

令和6年度 高岡市民歩こう会年間コース表

列車時刻は令和6年3月16日現在の休日ダイヤです。



■No.5 6月2日の「バスハイク」は事前申込みが必要です。詳しくはNo.5の備考欄を。

No.	月 日 曜日	コース	距離	集合時間	集合場所	備考(交通機関)
1	4月 7日(日)	高岡市民歩こう会開始式・「早春の二上山万葉コース」 「玉櫛笛二上山に鳴く鳥の声の恋しき時は来にけり」(巻17 3987大伴家持) このように家持歌には郷愁の歌、無常感を詠じた歌、妻恋いの思いを歌ったものなど、数多くあります。	約5km	9時00分	あいの風鉄道 高岡駅改札前 ※解散場所別	JR城端線 戸出駅7:59発 ⇒ 高岡駅8:15着 JR氷見線 伏木駅8:39発 ⇒ 高岡駅8:59着 ◆JR氷見線 高岡駅9:43発 ⇒ 伏木駅9:56着 ※開始式後、高岡駅からJR氷見線にて伏木駅まで移動します。
2	4月 21日(日)	八尾 「神通川さくら堤・塩の干本桜」 神通川さくら堤は、川の中側にある堤4.8kmに植えられた800本、そして塩の右岸堤に約1km200本の桜並木があります。あわせて1,000本もの桜並木は全国にも誇れる規模の桜並木と言えます。	約6km	9時40分	JR高山本線 越中八尾駅前 ※解散場所別	JR城端線 戸出駅7:59発 ⇒ 高岡駅8:15着 JR氷見線 伏木駅7:43発 ⇒ 高岡駅7:57着 ◆あいの風鉄道 高岡駅8:40発 ⇒ 富山駅9:00着 ↓(乗り換え) JR高山本線 富山駅9:11発 ⇒ 越中八尾駅9:36着
3	5月 5日(日)	新湊 「新湊弁財天・展望台」 平和と港の守護の願いを込めて建立された弁財天像で像の胎内には、富山新港開港以前に越の淵に築いた弁天島で、明和4年に創建された海竜社の祭神が納められています。	約6km	9時40分	万葉線 海王丸駅	JR城端線 戸出駅7:59発 ⇒ 高岡駅8:15着 JR氷見線 伏木駅7:43発 ⇒ 高岡駅7:57着 ◆万葉線 高岡駅8:45発 ⇒ 海王丸駅9:32着
4	5月 19日(日)	滑川 「行田公園」 かつては京都祇園社の荘園の一部であったことから祇園田と呼ばれ、やがて訛って「ぎょうでん(行田)」と呼ばれるようになったとか。園内には、4つの園場があり、約6.6kmの面積を誇る公園です。	約6km	9時20分	あいの風鉄道 滑川駅前	JR城端線 戸出駅7:59発 ⇒ 高岡駅8:15着 JR氷見線 伏木駅7:43発 ⇒ 高岡駅7:57着 ◆あいの風鉄道 高岡駅8:40発 ⇒ 滑川駅9:17着
5	6月 2日(日)	「バスハイク」 「数河高原と飛騨古川の散策」 標高1,422余mの流葉県立自然公園は自然を満喫できる常設ウォーキングコースが5kmから19kmの6コースがあります。今回は「アルプス展望神秘の水コース」を体験します。午後はしっとりとした情緒ある景観で有名な、飛騨古川の町並みを散策します。瀬戸川と白壁土蔵街などを各自自由に満喫して下さい。	約5km	7時30分	高岡市役所 正面玄関前	◇申込:5月9日(木)午前9時から高岡市体育協会にて受付 ◇定員:90名程度(申込順) ※会員は、3月21日(木)~3月29日(金)まで事前申込可 ◇参加料:会員:2,500円 一般(都度会員):4,000円
6	6月 16日(日)	射水 「太閤山ランド」 6月14日(金)から30日(日)は「2024あじさい祭りin太閤山ランド」が開催予定です!県内最大級のあじさい園であり、約120種2万株が咲き誇ります。あじさい通り500mの両側に咲き誇ります。	約6km	9時00分	あいの風鉄道 小杉駅南口	JR城端線 戸出駅7:59発 ⇒ 高岡駅8:15着 JR氷見線 伏木駅7:43発 ⇒ 高岡駅7:57着 ◆あいの風鉄道 高岡駅8:40発 ⇒ 小杉駅8:48着
7	7月 7日(日)	氷見 「シーサイドウォーク」 紺碧の富山湾の向こうに浮かび上がる立山連峰の美しさは圧巻です。世界でも氷見海岸から雨晴海岸の魅力が評価されて、富山湾は平成26年10月「世界で最も美しい湾クラブ」に加盟しました。	約6km	9時20分	JR氷見線 氷見駅前 ※解散場所別	JR城端線 戸出駅7:58発 ⇒ 高岡駅8:15着 ◆JR氷見線 高岡駅8:43発 ⇒ 氷見駅9:12着 ◆JR氷見線 伏木駅8:55発 ⇒ 氷見駅9:12着
