



編集

佐治ウォーキングマップ作成委員会
 佐治町健康づくり地区推進員会
 鳥取市食生活改善推進員連絡協議会佐治支部
 佐治町しゃんしゃん体操普及員連絡会
 佐治町糖尿病友の会「やる気会」

●発行(2012年3月)

【鳥取市佐治町総合支所】 鳥取市佐治町加瀬木2519-3 TEL(0858)88-0211

【鳥取市中央保健センター】 鳥取市富安2丁目104-2 TEL(0857)20-3191~3196

さじウォーキングMAP

ふれあい

とっとり市民元気プラン2011

佐治の五し「梨、和紙、話、石、星」、そして歴史・自然をめぐる旅!!

星・梨コース

歴史散策コース

石・和紙・話コース

なる(陣)コース

やる気コース



梨 なし

話 はなし

鳥取県

石 いし

星 ほし

和紙 わし

鳥取市佐治町
 佐治町健康づくり地区推進員会



佐治町総合支所長
奥田 哲実

佐治町の魅力がてんこ盛り

佐治町には、どこの地域にも負けない豊かな自然とたくさんの地域資源がありますが、合併前からその中の、五し「梨、和紙、話、石、星」をまちづくりの中心に据えて、地域づくりに取り組んできました。

星を活かしたアストロパーク「佐治天文台」、和紙を活かした「かみんぐさじ」、民話を活かした「民俗資料館（民話の館）」、一つが百万円以上もする佐治川石をふんだんに使い、佐治町の繁栄を表現した「黎明の庭」など個性あふれるまちづくりに取り組んでいます。

このたびは、佐治町健康づくり地区推進員の皆さんが中心となって、この五しに、自然、歴史、文化、やる気を加え、五つのコースで佐治町を巡る健康「ウォーキングマップ」を作成されました。推進員の皆さんがいろいろ知恵を出され、実際に現地も歩いて見られ作成された、佐治町の魅力がてんこ盛りのウォーキングマップで、どのコースも一度は歩いてみたいコースばかりです。

今まで知らなかった佐治町の魅力や、多くの人との出会いを楽しみに、マップ片手に、家族やお友達と一緒に散策し、健康づくりに努めていただければと思います。皆さんが佐治町の素晴らしさを再発見してください。



佐治町健康づくり
地区推進員会
会長 **中谷 頼康**

地域の特色を活かした健康づくり

今回、このウォーキングマップを作成するにあたって、地形的に急峻で、標高差もある佐治町にどのようなコースが適しているのか、健康づくり地区推進員の皆さんとの模索から始まりました。

良いものを作りたいというプレッシャーの中、やはり、「地域の特色を出したマップに」との意見で一致しました。

私たちのまち佐治町には、地域の特色としての梨、和紙、話、石、星の「五し」や急峻な地形がうみだす美しく豊かな風景、地域住民の温かい人柄などたくさんの見どころに溢れています。

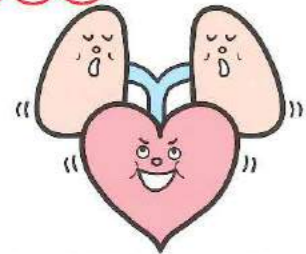
このウォーキングマップでは、そんな佐治町にふれあうことができ、四季折々の名スポットを織り交ぜた5つのウォーキングコースを紹介しています。

「楽しく歩いて健康づくり」ぜひ、ご家族、ご友人と一緒にウォーキングしてみてください。

景色を楽しんで健康に! ウォーキングの効果

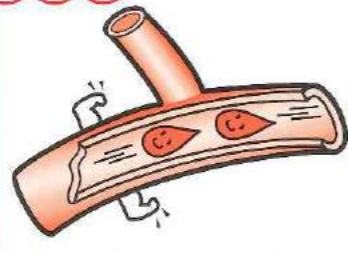
ウォーキングは有酸素運動です。有酸素運動は大量の酸素を体に取り入れ、脂肪を燃焼させたり心肺機能を高めることができる運動で、生活習慣病や認知症の予防にも大きな効果があります。

効果1



心肺機能が高まる
(血圧の正常化)

効果2



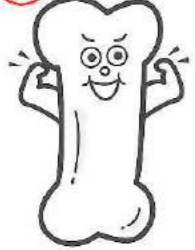
血管を丈夫にする
(動脈硬化の予防)

効果3



筋肉がつく
(筋力のアップ)

効果4



骨を丈夫にする
(骨粗しょう症の予防)

