

《コース特徴》

自然と歴史がたっぷりのコースです。どこから入っても、反対廻りでも同じ4kmなので都合の良い位置から歩いてください。

《行程》

① 鴨志田郵便局前

★山田谷橋

② 市営鴨志田住宅

★花壇がきれい

③ 歴史ある里山の道

★あじさいの小道

④ 寺家の集落

⑤ 居谷戸池

★細い山道

⑥ 新池

★水車小屋 ★ホテル

⑦ むじな池

⑧ 鴨志田公園

⑨ 鴨志田ケアプラザ

① 鴨志田郵便局前

鴨志田郵便局前

バス通りの上に架かる山田谷橋から、ふるさと村方面へケヤキ、南のたちばな台方面へはアキニシ、その先からハナミズキの並木が見えます。



歴史ある里山の道

下の大通りから続く山道は江戸時代の古地図に記載されています。鎌倉時代初期までは鴨志田一族がこの辺りに住んでいたようです。この道の出口付近が一族の念仏堂跡とされ、数点の遺物が出てきました。崖の上の墓地に市指定文化財「寛元板碑」が移設されています。

あじさいの小道

地域で一番人気の散歩コースです。開発前までは山道でしたが、現在、頭上には民家やアパートが建ち並んでいます。あじさいは上の土地の地主さんが毎年少しずつ挿し木で殖やし、私達を楽しませて下さっています。秋は柿が可愛く実っています。



むじな池

寺家7池の中で最も美しい池です。今は6池しか存在しませんが、古地図によると熊野神社とむじな池の間に『中の池』があったようです。そこは、湿地になっていて5月～8月になると蛍が飛び大勢の人が集まってきます。早朝は季節毎に色々な鳥の声が聞こえてきます。

歩行距離：4.0km

歩行時間：1時間

消費カロリー：約 189kcal

※体重 60kg の人が、普通の歩行速度(約 67m/分)でコースを回った場合

正しいフォームで効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大も見込めます。間違ったフォームで行うと、からだに負担をかけてしまいます。

腕は前後に大きく振る

視線は遠くに
あごは引く

脚を伸ばす
かかとから着地
歩幅は出来るだけ広くとる

胸を張る
背筋を伸ばす



ストレッチでけが予防・疲労回復

ウォーキングの前後にはストレッチをしましょう。ケガ防止にもなり、ウォーキングの疲労を早く回復します。



ふともも

わきばら



ふくらはぎ

水分補給も
忘れずに!!



お問い合わせ先

青葉福祉保健センター 健康づくり係
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4

TEL: 045-978-2438 FAX: 045-978-2419

https://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/kurashi/kenko_iryō/kenkozukuri/walking.html

青葉区 ウォーキングコース

検索



平成 23 年 5 月発行
令和 7 年 8 月改訂

2

青葉ウォーキング

寺家・鴨志田

里山めぐりコース

スタート地点：鴨志田郵便局

(東急青葉台駅からバス青30、31系統「団地中央」下車徒歩2分)



青葉区保健活動推進委員会
横浜美術大学
青葉区役所



寺家・ 鴨志田里山 めぐりコース

クリエイトS・D
新鴨志田店

よこはまウォーキングポイントリーダー

スタート地点 WC トイレ S スーパーマーケット