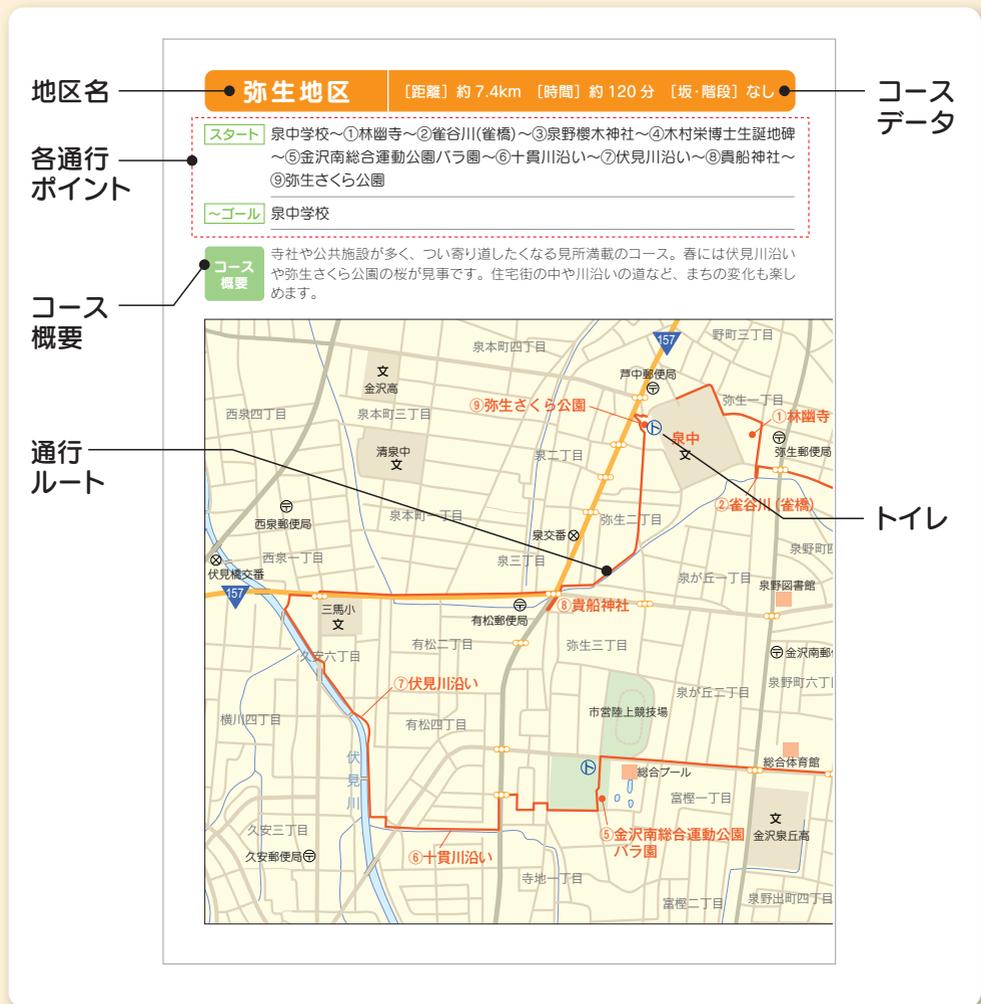
ウォーキングは、誰もが気軽にそれぞれの身体状況に応じて、はじめることができる運動のひとつです。

私たちのまち金沢は、四季折々の自然と卯辰山や小立野・寺町台地、犀川・浅野川など変化に富んだ地形に恵まれ、風情のある坂道や階段が特徴の一つとなっています。また、歴史や伝統文化に恵まれ、兼六園や金沢城公園、茶屋街、寺院群やこまちなみ保存区域など歩きどころがいっぱいです。

ここでは、各地区公民館等から提供していただいた情報をもとに作成したウォーキングコースを紹介しています。これを参考に、皆様一人ひとりが、お気に入りの自分にあったコースを開拓するなど、ウォーキングを健康習慣として実践したり、御家族や地域・職場などのグループで楽しむなど日々の健康づくりに活用していただければ幸いです。

平成26年（2014年）3月
金 沢 市

○ 地図の見方



○ コース利用にあたってのお願い

コース上には、横断歩道や歩道が整備されていない道路があります。交通事故には十分に気を付け、交通マナーを守り、右側通行でウォーキングしてください。また、神社仏閣などの施設には、拝観・入館時間が限られていたり、拝観・入館ができないところがあります。ゴミやたばこのマナーやルールを守り、快適なウォーキングをお楽しみください。

○ ウォーキングの効果

ウォーキングは、シューズがあれば、特別な道具が不用で時間や場所を選ばず手軽にできる運動です。特徴は、特別な技術が不用で自分の体力やその日の体調などに合わせて、運動の強さや時間を調整することができ、老若男女を問いません。運動の種類は、酸素をとり入れ、体の脂肪や糖분을燃焼させて行う、有酸素運動に分類されます。

ウォーキングは以下のことに効果があります。

- 心臓や肺の機能の向上
- 皮下脂肪、内臓脂肪の減少
- 足の筋力低下の予防
- 骨粗しょう症の予防
- 脳の活性化
- ストレスの解消 など

ウォーキングにより内臓脂肪が減少すると、血糖値や脂質異常、血圧が改善し生活習慣病の発症予防につながります。また、運動による消費エネルギーの増加と体力の向上も生活習慣病の発症予防に効果があるとされています。

ウォーキングは、週に3日～5日程度行うのが効果的です。

1日の目標歩数は、日常生活において**1日1万歩**の歩数を確保することが理想とされています。1,000歩は約10分の歩行で得られ、距離としては約700mに相当しますので、1万歩では約7kmとなります。

普段からあまり運動をしてない人は、いきなり1日1万歩を目指すのではなく、徐々に歩数や時間を増やすようにしましょう。

歩数計を利用すれば、歩くことへの意識が芽生え、継続することができます。その他、四季折々の風景や名所・旧跡の歴史などに興味を持つことによって、楽しみながら歩くこともできます。

○ ウォーキングのポイント

- ウォーキングもやり過ぎると膝や腰を痛める原因になります。自分の体力に合わせて運動をしましょう。
- ウォーキングをする前に股・膝関節、足首などの関節のストレッチを行い、筋肉や関節などを柔らかくしておきましょう。
- 体調が良い時でも無理をしないようにしましょう。体調の悪い時は、中止または通常より軽い強さに変更しましょう。
- ウォーキングの強さは、自分で「ややきつい」と感じる程度までにしましょう。脈拍数で決定する時は、以下の略式（マフエトン理論より）で求められる値以内を参考にしてください。