効果5



脂肪の燃焼
(血中コレステロール・中性脂肪の減少)

効果6



インシュリンが効きやすくなる
(血糖値の正常化)

おすすめの歩き方

やや遠くを見る
あごは引く

胸を張る
腕はリズムカルに振る
おへそに力を入れ
おなかを引きぎみに保つ

着地前はひざをのばしている感じで

ひじはスピードに合わせて曲げる
背筋を伸ばす
軽くこぶしをにぎる

歩幅はやや広めに

かかとから着地

ウォーキングの前後のおすすめ ストレッチ体操

～運動を始める準備として、また終わった後のクールダウンとして必ず行いましょう～



ポイント

- 呼吸は止めず、20～30秒程度、ゆっくりと。
- 痛いと感じない程度に。
- 反動をつけない。
- 伸ばしている部位を意識しながら。



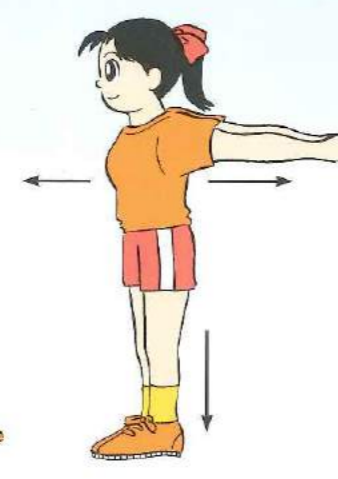
1 体側伸ばし

まっすぐ前を向き、ひじをつかんで引く。



2 首曲げ

足を開いて手を後ろに組み、首を左右に曲げる。



3 肩甲骨寄せ

後ろで両手を組んで後方に上げる。



4 背伸び

両手を組んで上に伸ばす。



5 体ねじり

両足を肩幅に開き、足先をまっすぐにする。前で両手を組み体をねじる。



6 前屈ねじり

足を延ばし前屈して体をねじる。



7 アキレス腱伸ばし

かかとをつけてふくらはぎを伸ばす。



8 後ろまげ

太ももの前部を伸ばす。尻とかかとを上げるように。



9 前屈肩甲骨寄せ

後ろで両手を組み、後方になるべく高く上げる。

しゃんしゃん体操 第1体操

●新聞紙を丸めた棒を使って行う運動 ~いつまでも動ける体を保ちましょう~

しゃんしゃん体操「第1体操」は、年配の方でも安全に運動ができ、筋力や柔軟性、バランス能力に効果が期待できる運動です。



1 かかと上げと首振り (かかと上げ4回・首振り2回)

筋肉: 下腿三頭筋・胸鎖乳突筋など首周辺筋群
効果: 立位が安定し、下腿の筋が強化されますので、歩行動作や立位姿勢が良くなります。
注意: 急につま先立ちになると、足が滑ったり、バランスを崩したりします。頑張りが過ぎないように。

2 スクワット (2回)

筋肉: 大腿四頭筋・大殿筋
効果: 起居や歩行、階段昇降が楽に。
注意: 上半体が前に倒れ過ぎないように。つま先と膝はまっすぐ前を向きます。

3 足踏み (3歩足踏み4歩め片足立ち×2回)

筋肉: 脊柱起立筋・腸腰筋など
効果: バランスが良くなり、転倒予防に。
注意: 自分のバランス能力の範囲で、できるだけ膝を高く上げてください。



4 横振り (棒の横振りと左右にステップ4回)

筋肉: 肩関節周囲筋・中殿筋
効果: 足が横に踏み出しやすくなり、左右のバランスも良くなるため、転倒予防になります。肩の動きも良くなります。
注意: 肩は、痛くない範囲でなるべく大きく振りましょう。左右の踏み出しも自分でバランスがとれる範囲で大きく踏み出しましょう。

5 左右ひねりと膝タッチ (左右に上体をひねり、反対の膝にタッチ×左右)

筋肉: 内外腹斜筋・腹横筋・広背筋
効果: 体の回旋力が大きくなり、柔軟性が向上します。腰周辺の筋肉が鍛えられ、腰痛の予防になります。
注意: できるだけ背筋を伸ばして、まっすぐな軸をつくってゆっくり腰の回旋をしましょう。急ぐと腰を痛めます。また、かがみ過ぎないように注意しましょう。



6 前後踏み出し (後ろへ一歩下がり、棒を左右に引いて前に突き出す×左右)

筋肉: 大腿四頭筋・大腿二頭筋・三角筋・上腕二頭筋・上腕三頭筋
効果: 全身をバランスよく動的に使うことにより、からだ全体の調整力や平衡機能、瞬発力が良くなります。日常生活の様々な動作が思い通りにきちんとできるようになります。
注意: 自分に合った歩幅で踏み出しましょう。棒を突き出したときに「えい!」と大きなはっきりとした掛け声をかけましょう。

曲の最終(5番が終わるとき)は、両手で棒を上を持ち上げて終わらしましょう!



