

## 《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

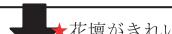


#### 鴨志田郵便局前

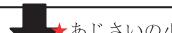
バス通りの上に架かる山田谷橋から、ふるさと村方面へケヤキ、南のたちはな台方面へはアキニレ、その先からハナミズキの並木が見えます。



②市営鴨志田住宅



③歴史ある里山の道



#### 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佛堂跡とされ、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。

④寺家の集落

#### 寺家の集落

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佛堂跡とされ、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。

⑤居谷戸池



#### 細い山道

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佛堂跡とされ、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。

⑥新池

#### 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づつ挿し木で植え、私たち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

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づつ挿し木で植え、私たち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。

⑦むじな池

#### 鴨志田公園

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づつ挿し木で植え、私たち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。

#### 鴨志田ケアプラザ

#### むじな池

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づつ挿し木で植え、私たち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。

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まれます。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

脚を伸ばす  
かかとから着地  
歩幅は出来るだけ広くとる

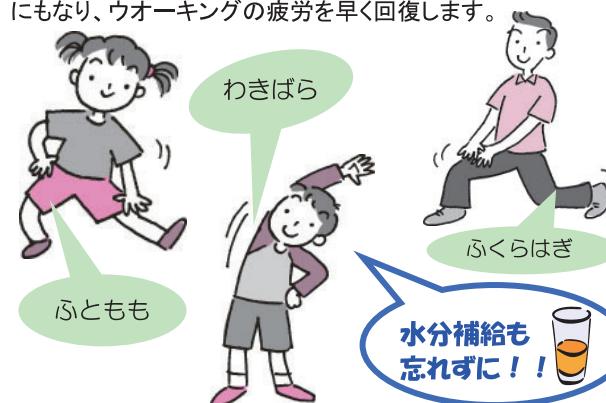
視線は遠くに  
あごは引く

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。



### お問い合わせ先

青葉福祉保健センター 健康づくり係  
横浜市青葉区市ヶ尾町31番地4

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

[https://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/kuishi/kenko\\_iryo/kenkozukuri/walking.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/kuishi/kenko_iryo/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

# 日歩こう! ウォーキング青葉

## 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員会  
横浜美術大学  
青葉区役所