目標脈拍数=(180-年齢)

(例) 40歳の方の場合

目標脈拍数=(180-40)=140回/分

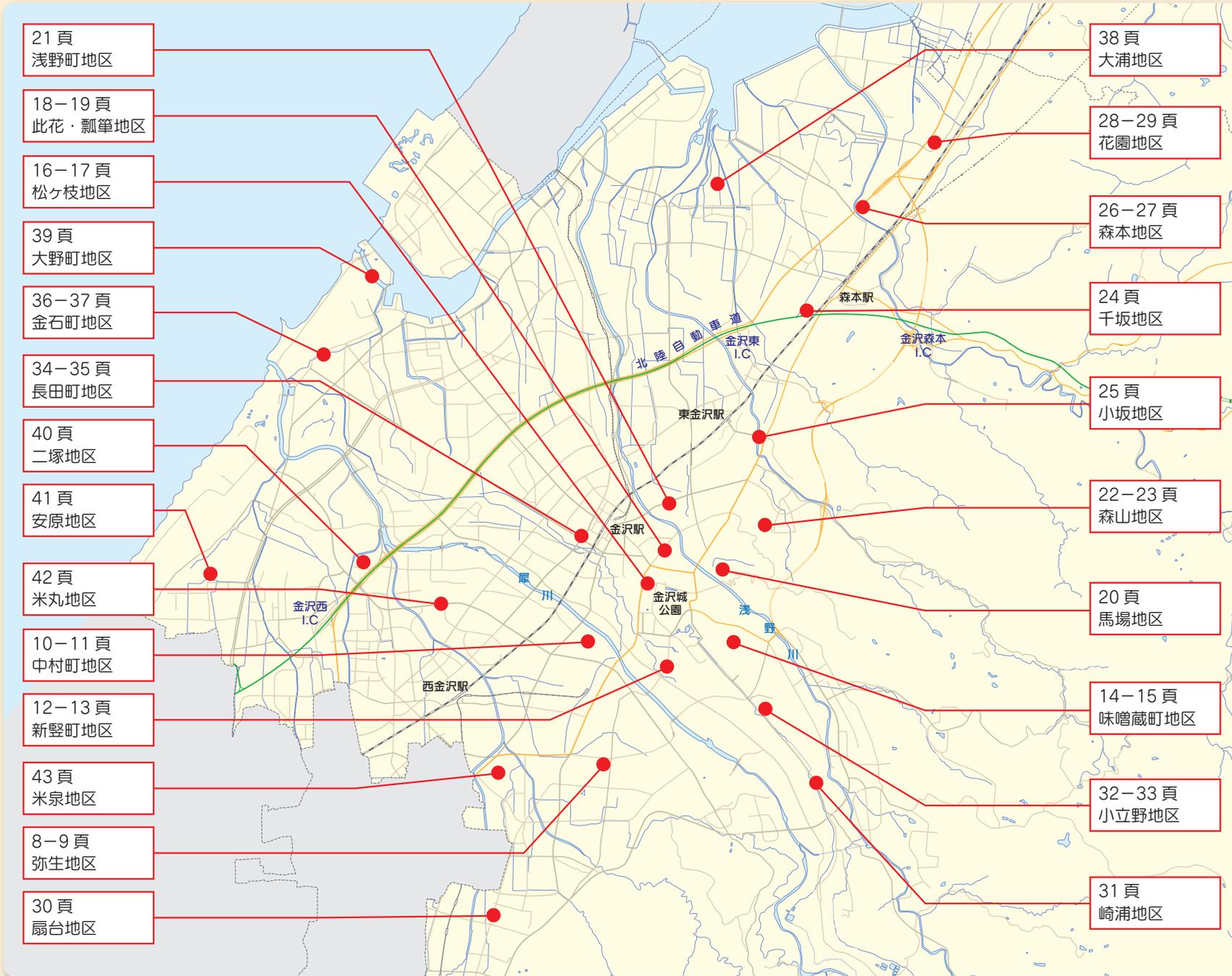
1分間に脈拍数**140回程度を目途に**、心臓などに負担をかけ過ぎず、安全で効果的にウォーキングができる上限になります。

- 脱水症状の予防のため十分に水分補給をしましょう。
- 炎天下の暑い時間帯や湿度の高い蒸し暑い日は、ウォーキングを避けるようにしましょう。
- 靴は、親指から1cm程度余裕がある、自分の足に合った靴を選びましょう。

○ 歩き方について

- あごは軽く引き、胸は反らしすぎないように背筋を伸ばします。
- 腕は肘を軽く後ろに引くように振ります。
- 歩幅はやや大きめにし、つま先で蹴るように歩きます。

○ウオーキングコース一覧



21 頁
浅野町地区

18-19 頁
此花・瓢箪地区

16-17 頁
松ヶ枝地区

39 頁
大野町地区

36-37 頁
金石町地区

34-35 頁
長田町地区

40 頁
二塚地区

41 頁
安原地区

42 頁
米丸地区

10-11 頁
中村町地区

12-13 頁
新豎町地区

43 頁
米泉地区

8-9 頁
弥生地区

30 頁
扇台地区

38 頁
大浦地区

28-29 頁
花園地区

26-27 頁
森本地区

24 頁
千坂地区

25 頁
小坂地区

22-23 頁
森山地区

20 頁
馬場地区

14-15 頁
味噌蔵町地区

32-33 頁
小立野地区

31 頁
崎浦地区

目次 (50音順)

浅野町地区	21
扇台地区	30
大浦地区	38
大野町地区	39
金石町地区	36
小坂地区	25
小立野地区	32
此花・瓢箪地区	18
崎浦地区	31
新豎町地区	12
千坂地区	24
長田町地区	34
中村町地区	10
花園地区	28
馬場地区	20
二塚地区	40
松ヶ枝地区	16
味噌蔵町地区	14
森本地区	26
森山地区	22
安原地区	41
弥生地区	8
米泉地区	43
米丸地区	42
小立野坂巡り	44
犀川・浅野川河川敷	45
金沢二十五天神巡拝	46

弥生地区

[距離] 約 7.4km [時間] 約 120分 [坂・階段] なし

スタート 泉中学校～①林幽寺～②雀谷川(雀橋)～③泉野櫻木神社～④木村栄博士生誕地碑～⑤金沢南総合運動公園バラ園～⑥十貫川沿い～⑦伏見川沿い～⑧貴船神社～⑨弥生さくら公園