しゃんしゃん体操 第2体操

●タオルを使って行う運動 ~より強く!よりしなやかに!~

しゃんしゃん体操「第2体操」は、筋力や柔軟性、バランス能力をさらに高めていくことをねらった体操です。慣れない人が張り切って行くと、筋力や関節を痛めることもあります。第1体操に慣れて、もう少しレベルをあげたいときに行いましょう。



前奏、足踏み

1 かかと上げ (かかと上げ4回)

★腰にタオルを巻いて、かかとをつけて背伸びをします。
筋肉: 下腿三頭筋・股関節内転筋・骨盤底筋群・脊柱起立筋
効果: 姿勢が良くなり、歩行速度が向上します。
注意: おへそに力を入れて、まっすぐに立ちましょう。かかとが離れないように注意しましょう。

2 しこふみ運動 (左右×2回)

★真横に大きく踏み出し、腰を落とします。
筋肉: 大腿四頭筋・中殿筋・広背筋・三角筋
効果: 体を支えたり、安定させたりすることに役立ち、日常生活が活動的に行えます。
注意: 真横への踏み出しは、自分の筋力に応じて加減しましょう。



3 もも上げ運動 (右足支持から始めて左右×3回)

★太ももを上げ、タオルを押し合うように力を入れます。
筋肉: 腸腰筋(大腿筋)・腹筋群など
効果: 歩幅を広く速く歩いたりできるようになります。バランス能力も高まります。
注意: 太ももを上げる高さは、自分の筋力やバランス能力に応じて加減しましょう。背中を丸めないように、良い姿勢を保って行いましょう。

4 ねじり運動 (左右×1回)

★足を腰幅に開き、お腹を引き締めて立ちます。ゆっくり体を捻り、元に戻します。
筋肉: 外(内)腹斜筋・腹横筋・三角筋など
効果: 体の回旋動作が容易になり、後ろを向いたりする動作が楽になります。
注意: 首をすくめてしまわないよう、肩は引き下げます。すばやく捻るのではなく、ゆっくりと大きく行いましょう。



5 前後踏み出し運動 (左右1回) ★右足を大きく後ろに踏み込み、腰を落とします。右手は右腰におき、左手を前方へ伸ばしてタオルをピンと張ります。次に、左右の手を入れ替えます。さらに、右足を大きく前に踏み出して、左右の手を入れ替えます。

筋肉: 大腿四頭筋・大腿二頭筋・大殿筋・胸筋・広背筋・三角筋・脊柱起立筋など
効果: 全身をバランスよく活動的に動かせるようになり、バランス機能や瞬発力、調整力が良くなります。全身の筋力も高まり、代謝の良い体になります。
注意: タオルを緩めずピンと張ったままで行いましょう。自分に合った歩幅で踏み出しましょう。棒を突き出したときに「えい!」と大きなはっきりとした掛け声をかけましょう。

曲の最終(5番が終わるとき)は、両手でタオルを上を持ち上げて終わらしましょう!

四季折々に美しい佐治の自然。澄んだ空気、水、さわやかな風があなたをやさしく迎えてくれます。

Walking Course

私たちのまち佐治町には、地域の特色としての梨、和紙、話、石、星の「五し」や急峻な地形がうみだす美しく豊かな風景、地域住民の温かい人柄などたくさんのお見どころに溢れています。このウォーキングマップでは、そんな佐治町にふれあうことができ、四季折々の名スポットを織り交ぜた5つのウォーキングコースを紹介しています。楽しく歩いて健康づくり。ぜひ、ご家族、ご友人と一緒にウォーキングしてみてください。

