

ウォーキングコースの距離と おすすめのポイント

ルート	距離 (km)	おすすめのポイント
下室賀	1.9	塩田平を望む、比較的平坦な道を歩く。桜並木は開花期が異なる2種類の桜を楽しむ。
上室賀 入組	1.3	いにしへの標を目印に、坂道多く、足腰鍛える健脚コースです。
上室賀 ささらの湯～原組	2.8	足が疲れたら、ささらの湯にて一休みして、室賀水上神社で健康祈願。
ひばりヶ丘	1.4	室賀川の川音が心地よく、桜並木が素晴らしい気軽な散歩コース。
仁古田の東	2.8	のどかな田園風景、秋には幸せのコウノトリに会えるかも！
仁古田の西	2.6	保育園があり、元気な子供の声が聞こえる、おさんぽコース。
岡	2.1	岡城址より次第に上り、丘陵から川西地域や上田市街地が一望できるコース。
浦野	1.9	小学生の元気な声を聴きながら、歴史の道、東山道を歩くコースです。
藤之木～越戸～浦野	3.8	東に浅間山・烏帽子岳、西に子檀嶺岳を見ながら浦野川沿いを歩き、越戸まで足をのばすロングコース。
越戸	3	浦野川や隧道、ダイナミックな自然の景観を味わい、越戸神社で健康祈願も良いのでは。
浦野南団地	3	東に烏帽子岳、西に夫神岳、北に秋葉山、南に独鈷山を見ながら歩く。
小泉の南	2.4	泉池から川西地域を一望。360度山なみを見渡せる、広々した田んぼ道で深呼吸。
小泉の北	2.5	懐かしさを感じる集落と田園風景の中を歩く。アヤメ街道の見ごろは、5月中旬～6月上旬。

室賀の道

川西地区の里山を歩く

川西さんぽ コースマップ

上室賀 入組



上室賀 ささらの湯～原組



下室賀



ひばりヶ丘



ひとりで・家族で・グループで
里山の自然を味わいながら
楽しく歩ける速さで
たまには歩いたことのない道も
歩いてみましょう

川西まちづくり委員会 健康福祉部会

〒386-1106 上田市小泉 863-1 川西地域自治センター内
連絡先 080-5827-9724 E-mail kawanishi.machizukuri@gmail.com

2023.7

イラスト ミヤザワ ツトム

川西まちづくり委員会 健康福祉部会が提案する
ウォーキング参考コースです