～ゴール 泉中学校

コース概要

寺社や公共施設が多く、つい寄り道したくなる見所満載のコース。春には伏見川沿いや弥生さくら公園の桜が見事です。住宅街の中や川沿いの道など、まちの変化も楽しめます。



①林幽寺

慶長 15 年 (1610)、僧了善が石川郡窪村で創建した真宗大谷派の寺院。享保 17 年 (1732)、現在地に移転。鎌倉時代の作である聖徳太子 2 歳の木像仏を安置している。

②雀谷川

天保 14 年 (1843) の絵図には描かれており、農業用水として泉野一帯を潤してきた。雀谷川の名前の由来について、洪水の度に長坂や泉野の水田が埋まり沈んだので「シズム田川」と人々が呼んでいたためという説と雀谷から流れているためにこの名で呼ばれたのと 2 説がある。現在は、長坂用水から取水し、伏見川へ注いでいる。泉野一帯に残る竹林等の緑と調和し特徴的な用水景観を醸し出している。旧鶴来街道を横断する雀橋は、明治 31 年 (1898) に架けられ、レンガ仕上げのアーチ橋はほぼ完成当時のままの姿で残っている。

③泉野櫻木神社

古来より俗に「櫻木の八幡」とも呼ばれている。明治 5 年、村社となり明治 15 年に泉野櫻木神社に改称された。金沢の神社仏閣の由来を書いた「亀尾記」には、この地が櫻の四郎という者の廷内であったとの記載がある。境内が市指定保存樹林。タブ・ケヤキ・クロマツの大木が立ち並び、宅地化が進んだ泉野地区の貴重な緑となっている。



④木村栄博士

明治 3 年 (1870)、金沢市泉野で生まれた。Z 項という地球の緯度変化を計測するための公式を発見し、世界の天文学に貢献した。生誕地には現在「Z 笹の湯」という銭湯があり、入口に生誕地碑が建っている。



⑤金沢南総合運動公園バラ園

昭和 59 年に「緑の都市宣言」10 周年を記念して整備された。約 130 品種 約 1,800 本のバラが、アーチ仕立てやフェンス仕立てにより、立体的に飾られロマンチックな雰囲気醸し出している。(開花期：5 月下旬～6 月下旬と 9 月下旬～10 月中旬)



中村町地区

[距離] 約 3.6km [時間] 約 60分 [坂・階段] あり

スタート 御影大橋～①犀川河川敷～②雨宝院～③神明宮～④瑞泉寺～⑤白菊町緑地～⑥中村神社～⑦春日神社

～ゴール 御影大橋

コース概要 歴史ある神社仏閣や金沢町家、季節ごとの景観が楽しめる犀川河川敷など古いまちと新しいまちが融合した景観が楽しめるコースです。

②雨宝院

天平 8 年 (736)、白山開山の泰澄大師が創建し、その後文禄 2 年 (1593) 雄勢上人により再興された、金毘羅大権現を本尊とする真言宗の寺。金沢の文豪室生犀星が幼少期を過ごした所としても有名。

③神明宮

300 年以上続く「あぶり餅神事」でも知られる。幣形に串刺しにした餅を聖火であぶり食すると悪事災難厄除けに御利益があると言われている。詩人中原中也や文豪室生犀星とも縁深い神社で、境内には樹齢 1000 年を超える大ケヤキ (市指定保存樹第 1 号: 樹高 30m) が屹立している。



④瑞泉寺

真宗大谷派の寺院。石川郡押野の上宮寺に越中国井波の瑞泉寺第 8 世准秀の次男宣心が入寺、瑞泉寺と改名された。親鸞聖人御真影、蓮如上人御真筆名号および触頭文書を含む 17838 点もの古文書が残されている。

⑥中村神社

金沢城二の丸にあった舞楽殿を移築して拝殿にしたもので、宝暦 9 年 (1759) の大火で、石川門・唐門とともに残ったと伝わる。14 代藩主前田慶寧が卯辰山に招魂社を建立した際に一度移築されており、現在地にはその後再度移された臺股や丸彫嵌め彫刻に往時の豪華な姿をとどめる。拝殿は国登録有形文化財。境内は市指定保存樹林。ご神木であるケヤキ (樹高 25m) をはじめ、サクラやイチョウの大木が見られる。

⑦春日神社

境内には井戸水が湧いており、神水の飲める神社として知られている。境内全体が市指定保存樹林。ケヤキやタブノキの大木が多く、市街地の貴重な緑のオアシスとなっている。



新塲町地区

〔距離〕約 4.4km 〔時間〕約 70分 〔坂・階段〕あり

スタート 金沢 21 世紀美術館～①あかねや橋～②里見町こまちなみ保存区域～③塲町交差点
～④水溜町こまちなみ保存区域～⑤三宅雪嶺生誕地碑～⑥室生犀星文学碑～⑦慶覚寺
～⑧思案橋～⑨鈴木大拙生誕地碑～⑩緑の小径～⑪美術の小径～⑫本多の森公園
～⑬石川護国神社～⑭金城霊沢・金沢神社～⑮石浦神社

～ゴール 金沢 21 世紀美術館



コース概要

見所がたくさんあるコースです。時間のあるときには、金沢 21 世紀美術館や鈴木大拙館などの文化施設を見て回ったり、商店街にちょっと寄り道したりなど、いろいろとアレンジもできます。

②金沢 21 世紀美術館

2004 年 10 月 9 日にオープンした、ガラス張りの円形美術館。金沢市の中心に位置している。「まちに開かれた公園のような美術館」を建築コンセプトとし、誰もがいつでも立ち寄ることができ、様々な出会いの「場」となるような美術館を目指している。館内は有料の展覧会ゾーンと無料の交流ゾーンに分かれており、館内外で、五感で楽しめる、建物と一体化した作品が鑑賞できる。

②里見町こまちなみ保存区域

若者で賑わう塲町に隣接しながら、全く異なったたたずまいを見せる閑静な住宅地。藩政期、加賀藩士・里見氏の屋敷があったことから、「里見町」の名がついたといわれ、敷地を囲む土塀や、豊かな前庭の緑、その奥に控える母屋の大屋根など、かつて武士が暮らした町の特徴をよく留めている。