5 やる気コース

【主なスポット】
佐治川ダム展望駐車場
佐治川ダム展望台
古川神社・たんぼり荘・山王滝



やる気地蔵



大町桂月の歌碑

4 なる(陣)コース

【主なスポット】
B&G海洋センター・忠魂碑(大銀杏)
つく谷橋・東谷神社・かみんぐさじ
松本零士宇宙モノユメント



三原台地

1 星・梨コース

【主なスポット】
かみんぐさじ・林泉寺・ダチョウハウス
こぶしガーデン・さじアストロパーク



島滝



田岡神社のツバキ樹林

2 歴史散策コース

【主なスポット】
葛谷4号古墳・横井田のイボ五輪
佐治四郎の墓・熊野神社遺跡
やまんどろ(山名堂)さん



西尾家の大キリシマ

3 石・和紙・話コース

【主なスポット】
かみんぐさじ・歴史民俗資料館・健康の里
佐治川石公園・黎明の庭・松本零士宇宙モノユメント



鳥取市さじアストロパーク



鳥取市さじアストロパークは103cm
反射望遠鏡やプラネタリウム、さらに
宿泊施設等も備えた国内有数の公開
天文台です。



〒689-1312
鳥取県鳥取市佐治町高山1071-1
■時間/夏期(4月~9月) 9:00~22:00
冬期(10月~3月) 9:00~21:00
■休日/月曜日、第3火曜日、祝日の翌日、年末年始
■料金
【佐治天文台】
大人(高校生以上)300円、小人(小・中学生)200円
【プラネタリウム】
大人(高校生以上)300円、小人(小・中学生)200円
【夜間観望会】
大人(高校生以上)300円、小人(小・中学生)200円
●お問合せ ☎0858-89-1011
<http://www.saji.city.tottori.lg.jp/saji103/>

因州和紙伝承工房 かみんぐさじ



世界に一つだけの、
あなたの和紙を
作ってみませんか。

〒689-1163 鳥取市佐治町福園146-4
■時間/9:00~16:30
■休日/毎週水曜日、年末年始
■料金/手すき体験料一人500円コース・700円コース
※要予約(3~4日前までに)
●お問合せ ☎0858-88-1816
<http://www.coming-saji.com/>

鳥取市指定史跡 熊野神社遺跡

日本古来の神の信仰と仏教の
信仰が合わさった神仏習合の
遺跡。鎌倉・室町時代の頃、和
歌山県熊野から本宮、新宮、那
智の滝の三山信仰がこの地に
迎えられました。



鳥居めぐり



仁王門跡漢仏

稲葉隆景無狀交番記(1858~)より

●お問合せ 熊野会事務局
鳥取市佐治町加瀬木2542-1 鳥取市教育委員会佐治町分室内
☎0858-88-0218

1 星・梨コース (往復)

course かみんぐさじ ⇄ さじアストロパーク



「五し」のうち、和紙・梨・星を巡ります。標高差が大きいコースですが、コース半ばに広がる樹園地やこぶしガーデンからの展望なども楽しめ、自然の中でリフレッシュできます。

《コースDATA》



距離
約 **6.4** km



所要時間
約 **96** 分



消費カロリー
約 **400** kcal

ちよっと寄り道 梨原ため池公園



梨原の農業用ため池を含めて整備された農村公園。初夏には「はす」、夏には「菱」の花が咲きます。

1 かみんぐさじ



スタート・ゴール地点

かみんぐさじは、紙すき体験（要予約）ができます。もちろん自分で書いた和紙はお土産として持ち帰りOK。また、売店では和紙製品の販売も行っています。ウォーキングの前後は、お食事処みつまでひと休憩。佐治町の山菜料理を楽しむことができます。隣接のかみんぐ百彩には佐治町の特産品を多数取り揃えています。ぜひお立ち寄りください。

約2.0km、勾配10%

上り坂が続きますが、小学校裏など見晴らしが良いところあり!!

2 林泉寺 (りんせんじ)



●林泉寺のぶら檜
鳥取城の城壁の石垣と同様の積み方で珍しい。

鳥取市指定有形文化財。1688年頃の建築とされ、鎌倉期の建築様式を伝えています。



約0.4km
勾配8%

3 ダチョウハウス



平成14年頃から飼育されています。ダチョウの卵、肉の購入（要予約）もできます。

約0.6km
勾配10%

4 こぶしガーデン



平成12年に開催された「こぶしサミット」の記念植樹園。

約0.2km
勾配12%

折り返し地点

5 さじアストロパーク



誰でも気軽に見る事ができる日本最大級の大型望遠鏡や太陽望遠鏡、プラネタリウム、天文の展示など宇宙の不思議を体験することができます。その他1棟ごとに望遠鏡が備えられた宿泊天文台、木工体験施設、パーベキューハウスやイベント等が行える多目的施設もあります。

