

8 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。里の厨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。

伊藤公記念公園や石城山を散策して野鳥を見つけよう

伊藤公記念公園は、石城山周辺一帯を区域とする石城山県立自然公園に含まれています。石城山の山中や付近の森林では、季節によっていろいろな種類の野鳥を見ることが出来ます。野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「やさしいきもち」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）】

- 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、絵画、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



シジュウカラ (シジュウカラ科 留鳥) ヤマガラ (シジュウカラ科 留鳥)
ルリビタキ (ツグミ科 冬鳥) ツグミ (ツグミ科 冬鳥)

◎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試してみましょう。
- 膝と背筋を伸ばしてももあげウォーキング
 - 腕をゆっくり大きくまわしながらウォーキング
 - つま先歩き・かかと歩き



2 光市農業振興拠点施設「里の厨(くりや)」

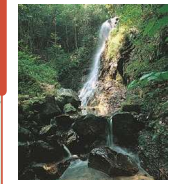
新鮮で安心・安全な地元産農林水産物や、餅やパンなどの加工品を多数揃えて、皆さんのお越しをお待ちしています。

◆営業時間
9:00～18:00 (10月～3月、17:00まで) ※レストランは、9:00～21:00
◆定休日
月曜日 (月曜日が祝祭日の場合はその翌日)



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。伊藤公資料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。駐車場付近は「里の里」として有名です。



3 東荷神社

はじめて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。



4 立野神社

がんばる・ベテランコースの休憩ポイントです。田園風景が広がります。



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。

- ウォーキングをする
- 脳に流れ込む血流量が増え、脳の血管が広がる
- β-エンドルフィンが分泌される
- 精神が高揚しリラックスする

はじめてコース
3.2km (約48分)
約96kcal消費



がんばるコース
9.0km (約2時間15分)
約270kcal消費



ベテランコース
12.2km (約3時間30分)
約366kcal消費