④水溜町こまちなみ保存区域

桜橋から犀川大橋にかけての右岸、犀川の埋め立てによりできたこの土地には、「水溜」と呼ばれる堀があったことが町名の由来とされている。藩政期、金沢城を囲むように配された藩主直臣の「平土」の居住地として建物が建設されるようになり、現在も土塀やその跡の石垣などから往時の様子をうかがうことができる。周辺の池田町、十三間町、杉浦町とともに、町の成り立ちや歴史を今に伝える旧町名を残す数少ない町でもある。

⑬石川護国神社

はじめは招魂社と称し、卯辰山にある卯辰神社の下にあった。草創は、明治元年(1868)、越後奥羽の乱で戦死した加賀藩士の霊魂のため、十四代慶寧が建立。昭和 10 年神殿を現在地に建立し、昭和 14 年、石川護国神社と改称された。境内は市指定保存樹林。スギ・アカマツ・ツバキ等で構成されている。境内中央にあるゴヨウマツは樹容も素晴らしく、一見の価値あり。

⑭金沢神社

文政 6 年(1823)十一代治脩が十二代斉広の竹沢御殿の鎮守として創建した。文政 7 年(1824)、御殿は壊されたが竹沢天神は存続され明治 7 年(1874)金沢神社と改称された。祭神は前田家の先祖とされる菅原道真公で、学問の神様としても有名。境内が市指定保存樹林。スギ・モミ・クロマツ等で構成されている。隣接する兼六園の緑と一体となった景観を形成している。

味噌蔵町地区

〔距離〕約 3.7km 〔時間〕約 60分 〔坂・階段〕なし

スタート 常福寺～①八坂五山（松山寺）～②廣濟寺～③西光寺～④田井菅原神社～⑤善行寺～⑥椿原天満宮～⑦天神町緑地～⑧旧天神町こまちなみ保存区域

～ゴール 常福寺

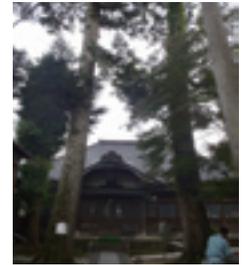


コース概要

常福寺から八坂を右手に進むと寺院が並び立ちます。まっすぐに伸びた美しい八坂を過ぎると八坂五山と称される寺院が並び立ちます。菅原道真ゆかりの神社、旧天神町こまちなみ保存区域など、金沢らしい風情が感じられるコースです。

①八坂五山

かつて付近に木こりが通う八つの坂があり、そのうちの残った1つが八坂と名付けられた。延長約 50m のすらりと真っ直ぐに伸びた美しい坂道で、崖下に並び建つ寺院を八坂五山と称する。



④田井菅原神社

ご神体は、田邊左衛門という者が菅原道真より賜った自画像と伝えられている。後の喜兵衛の代に田邊家は三代利常より代官を拝命。明治期に田邊邸内に神社が建てられ、明治 13 年 (1880)、田井の生産神となった。芭蕉句碑がある。

⑥椿原天満宮

菅原道真を祀り、永仁 5 年 (1297)、京都北野天満宮より勧請された。その後、前田家の祈願所となり、金浦郷の総社と称した。寛永年間 (1624～44)、「椿原山」と称する現在地に移転し、明治期には椿山神社に改称した。

⑦天神町緑地

こまちなみ保存区域 (天神町) のシンボルとなっている緑地からは、卯辰山の山並みを眺めることができる。芝生広場のほか、回廊と和風庭園、加賀の椿を中心とした 27 品種 120 本が植栽されているツバキ園がある。(開花期：12 月中旬～4 月中旬)



⑧旧天神町こまちなみ保存区域

藩政期以来、金沢城下から越中南砺地方を結ぶ旧街道、通称「オコ谷往来」へと至る街道沿いに形成されたまちなみ。「天神町」の町名は、寛永 12 年 (1635) に当地に遷座した田井天神社 (現椿原天満宮) にちなんでいる。かつては、桶屋や鍛冶屋などの商売屋が多くあったまちで、伝統的な町家建築が、旧街道らしく曲がりくねった道路に面して軒を連ねる様子がよく残されている。

松ヶ枝地区

〔距離〕 約 3km 〔時間〕 約 50 分 〔坂・階段〕 なし

スタート 松ヶ枝緑地～①スタジオ通り（高峰讓吉住居跡・銘板）～②武蔵交差点～③袋町石碑～④旧博労町石碑～⑤黒門前緑地～⑥尾崎神社～⑦尾山神社東神門～⑧南町石碑

～ゴール 松ヶ枝緑地



コース概要

藩政期から商業地として賑わってきた武蔵ヶ辻や前田家ゆかりの神社、金沢の特色の一つである用水も楽しめるコースです。旧博労町には、金沢市保存建造物に指定されている町家もあり、市民の台所といわれる近江町市場でのショッピングなどの寄り道も楽しめます。

①高峰讓吉住居跡（銘板）

高峰讓吉は、嘉永 7 年（1854）富山県高岡市生まれ。タカジアスターゼとアドレナリンという二つの薬を発明した化学者で、近代バイオテクノロジーの父といわれる。幕末から明治 5 年（1872）まで高峰家があった場所。



②武蔵ヶ辻

旧家や老舗が数多く残り、レトロな雰囲気を楽しめるエリア。金沢の台所「近江町市場」のほか、全国で初めて旧町名が復活した「主計町茶屋街」などがある。尾張町の百万石通りは、老舗の商家が代々伝わる一品を店先に展示する「ミニ美術館通り」としても有名。

③袋町

北国街道が町の真ん中を通り、藩政期には金沢城西内惣構が町を横切っていた、貴重な歴史的遺構のあるまちで、町名は町の端が袋のように行き止まりになっていたことに由来する。藩政初期には、浅野川の水運を利用した魚市場があったが、その後、片町近くにあった魚問屋と統合され、旧近江町周辺へ移された。

④旧博労町

藩政期、馬を売買するかたわら、藩士の稽古用の眞馬を飼育する博労たちが住んだことからこの名がついた。馬労町とも書いた。

⑤黒門前緑地

平成 13 年（2001）、金沢地方検察庁検事正官舎の一部と、その土塀を廻らす屋敷構えを保存するとともに、タカジアスターゼとアドレナリンの創製で世界的に知られる高峰讓吉博士ゆかりの家屋を移築し、公園として整備したもの。



⑧南町

天文 15 年（1546）に本願寺は加賀を治める本拠地として尾山御坊（金沢御堂）を小立野台地の最先端、現在の金沢城の本丸付近に建立しはじめた。南町は、尾山御坊の周りにつくられた寺内町の一つで、町名は尾山御坊の南側にあったことに由来する。また南町は最も古い町の一つでもある。当時からいろいろな業種のお店があり、経済活動が盛んだったが、現在でも金融街、ビジネス街として北陸経済の中心となっている。

