

伊藤公記念公園・神社コース

歴史散策コース

伊藤公記念公園より以北は田畑が多く、比較的平坦な道になっています。パイロットショップに立ち寄って季節の食材を手に入れるのもいいでしょう。以南のコースはアップダウンのあるコースで団地内と田畑を巡るコース。途中には、向山文庫や正義霊社といった歴史を感じるものも多くあります。コース外にも伊藤公記念公園の中を散策したり、夕日の滝へ足を伸ばしてみるのもおすすめです。

伊藤公記念公園を散策して野鳥をみつけよう



伊藤公記念公園には、広葉樹が広範囲に植えられていて四季ごとに異なった景色が楽しめます。鳥たちも季節によって見ることのできる種類が異なります。鳥を観察するときの心構えとして野鳥や自然に迷惑をかけないように、次のようなフィールドマナー「やさしいもち」を守りましょう。

【出展:野鳥観察ハンディ図鑑 (財団法人日本野鳥の会)】



キビタキ



オオルリ
【山口県準絶滅危惧種】



サシバ
【環境省・山口県準絶滅危惧種】



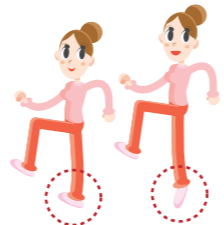
サンコウチョウ
【山口県準絶滅危惧種】

- や…野外活動、無理なく楽しく
- さ…採集は控えて自然はそのままに
- し…静かに、そーっと
- い…一本道、道からはずれないで
- き…気をつけよう、写真、給餌、人への迷惑
- も…持って帰ろう、思い出とゴミ
- ち…近づかないで、野鳥の巣

◎田園風景をみながらチャレンジ!

平らな道を利用して色々な動きをしてみましょう。

- ①膝と背筋を伸ばしてももあげウォーキング
- ②腕をゆっくり大きくまわしながらウォーキング
- ③つま先歩き・かかと歩き



2 特産品直売パイロットショップ

地元でとれた新鮮な農産物や加工品を店頭で並べています。地産地消の推進を目指しています。
時間 8:30~12:00



夕日の滝

健脚者は足を伸ばしてください。新市交差点より約2kmです。大規模農道に出れば看板が見えてきます。



1 伊藤公記念公園

初代内閣総理大臣伊藤博文公は光市で生まれ、幼少時代をすごしました。記念館には博文公ゆかりの品が展示してあります。また、周辺は公園となっており春には桜、秋には紅葉が楽しめます。駐車場近辺は「蛍の里」として有名です。



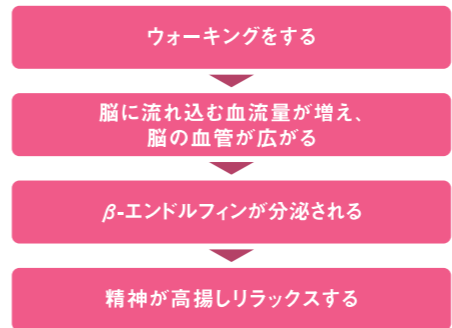
3 東荷神社

初級コースの折り返し地点。小休憩して出発です。神社の森は県の自然記念物にも指定されています。



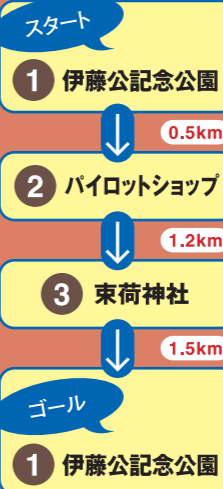
ウォーキングでストレス解消

テンポ良く歩いていると、自然と気分が高揚してきて、楽しい気分になったことはありませんか？これは歩いているうちに、脳を活性化させるβ-エンドルフィンというホルモンが分泌されるためです。β-エンドルフィンには脳の活性化だけでなく、精神を安定させる働きもあります。体だけでなく頭もリフレッシュして、ストレスを解消させるのがウォーキングなのです。



初級コース 3.2km

約96kcal消費



中級コース 9.0km

約264kcal消費



上級コース 12.2km

約366kcal消費



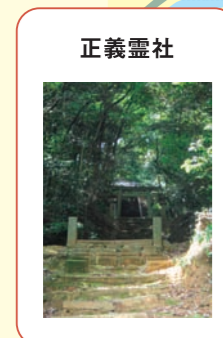
4 立野神社

中級・上級コースの休憩ポイントです。田園風景が広がります。



向山文庫

かつての図書館です。



正義霊社



彼岸花が美しい。

