

ウォーキングデー（第127回）「葛城神社と手彫りトンネルを巡るコース（健脚向け）」実施要綱

1. 日 時 平成28年6月17日（金）午前8時30分受付、午前9時出発 終了予定は午前10時30分頃（雨天中止）

2. 集合場所 紀見トンネル前 旧ホームセンター横駐車場（紀見トンネル手前国道371号線沿い）

（駐車スペースが限られている為なるべくお乗りあわせの上お越してください。※駐車可能台数：約25台程度）

3. コース概要

旧ホームセンター横の駐車場を出て北に向かって歩き始めます。紀見トンネル前に陸橋がありますので、東側へ渡って下さい。陸橋を渡り終えたら、西へ少し戻り、北へ向かって歩きます。車道を横断しますが横断歩道がありませんので、注意して下さい。北側へ渡ると舗装されていない道が続き、すぐに上り坂になります。この坂は勾配がきついので、気をつけて歩いて下さい。坂を上り終え、なだらか下り道を歩くと、葛城神社に到着します。大きな御神木がありますので、是非ご覧下さい。神社で休憩したら東に向かって歩きます。すぐに丁字路に突き当たりますので右に曲がって下さい。柱本のバス停が見えたら、左折して細い道に入ります。直進し、次の丁字路に突き当たったら左折します。下り坂をゆっくりと歩いていくと、右手には立派な棚田が見えますので、是非ご覧下さい。まっすぐ行くと、Y字路に突き当たります。右の道行くと手彫りトンネルに到着します。今はトンネルに入ることは出来ませんが、トンネルの向こう側には光が見えます。トンネル前で休憩したら、来た道を引き返します。帰り道は、道なりに歩き、柱本の集会所、極楽寺、柱本小学校の裏手を通って、陸橋まで戻ります。陸橋を渡り、スタート地点に戻ってゴールとなります。

○歩行距離：4.7km 所要時間：70分 歩数：約7,000歩

4. 注意事項

- 歩きやすい服装・靴で参加して下さい。
- 運営スタッフの指示にしたがって歩行して下さい。
- 競争ではありません。急がず、自分のペースで歩いてください。
- マナーを守って歩きましょう。
- 心臓病や高血圧などの持病がある方は、あらかじめ主治医に相談の上、当日担当スタッフ（保健師など）に申し出てください。ペースメーカーをされている方は、体脂肪計を利用しないでください。
- 少しでも「きつい」と感じたら、その場で休憩などして下さい。また、体調に異常を感じたら、腕章をつけているウォーキングスタッフに声をかけてください。
- 当日の血圧測定で高い数値が出た場合、参加をお断りする場合があります。
- 健康及び事故等については各自で自己管理をお願いします。
- 雨天中止です。天候判断は、当日の午前7時に行いますので、下記へお問い合わせ下さい。

5. 問合せ先 保険年金課 国保給付係
（直通33-1271）まで

**** 次回ウォーキングデーのご案内 ****

日 時：平成28年9月16日（金）午前8時30分受付
午前9時出発

集合場所：向副緑地 駐車場

コース名「橋本市の新旧市街を訪ねて」

（ 約70分、約4km、6000歩程度 ）