此花・瓢箪地区

[距離] 約4km [時間] 約70分 [坂・階段] あり

スタート 彦三緑地～①旧彦三一番丁・母衣町こまちなみ保存区域～②久保市乙剣宮～③暗がり坂～④主計町～⑤崇禅寺～⑥本願寺金沢別院（西別院）～⑦安江八幡宮～⑧乗善寺～⑨安江町北交差点～⑩横安江町商店街～⑪真宗大谷派金沢別院（東別院）～⑫博労町交差点～⑬尾張町町民文化館～⑭旧三田商店～⑮東内惣構堀（九人橋川）

～ゴール 橋場町緑地



コース概要

平坦な道が続くコースで、壮大な東別院や西別院など寺院群を見て歩くことができます。また、「加賀起き上がり」発祥の地と言われる、安江八幡宮は金沢五社の1つで、安産祈願に訪れる方も多くみられます。

②彦三緑地

加賀藩六代藩主前田吉徳から藩士遠田自省が拝領したといわれるツツジ（遠田のつつじ）が残る緑地。72品種 1,400本のツツジと13品種 80本のボタンが植栽されている。



①旧彦三一番丁・母衣町こまちなみ保存区域

中の橋からおおむね小橋までの浅野川に沿って広がる、閑静な武士系住宅地。現在もその名が残る「彦三」は、藩政期この地に居を構えた不破家に由来するものであり、「母衣町」は母衣衆と呼ばれる武士の組地があったことに由来するとされている。区域の南側には市指定保存建造物の「野坂家」や土堀が残り、この町の積み重なる歴史が感じられる。

③暗がり坂

久保市乙剣宮より主計町に通じる小路を指し、日中も日の当たらない暗い坂道なので、この名で呼ばれている。暗闇坂ともいう。



⑬尾張町町民文化館

明治40年（1907）に建てられた銀行を活用。外観は、黒しっくい、内部は、白しっくい仕上げ。石川県指定有形文化財。

⑭旧三田商店

昭和5年（1930）建築の鉄筋コンクリート造2階建ての建物。外壁にチョコレート・ブラウンのスクラッチ・タイルを貼っている。交差点に面する角を丸めて正面玄関を設け、玄関欄間にはステンド・グラスを入れている。市指定保存建造物。



⑮東内惣構堀（九人橋川）

旧小尻谷町（東兼六町）あたりから始まり、旧味噌蔵町、橋場町を巡り、主計町に至り浅野川へ注いでいた。橋場町交差点にある枯木橋付近には、升形の惣構門があり、これより城内とされていた。枯木橋下流側に、発掘調査に基づいて整備された東内惣構跡枯木橋詰遺構がある。

馬場地区

〔距離〕約 2.5km 〔時間〕約 40分 〔坂・階段〕あり

スタート 東山河岸緑地～①ひがし茶屋街～②宇多須神社～③松尾神社～④東山御嶽神社～⑤子来坂～⑥宝泉寺～⑦東山蓮如堂～⑧山野草園～⑨観音院～⑩寿経寺（七稲地蔵尊）～⑪徳田秋聲記念館～⑫浅野川河畔

～ゴール 東山河岸緑地

コース概要

ひがし茶屋街と卯辰山麓の寺院をめぐる坂と石段が多いコースです。コース中程の宝泉寺からの瓦屋根の町並みの眺望は特別です。また、山野草園では、新緑や紅葉の頃にもみじを楽しむことができます。



浅野町地区

〔距離〕約 3.8km 〔時間〕約 60分 〔坂・階段〕なし

スタート 京町小緑地～①中島大橋～②昌永橋～③廣誓寺～④旧水車町～⑤浅野神社～⑥親水公園～⑦浅野本町交差点～⑧浅野本町第2児童公園～⑨浅野本町二丁目交差点～⑩浅野本町第3児童公園

～ゴール 京町小緑地

コース概要

主に住宅地を歩く平坦なコースです。途中新幹線の高架や JR 西日本の車両を間近に見ることができるほか、浅野川に沿って歩いたり、公園のそばを通ったりと、比較的静かにゆったり歩けるコースです。



森山地区

[距離] 約 5km [時間] 約 80 分 [坂・階段] あり

スタート 森山会館～①山の上交差点～②小坂神社～③金沢卯辰山工芸工房～○(より道) 卯辰山望湖台～④卯辰山公園花木園～⑤卯辰山公園四百年の森～⑥鳴和台市民公園～⑦旧北国街道

～ゴール 森山会館



コース概要

前半は花木園までが登り、花木園から旧北国街道までは階段、坂道で下り、その後はほぼ平坦な道です。公園の樹木の中の遊歩道や古い佇まいの家がある旧街道など変化に富んだ景色が楽しめるコースです。

②小坂神社

中世期にはたびたび兵火を受けて焼失されたが、三代利常により現地において再興。以来、金沢北郊鎮護の大社として藩主はもとより庶民から尊信を集めた。金沢五社の一つ。階段の中腹には芭蕉句碑が建てられている。境内が市指定保存樹林。樹冠面積 16,000 m²を誇る、市内でも有数の保存樹林である。



③金沢卯辰山工芸工房

金沢市の伝統工芸の継承発展を図るため、市制 100 周年を記念して建てられた工芸の総合的施設。金沢市ゆかりの工芸作品・資料を展示するほか、技術研修者を育成する陶芸・漆芸・染・金工・ガラスの 5 つの工房も見学可能。また、一般市民を対象とした工芸体験教室も開講している。



○卯辰山望湖台

標高 141m の望湖台からは、日本海・河北潟まで一望することができる。駐車場あり。

④卯辰山公園花木園

卯辰山望湖台近くに広がる。12 品種約 8,000 本のツツジ等が階段式に植栽されており、その鮮やかさは見る人を喜ばせてくれる。
(開花期：4 月下旬～5 月中旬)



⑤卯辰山公園四百年の森

昭和 57 年 (1982) に「金沢四百年」記念事業として約 5,000 m²の敷地に 250 本のソメイヨシノが植えられている。花木園と園路を挟んで隣接しており、桜を上からも見下ろすことのできる卯辰山公園内の名所の 1 つ。(開花期：4 月上旬～中旬)