8	7月 21日(日)	呉羽 「呉羽丘陵フットパス連絡橋」 呉羽山公園と城山公園の散策路を結ぶつり橋です。約15kmの散策路「フットパス」が完成するのは3年後ですが、壮大な立山連峰に富山新港や新湊大橋そして二上山なども一望できる新たな観光スポットです。	約6km	9時00分	あいの風鉄道 呉羽駅前	JR城端線 戸出駅7:59発 ⇒ 高岡駅8:15着 JR氷見線 伏木駅7:43発 ⇒ 高岡駅7:57着 ◆あいの風鉄道 高岡駅8:40発 ⇒ 呉羽駅8:53着
9	9月 1日(日)	小杉 「名工竹内源造記念館」 昭和9年に旧小杉町役場として竣工し、平成14年に記念館として開館しました。左官技術を駆使した建物各部の意匠は左官業が発展した小杉ならではの造りといえます。内部には竹内源造の作品の数々が展示されています。	約4km	9時00分	あいの風鉄道 小杉駅南口	JR城端線 戸出駅7:59発 ⇒ 高岡駅8:15着 JR氷見線 伏木駅7:43発 ⇒ 高岡駅7:57着 ◆あいの風鉄道 高岡駅8:40発 ⇒ 小杉駅8:48着
10	9月 15日(日)	富山 「稲荷公園」 中央に流れる赤江川に沿って作られた12.6ヘクタールの広大な公園です。昭和54年から整備を始め、平成8年に全面開業しています。入口のアーチをくぐると照り返して焼けるような日差しから一転して木々の陰で爽やかな気分になります。	約6km	9時05分	あいの風鉄道 富山駅 北口地下広場 ※解散場所別	JR城端線 戸出駅7:59発 ⇒ 高岡駅8:15着 JR氷見線 伏木駅7:43発 ⇒ 高岡駅7:57着 ◆あいの風鉄道 高岡駅8:40発 ⇒ 富山駅9:00着
11	10月 6日(日)	福光 「だまし川」 世界的板画家・棟方志功はこの川の河童伝説を聞いて「だまし川」と名づけました。彼はこの川をとて愛し、鯉・鯰・河童と友だちのように接し、しばし佇んでいたとのこと。本当は「豆黒川」というが初夏にはゲンジボタルが飛び交うホタルの名所です。	約7km	9時00分	JR城端線 福光駅前	JR氷見線 伏木駅7:43発 ⇒ 高岡駅7:57着 ◆JR城端線 高岡駅8:02発 ⇒ 福光駅8:50着 ◆JR城端線 戸出駅8:17発 ⇒ 福光駅8:50着
12	10月 20日(日)	大門 「緑地公園」 「グリーンパークだいもん」は、「風公園」という愛称で市民に親しまれています。大門の春のイベント「大門風まつり」をテーマにした大きな遊具もあります。この遊具は優しいアスレチックと4本の滑り台でできています。夏になるとウォータースライダーになるとのことです。	約5km	8時50分	あいの風鉄道 越中大門駅	JR城端線 戸出駅7:59発 ⇒ 高岡駅8:15着 JR氷見線 伏木駅7:43発 ⇒ 高岡駅7:57着 ◆あいの風鉄道 高岡駅8:40発 ⇒ 越中大門駅8:44着
13	11月 3日(日)	福野 「安居寺」 安居寺は約1,300年前にインドから渡来した善無畏三蔵が創建したと伝えられています。江戸時代には、加賀藩前田家の祈願所になり、2代藩主利長の手厚い保護により寺観が整えられ数多くの宝物を有します。	約8km	8時40分	JR城端線 福野駅前	JR氷見線 伏木駅7:43発 ⇒ 高岡駅7:57着 ◆JR城端線 高岡駅8:02発 ⇒ 福野駅8:41着 ◆JR城端線 戸出駅8:17発 ⇒ 福野駅8:41着
14	11月 17日(日)	「万葉コース」・高岡市民歩こう会懇親会 二上山万葉ラインは標高約274mの二上山の山並みを巡るコースがあります。最後の歩くコースはお楽しみに! 令和6年度の歩こう会も本日をもって終了です。最後に「越乃庭」の湯にゆっくり浸かりましょう。 ※懇親会に参加する場合は、事前申込みが必要となります。	約5km	9時00分	あいの風鉄道 高岡駅改札前 ※解散場所別	JR城端線 戸出駅7:59発 ⇒ 高岡駅8:15着 JR氷見線 伏木駅8:39発 ⇒ 高岡駅8:59着 ◆JR氷見線 高岡駅9:43発 ⇒ 伏木駅9:56着 ※高岡駅からJR氷見線にて伏木駅まで移動します。