少し足を延ばしてみませんか。



アストロパーク下のこぶしガーデンからの望景。民家・ほ場・対山の風景が素晴らしい。

2

歴史散策コース

COURSE 葛谷4号古墳 ⇒ 熊野神社遺跡 ⇒ 葛谷4号古墳

ひそかに注目を浴びつつある「熊野神社遺跡」や佐治町の始祖とされる「佐治四郎の墓」など遺跡、墳墓などを巡るコースです。知っている人も知らなかった人にもお勧めです。佐治町の歴史に触れてみてください。



《コースDATA》



距離
約 7 km



所要時間
約 105 分



消費カロリー
約 437 kcal

1 葛谷4号古墳



古墳時代後期（7世紀初頭）の横穴式石室の一部とみられ、副葬品の杯・壺・皿なども出土しています。

約0.5km、勾配5%

2 横井田のイボ五輪



イボを取るという言い伝えの残る五輪さん。

5 やまんどろ(山名堂)さん



山名時氏を祭ったものではないかという言い伝えが残っています。集落近くに移して祭っているもので、実は西側の山中に小祠が建立してあります。



約1.5km、勾配0%

4 熊野神社遺跡



鳥取市指定文化財(史跡)。日本古来の神の信仰と仏教の信仰が合わさった神仏習合の遺跡です。鎌倉・室町時代の頃、熊野三山の信仰がこの地に迎えられました。奥に入ると、本殿(小鳥居)、奥の院(四人仏)などの石仏や墳墓が多数あります。



本殿小鳥居

3 佐治四郎の墓



約3.0km
勾配8%



鎌倉から戦国末期まで佐治を統一した佐治氏の開祖、佐治但馬守四郎重貞の墳墓。

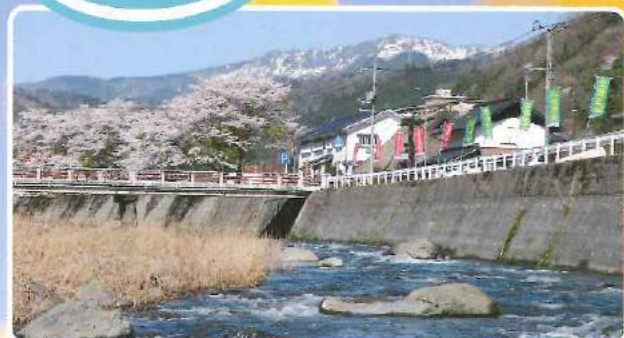
「佐治但馬守四郎重貞」

建暦3年(1213年)に鎌倉幕府より佐治郷地頭職を安堵された佐治但馬守四郎重貞は、本姓を尾張氏と言ったが、佐治郷の開発につとめ、この谷を切明けたところから佐治四郎と呼ばれた。



3 石・和紙・話コース

course かみんぐさじ ⇒ 佐治川石公園 ⇒ かみんぐさじ



石、和紙、話を巡るウォーキング。佐治川沿いを歩くコースは、民話の館、黎明の庭など見どころたくさん。コース勾配も緩やかで歩きやすいコースです。

1 かみんぐさじ



かみんぐさじは、紙すき体験（要予約）ができます。もちろん自分ですいた和紙はお土産として持ち帰りOK。また、売店では和紙製品の販売も行っています。ウォーキングの前後は、お食事処みつまでひと休憩。佐治町の山菜料理を楽しむことができます。隣接のかみんぐ百彩には佐治町の特産品を多数取り揃えています。ぜひお立ち寄りください。

スタート・ゴール地点



約0.8km、勾配0%

スタート・ゴール地点
かみんぐさじ



ゴールまであと少し!

加茂

松本零士宇宙モニュメント

6 松本零士宇宙モニュメント



ご存知「松本零士」がデザインしたモニュメント。さじアストロパークの案内表示です。

約0.6km
勾配3%

5 黎明の庭



「佐治川石」を配置した枯山水庭園。京都の著名庭師、中根金作氏の作庭です。中央公民館3階に佐治川石展示コーナーあり(要予約)。

《コースDATA》



距離
約3.2 km



所要時間
約48分



消費カロリー
約200 kcal

2 歴史民俗資料館



約200年前の江戸時代の末期の民家を移築した資料館。古民具、継承文化など近代史が分かります。



約1.0km
勾配3%

3 健康のさと



保健センターを中心とした、医科・歯科診療所、社会福祉協議会などが集約された施設です。



4 佐治川石公園



日本三大銘石「佐治川石」が点在する河川親水公園。川遊びもできます。

約0.3km
勾配3%

「佐治川石」

佐治川石の特徴は、色は青黒く雨にぬれると青光をおびぎわめて落付を感じさせ、硬質にして重く容易にこけを生じません。凹凸に富んで珍しい形をして、永年佐治川の激流に洗われているので重宝されています。この佐治川石は、輝緑凝灰石と呼び火山灰が堆積凝固して変質したものだと呼ばれています。なお、この銘石は佐治川石公園で身近に見ることができます。