千坂地区

〔距離〕約 4.5km 〔時間〕約 80分 〔坂・階段〕あり

スタート 森本駅西広場～①柳瀬川沿い～②荒屋町南公園～③金市町交差点～④金市やすらぎ公園～⑤横枕町交差点～⑥法光寺ふれあい公園～⑦法光寺北交差点～⑧県立北陵高校～⑨吉原児童公園～⑩吉原西交差点～⑪森本南交差点

～ゴール 森本駅

コース概要

藩政時代から続く小坂れんこんの田。8月頃は花を楽しみながら散策できます。また、一步一步坂道を登り、県立北陵高校の高台から眺望と清々しい風を受けることができます。



小坂地区

〔距離〕約 8km 〔時間〕約 130分 〔坂・階段〕なし

スタート 小坂公民館～①日吉神社～②JR東金沢駅～③神宮寺北交差点～④持明院～⑤大樋町交差点～⑥金腐川沿い～⑦御所大橋～⑧加茂神社～⑨星稜高校・中学校横～⑩野間神社～⑪神谷内本町交差点～⑫野蛟神社～⑬神谷内交差点～⑭北鳴中学校前

～ゴール 小坂公民館

コース概要

全体的に平坦な道が続きますが、距離は少し長めです。国道を挟み特に右側は金腐川や国道から外れ、車通りも少なくのんびりウオーキングを楽しめます。持明院の妙蓮は、全国的にも珍しい蓮で、7月中旬から8月中旬にかけて開花します。



森本地区

[距離] 約 5km [時間] 約 80 分 [坂・階段] なし

スタート 森本公民館～①住吉神社～②川崎神社～③菊知家住宅～④松並木の旧金沢下口往還
⑤北部公園～⑥ノゲの六地藏

～ゴール 森本公民館



コース概要

旧北国街道の面影の残る歴史的風情のある市道を歩きながら、神社や文化財をめぐるコースです。市道から一歩裏道に入ると、のどかな田園風景が広がり、北部公園では四季折々の樹木や花を楽しみながら安全にウォーキングを楽しめるほか、休憩ポイントとしても利用できます。

①住吉神社（南森本）

境内にあるご神木の大ケヤキ（樹高 27m）と、金沢では珍しいサイカチ（樹高 8m）の 2 本が市指定保存樹。

③菊知家住宅

旧北国街道沿いの街並みの一つ北森本町地内で、旧街道沿いに北西に面して建つ農家住宅で、主屋及び附属する土蔵、表門は明治 4 年（1871）に建築された。建築当初から瓦葺きであり、金沢における瓦葺きアズマダチ農家住宅として建てられた最も古いものと推定される。指定保存建造物。

④松並木の旧金沢下口往還

金沢市北郊の南森本町と今町を結ぶ市道は、藩政時代の下街道の一部で、この路線の北森本町と梅田町のおよそ 300m の間に松並木がみられる。城下入口にあたる下口筋は、一般に下口往還とも呼ばれ、加賀藩では、幕府の政策に従い主な道路に松を植えるようにしたことから、これらの諸街道は松並木路として永らく親しまれてきた。旧北陸道の面影を伝える数少ない遺構の一つであり、藩政時代以降の交通を主とした歴史を考える上で貴重。石川県指定文化財。



金沢市では、健康増進法に基づき、「健康寿命を延伸する健康都市・金沢」の実現を目指し、平成 25 年度～ 34 年度における今後 10 年間の市民の健康づくりに関する目標と方向性を明確にするため「金沢健康プラン2013」を策定しました。

【基本的な方向】

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
2. 社会生活を営むために必要な心身の機能の維持・向上
3. 健康支え、守るための社会環境の整備
4. 生涯を通じて健康であるための基礎となる生活習慣づくり



1 日 1 万歩の運動量は、1 日 300 キロカロリーの運動量に相当します。
ウォーキングを通じて運動習慣を身につけましょう

めざせ1日1万歩!!

花園地区

〔距離〕約 5.2km 〔時間〕約 90分 〔坂・階段〕あり

スタート 花園公民館～①花園神社～②河原市用水沿い～③伊東家住宅～④波自加弥神社～⑤河原市用水沿い～⑥日吉神社～⑦利屋町交差点～⑧誓入寺

～ゴール 花園公民館



コース概要

歴史的な神社や寺院をめぐり、四季折々の自然の景色を楽しみながら歩けるコースです。河原市用水沿いは遊歩道が整備されていて、山や田畑、用水の流れといったのどかな風景が広がります。波自加弥神社は、日本で唯一香辛料を祀る神社として知られています。

②河原市用水

背後の丘陵地の豊かな緑と随所にみられる農村集落の風情と調和した用水景観があり、上流部ではホタルやドジョウといった水生動物などの生息環境が育まれている。取水口が河原市領にあったことからこの名が付けられたと思われる。



④波自加弥神社

日本で唯一生姜の神様を祀る神社で、1300年の歴史を誇る古社。毎年6月15日に「しょうが祭」が行われ県内外から生姜の生産者、生姜を扱う料理屋等多数が参拝し、生姜湯の振る舞いや漬物コンテスト等が行われる。金沢市指定文化財である「麦喰獅子」や「木造隨身像」を有する。境内は市指定保存樹林。スダジイやケヤキ等で構成され、自然度の高い樹林である。

⑧誓入寺

本寺の累代住職は学徳に優れ、学寮「閲蔵館」を設け多くの僧が学んだ。また、仏教における宇宙観を示した「須弥山儀」、天体測量に用いた「渾天義」などを有する。



ウォーキング前後の運動

ウォーキング前は、体を目覚めさせることや柔軟性を高めて、ケガを防ぐためのウォームアップを行いましょう。方法は、体が温まっていない時は、足踏みなどで体を温めてから、手足の運動から始め、膝の曲げ伸ばしや肩、足を前後に振るなどの運動を行い、最後に体を捻る、前後左右に倒すなどの運動を行います。ゆっくり大きく動かすことがポイントになります。

ウォーキングが終わったら、次の日に疲れを残さないためにクーリングダウンが重要です。方法は、普段から行っている静止した状態のストレッチが有効です。反動をつけずにゆっくりと時間をかけて体のすみずみまで伸ばしてください。気持ちの良い範囲で行うのがポイントです。強く伸ばし過ぎるのは逆効果になります。

ウォームアップとクーリングダウンで、ケガを予防し、疲れを次の日に残さず、楽しみながらウォーキングを行ってください。

扇台地区

[距離] 約 6km [時間] 約 100分 [坂・階段] あり

スタート 扇台公民館～①高橋川沿い～②高橋一の橋前～③高尾南一丁目交差点～④高尾城址見晴らし台～⑤禅ヶ峯神社～⑥高尾南交差点～⑦高尾交差点～⑧扇台小前交差点～⑨高尾中央公園～⑩高尾台二丁目交差点