■ 各コースの詳細については、(公財)高岡市体育協会ホームページをご参照下さい。

■ いずれのコースも原則、雨天決行ですが、当日の天候などによりコースが中止又は変更になる場合もあります。

■ 参加中の事故等については応急処置のみ行い、その後の責任は負いませんので健康に留意し参加下さい。

■ 歩こう会に参加中の写真等の広報・インターネット等への掲載権は主催者に属します。

■ 会員は年会費2,000円、一般(都度会員)はその都度300円(バスハイクは除く)をお納め下さい。

※集合場所と解散場所が異なる場合がありますのでご注意ください。

※集合場所へはなるべく公共交通機関をご利用下さい。

※あいの風とやま鉄道を「あいの風鉄道」と表記

○お願い事項

- ・昼食、雨具、保険証等は各自で持参下さい。
- ・行動中の健康管理は参加者各自で留意願います。
- ・会員は毎回、会員証を提示し認印を受けて下さい。(完歩賞・努力賞の対象となります。)
- ・都度会員は、出席カードを提出願います。(出席カードは集合場所に準備しています。)
- ・活動中は交通ルール、マナーを守り、役員・協力員の指示に従って下さい。

◇表彰◇ (バスハイクを除く)

- ・完歩賞 13回皆出席 - 賞状・記念品授与
- ・努力賞 10~12回出席 - 賞状・記念品授与

「老化は脚から始まる」と言われていますが、更に「脚が弱まれば老化が始まる」とも付け加えることができます。
中高年の運動の2大目的は、健康維持と生活習慣病予防です。激しい運動ではなくとも、十分効果を期待できるのが「ウォーキング」です!
自分の脚で歩ける、自分の面倒は自分でみれるという人生を全うするには、今からでも遅くはありません。
一番身近な運動に目を向けてみましょう!

楽しく歩いて
健康になろう!!



◆高岡市民歩こう会事務局◆

〒933-0044 高岡市古城1-8 東洋通信スポーツセンター

(公財)高岡市体育協会 Tel:26-5225 Fax:26-5210

ホームページ・アドレス <https://www.takaoka-sports.jp/>

令和6年4月1日から(公財)高岡市スポーツ協会に名称変更いたします。