4 なる(平)コース

course B&G海洋センター⇒かみんぐさじ⇒B&G海洋センター



全体的に平坦(なるい)なコースで、5つのウォーキングコースの中では異色のコースです。つく谷橋、護岸道の散策など、色んな角度から佐治町の風景が楽しめ、素晴らしさを再発見できるかも？



3 つく谷橋



佐治町内で唯一のラーメン橋。現在は歩行者専用の橋となっており、ここから眺める上流・下流の景色は風情があります。



つく谷橋より上流を望む



つく谷橋より下流を望む

約0.3km
勾配2%



ミニグラウンドゴルフ場

景色を眺めてリフレッシュ!

もうすぐ中間点!
ここからはゆるやかな下り坂だよ

約0.6km
勾配2%

さあ、出発!
楽しみながら歩こう

2 忠魂碑(大銀杏)



戦没者の魂を記った碑。碑の横にある大銀杏の木がみごとです。



約0.1km
勾配0%

1 B&G海洋センター



B&G財団の設立した施設。体育館とプールを備えています。

5 かみんぐさじ



約0.5km
勾配0%

4 東谷神社(あずまだにじんじや)



恩田大明神と称し、金山昆虫神、保食神、須佐之男命を合祀しています。

6 松本零士宇宙モニュメント



ご存知「松本零士」がデザインしたモニュメント。さじアストロパークの案内表示です。

約1.1km
勾配5%

約0.4km、勾配5%

《コースDATA》



距離
約3.0 km



所要時間
約45分



消費カロリー
約187 kcal

5 かみんぐさじ



かみんぐさじは、紙すき体験(要予約)ができます。もちろん自分ですいた和紙はお土産として持ち帰りOK。また、売店では和紙製品の販売も行っています。ウォーキングの前後は、お食事処みつまでひと休憩。佐治町の山菜料理を楽しむことができます。隣接のかみんぐ百彩には佐治町の特産品を多数取り揃えています。ぜひお立ち寄りください。

5 やる気コース(往復)

course 佐治川ダム展望台駐車場 ⇄ 山王滝

5 山王滝

折り返し地点



名所「山王滝」。山王ノ瀧ともいわれ、高い岩きょうに囲まれた落差約25mの神秘的な滝です。人の手が入らない自然の美しさと眺めを四季を通じて楽しめます。

町内屈指の景勝地、山王滝を巡るウォーキングコース。佐治川ダム湖展望台を皮切りに、数々の絶景を望めます。名所「山王滝」は自然の美しさと調和した神秘的な滝で、四季を通じて色々な顔を見せてくれます。また、近傍にはご存知「やる気地藏」があり、ちょっと寄り道しては？



山王谷渓谷

たんぼり荘周辺の山王谷渓谷を利用した自然体験が楽しめます。山王自然塾のみなさんが森林体験の指導をしてくれます。(要予約・有料)



悠々の森



トロッコ跡



中集落の板笠

中集落は、国の登録有形民俗文化財の板笠の生産地。現在、技術を継承する人は少ない。

古川神社

中間点!

3 古川神社 (ふるかわじんじや)



山王権現と称し、稲荷大明神、大山祇神、保食神を合祀しています。

4 たんぼり荘 [宿泊休養施設]



透きとおる空気と清流・深い緑は、日常の喧騒を忘れさせてくれます。(昼食も可。要予約)



キャンプ場

約0.3km
勾配3%

《コースDATA》



距離
約 3.6 km



所要時間
約 54分



消費カロリー
約 225 kcal



やる気地藏

スタート・ゴール地点

1 佐治川ダム展望台駐車場



2 佐治川ダム展望台



あずま屋

約0.7km
勾配8%



佐治川ダム湖周辺整備の一環。小山を利用した展望台。頂上まで約270m。春、紅葉の季節などダム湖と調和した眺めは絶景。休憩用のあずま屋もあります。

「佐治川ダム」

昭和43年3月に完成された重力式コンクリートダム。堤高/46.50m、堤頂長/105.00m、堤頂幅/3.00m、堤体積/56,000m³、総貯水容量/2,310,000m³