～ゴール 扇台公民館

コース概要

全体的に坂が多く、かなり急な場所もあります。また、一番の見所である高尾城址見晴らし台^注へは 350 段を超える階段を登らなければなりません、晴れた日には日本海まで一望できる眺望は一見の価値があります。

注) 発行日現在、高尾城址見晴らし台への道は、立入禁止となっています。解除されてからお楽しみください。



崎浦地区

[距離] 約 4km [時間] 約 70分 [坂・階段] なし

スタート 辰巳用水遊歩道～①土清水塩硝蔵跡 ～②錦町の地蔵（錦町交差点）～③小立野児童公園

～ゴール 上野八幡神社

コース概要

辰巳用水にそって整備された遊歩道は特におすすめのコースです。閑静な中に広がる果樹園や竹林など四季折々の風景、また時間帯によっても様々な景色を見ることができ、老若男女を問わずいつでもだれでも楽しむことができます。



小立野地区

〔距離〕約 6.5km 〔時間〕約 100分 〔坂・階段〕あり

スタート 下馬地蔵～①聞敬寺～②善光寺坂～③笠舞の大清水～④上野八幡神社～⑤小立野小学校横～⑥鶴間坂～⑦経王寺～⑧如来寺～⑨天徳院～⑩善徳寺～⑪仰西寺～⑫馬坂～⑬宝円寺～⑭波着寺

～ゴール 下馬地蔵



コース概要

兼六園からも近く、由緒ある寺院や坂道が多く風情豊かな町並みを残す地区です。台地のため坂や階段などの変化に富んでおり、場所によっては素晴らしい眺望を楽しむこともできます。

③笠舞の大清水

住宅地の中、善光寺坂の脇に湧き出ており、石で囲んで十畳ほどの浅い池になっている。勘太郎川の水源として農地を潤すと共に地域の方々の生活用水等として幅広く利用されてきた。夏には子どもたちの水遊び場になるなどコミュニティ空間となっている。



⑦経王寺

慶長6年(1601)、三代利常の生母・寿福院が養仙院日護を招いて創建した日蓮宗の寺院。後年、火災にあったが正保4年(1647)、寿福院の十七回忌にあたり利常が再建した。加賀騒動のヒロインお貞(真如院・六代吉徳の側室)の墓がある。五重石塔が有名。

⑧如来寺

浄土宗の寺院。前田利家に従い高岡に移った後金沢に移り、当初は卯辰山に所在。元和2年(1616)、3代藩主利常は、正室の珠姫が祖父徳川家康の位牌を祀ったことから、寛永11年(1634)に霊屋を建立し、その位牌を安置した。寛文2年(1662)に寺地を小立野台に移し、5代藩主綱紀が生母清泰院(せいたいいん:徳川光圀の姉)の位牌所としたことから、以後、徳川家の家系に属する前田家の位牌所として確立。本堂は金沢市指定文化財。境内のクロマツが市指定保存樹(樹高19m)

⑨天徳院

元和9年(1623)3代藩主前田利常がその室、天徳院の菩提を弔うため開山した曹洞宗寺院。元禄7年(1694)に伽藍が整ったが、明和5年(1768)に山門のみを残して焼失した。その後再建されたが現在は元禄期の面影はとどめていない。二階二重門としては石川県下で最も古い遺構。山門は石川県指定文化財。境内の林が市指定保存樹林。スギやクロマツ等の高木とサツキをはじめとする低木で構成されている。

⑬宝円寺

初代利家が建立した曹洞宗寺院で、開山は利家が越前府中(現越前市)時代に帰依した大透圭徐禅師。藩主一族の位牌が安置された前田家の菩提寺。墓所内には、利家の自画像と髪を納めた御影堂・御髮堂や江戸初期の画聖俵屋宗達の墓がある。本堂、庫裏、山門及び築地塀は国登録有形文化財。境内が市指定保存樹林。アカマツ・ケヤキ等で構成されている。

長田町地区

[距離] 約 2.5km [時間] 約 50 分 [坂・階段] なし

スタート 金沢駅西口～①平岡野神社～②醒ヶ井公園～③放生寺～④旧古道木揚場～⑤中橋交差点～⑥長田菅原神社～⑦長田不動尊～⑧地蔵尊

～ゴール 金沢駅西口

コース概要

駅前のビルの中にある平岡野神社や放生寺、住宅街の中にある長田菅原神社や地蔵尊、旧古道木揚場など変化に富んでおり、人々の暮らしの中に、金沢の歴史を感じられるコースです。交通量が多いので、注意が必要です。



①平岡野神社

祭神は大国主尊（オオクニヌシノミコト）伊弉冉尊（イザナミノミコト）大山咋神（オオヤマクイノカミ）。802 年、泰範上人が勅命により北辺の鎮護のため山王の杜（山王明神）として建立、維新に日吉社に改称、明治 7 年に平岡野神社と改称。奉納獅子舞は「矢口大獅子舞」。



④旧古道木揚場

藩政時代、宮腰（金石）から船で材木を運搬し、陸揚げしたところなのでこの名がついた。三社揚場とも言った。



⑥長田菅原神社

長和元年（1012）長田村に鎮座し、もとは本馬所天神と称した。神社の向かい側に天神畠という地名があり、もとはそこにあったという。明治 6 年（1873）社号を長田菅原神社と改めた。拝殿は旧金沢城内にあった金沢東照宮（尾崎神社）の護摩堂を明治 11 年（1878）に移築したもので、日光廟式社殿として昭和 33 年に金沢市指定文化財となった。拝殿は金沢市指定文化財。参道脇にあるケヤキが市指定保存樹（樹高 24m）



二塚地区

[距離] 約 6km [時間] 約 100 分 [坂・階段] あり

スタート 西部緑地公園～①宇佐神社（おまる塚古墳）～②びわ塚古墳～③須天八幡神社～④松島八幡神社～⑤古府南交差点～⑥伏見川橋詰交差点～⑦神明神社

～ゴール 西部緑地公園

コース概要

二塚の地名の起源である、おまる塚とびわ塚を見ることができるコースです。2 箇所ある地下道には少し階段がありますが、平坦な道が続くので歩きやすく、国道8号線を挟んで西側は、交通量も多くなく、西部緑地公園もあり、より安心して歩くことができます。



安原地区

[距離] 約 7km [時間] 約 120 分 [坂・階段] なし

スタート 安原公民館～①子安神社～②JA 砂丘地集出荷場～③金沢市農業センター～④砂丘農業地帯～⑤しおさいロード～⑥安原海岸ふれあいの森～⑦打木野菜園芸団地

～ゴール 安原公民館

コース概要

平坦な道が続くので歩きやすく、少し足を伸ばせば日本海を臨むこともできるコースです。ほとんどの道は交通量が少なく安心して歩かことができますが、しおさいロードは、横断する際に注意が必要です。



米丸地区

[距離] 約 5.2km [時間] 約 90 分 [坂・階段] なし

スタート 米丸小学校～①伏見川スポーツ公園～②上黒田橋～③伏見川沿い～④伏見川橋～⑤御馬神社～⑥米丸中央公園～⑦犀川河川敷～⑧水酒寺（玉鉾公園横）

～ゴール 米丸小学校

コース概要 伏見川沿いの桜並木や彼岸花のほか犀川河川敷のコスモスロードなど、季節ごとに様々な花を楽しむことができます。



米泉地区

[距離] 約 6km [時間] 約 100 分 [坂・階段] なし

スタート 米泉公民館～①伏見川左岸沿い～②高橋川沿い～③高橋川橋～④横川新橋～⑤横川町橋～⑥久安二丁目北交差点～⑦満願寺川沿い～⑧横川東交差点～⑨横川交差点～⑩伏見川右岸沿い～⑪米泉橋

～ゴール 米泉公民館

コース概要 伏見川、高橋川、満願寺川沿いを歩くコースです。川沿いは歩道が整備され平坦な道が続き、川の流れや音を聴きながらゆっくり歩くことができます。特に川沿いで多くの桜が咲きこぼれる春がオススメの季節です。



小立野坂巡り

〔距離〕約 7.3km 〔時間〕約 120分 〔坂・階段〕あり

スタート 金沢くらしの博物館～①大乘寺坂(下り)～②新坂(上り)～③嫁坂(上り)～④二十人坂(下り)～⑤白山坂交差点～⑥亀坂(上り)～⑦鶴間坂(下り)～⑧旭用水沿い～⑨天神坂(上り)～⑩馬坂(下り)～⑪八坂(上り)

～ゴール 金沢くらしの博物館

コース概要 小立野台地の坂を上り下りするので、体力に自信がある人向けのコースですが、春には桜が咲いている坂があったり、寺町の眺望が楽しめたりするコースです。



犀川・浅野川河川敷

犀川河川敷 約640m 約710m 約240m 約550m 約350m
 若宮大橋～大豆田大橋～新御影橋～御影大橋～新橋～
 約720m 約620m 約230m 約1050m 約750m
 犀川大橋～桜橋～下菊橋～上菊橋～犀川雪見橋～大桑橋

浅野川河川敷 約250m 約240m 約580m
 浅野川大橋～梅ノ橋～天神橋～常盤橋

犀川右岸には犀川神社から自転車道が整備され、浅野川の諸江、松寺地区でも河川敷を歩ける場所や遊歩道が整備されています。



金沢二十五天神巡拝



⑦犀川神社



⑮安江八幡宮



⑳椿原天満宮



天神は神として祀られた菅原道真を指し、金沢では藩主前田家が天神を祖神として崇敬し天満宮を建立したことから、藩士だけでなく一般にもその信仰が広く浸透しました。

二十五天神巡拝は、観音 33 番札所巡礼など同趣のもので、一般の神社や寺院に祀られた天満宮を 25 選んで巡拝する風習で、25 は天神の神忌 25 日に因むものです。巡拝は地理的に南の玉泉寺から始め、最後は北の田井天神で終わりました。この巡拝がいつ頃から始まったかは定かではありませんが、天神 850 年祭の 1752 年（宝暦2）に俳人水巻亭楚雀らが田井天神への奉納句や天神 25 社を巡拝して詠んだ句を取めた俳書「北の梅」が残されています。明治維新の神仏分離により天神の異動があり、次第に巡拝は見られなくなり、特定の天神社に信仰が集中するようになりました。

	寺院名		所在地	継承地
1	玉泉寺	ぎよくせんじ	野町3丁目15-10	泉野菅原神社
2	西方寺	さいほうじ	寺町5丁目6-48	同所
3	真長寺	しんちょうじ	野町1丁目2-2	泉野神社
4	願行寺	がんぎょうじ	寺町5丁目1-26	同所（現八阪神社）
5	成学寺	じょうがくじ	野町1丁目1-18	同所
6	宝来寺	ほうらいじ	片町（現存しない）	犀川神社
7	宝久寺	ほうきゅうじ	中央通町16-1	同所（現犀川神社）
8	常光寺	じょうこうじ	三社町7-9	同所（現豊田白山神社）
9	成応寺	じょうおうじ	長田1丁目5-3	同所（長田菅原神社）
10	出雲寺	いずもじ	中橋町（現存しない）	豊田白山神社に合祀
11	放生寺	ほうしょうじ	広岡1丁目17-25	同所
12	顕証院	けんしょういん	広岡1丁目11-1	同所（現平岡野神社）
13	灯明庵	とうみょうあん	本町2丁目4-21	同所
14	持明院	じみょういん	本町2丁目18-8	同所（現白髭神社）
15	八幡社	やすえしや	此花町11-27	同所（現安江八幡宮）
16	崇禅寺	そうぜんじ	瓢箪町5-43	同所
17	三王社	さんのうしや	浅野本町1丁目6-1	同所（現浅野神社）
18	春日社	かすがしや	山の上町42-1	同所（現小坂神社）
19	乗龍寺	じょうりゅうじ	東山2丁目11-35	同所（現西養寺）
20	来教寺	らいぎょうじ	東山2丁目14-22	同所
21	咸応寺	かんのうじ	卯辰町（現存しない）	松尾神社
22	八幡社	はちまんしや	東山1丁目30-8	宇多須神社
23	天道寺	てんどうじ	橋場町（現存しない）	浅の川稻荷神社
24	乾貞寺	かんでいじ	鈴見橋前（現存しない）	なし
25	天神社	てんじんしや	天神町1丁目1-13	同所（現椿原天満宮）



2015年春・北陸新幹線開業

発行 **金沢市保健局健康政策課**

〒920-8577 金沢市広坂1丁目1番1号

TEL (076) 220-2233 FAX (076) 220-2231