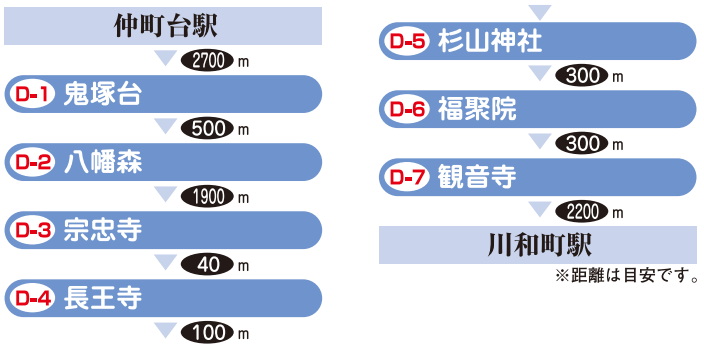


D コース パノラマと寺社の散策 コース

約8.0km



D-1 鬼塚台

MAP え-4

360度展望できる標高50mの高台の畑地で、爽やかな風が心地よい。秋から冬にかけての雪を頂いた富士山、大山、丹沢連峰の山並みの眺望や、第三京浜港北インターチェンジ、横浜国際総合競技場などの新横浜方面を望む夜景は見事である。

D-2 八幡森

MAP え-4

東方町の龍雲寺南側において、旧家の大きな石の擁壁と見事な竹垣が50mくらい続く小道がある。また、東西の小道にはよく手入れの行き届いた生垣、竹林、植栽があり、小鳥のさえずりも聞かれ、京都を感じさせる雰囲気がある。

- ### 1日1万歩ウォーキングのススメ
- 1日家の中で過ごしても、3,000~4,000歩は歩いています。あと、6,000~7,000歩をいかに歩かかがポイントです。
- いつもはライフスタイルウォーキング**
- 自転車より歩いてみる
 - バス・電車なら1つ前の停留所や駅で降りる
 - 少し遠いお店まで買い物に行く
 - 入口からいちばん遠い駐車場に駐車する
 - エレベーターやエスカレーターに頼らず階段を使う
- ときにはロングウォーキング**
- マップ片手に魅力資源をめぐる
 - 名所、景勝地などを探訪する
 - 緑道や公園など自然の中を歩く

D-3 宗忠寺

MAP う-5

徳川初代将軍家康の家来、小笠原宗忠により建立。俗に殿様寺と言われ、池辺富士から葛ヶ谷公園あたりまでが寺領であったという。弁財天、お稲荷さまを祀る。

D-4 長王寺

MAP う-4

以前は鶴見川沿いの池辺町川内にあったが焼失し、この地に遷座する。境内の樹齢約700年の大イチョウは乳柱が下がり、「乳出しイチョウ」として地域の人々から親しまれている。

D-5 杉山神社

MAP う-4

境内に八坂神社、鹿島社、愛宕祠、稲荷社が祀られ、杉、ケヤキ等の大樹が茂る。9月20日の大祭は、みこしも出て盛大に行われている。

D-6 福聚院

MAP う-4

天文23(1554)年に開創以来2度焼失している。武相不動尊10番札所。樹齢340年以上の大イチョウの木や都筑区一と言われるサルスベリの木をはじめ、手入れの行き届いた樹木の豊かな寺。200年を超えるしだれ梅は2月中旬が見頃。

D-7 観音寺

MAP う-5

武相不動尊11番札所。参道は緑の回廊のようである。市の名木古木に指定されているイチョウやアカガシが見事。境内は一年中花が絶えない。毎月18日に観音祭、28日に不動祭を行っている。

ウォーキング後に乾杯！

ウォーキングでいい汗をかくと、ビールがおいしい！でも、ちょっと待って。1万歩ウォークで消費するエネルギーは約300kcal。これはビール大ジョッキ1杯に相当します。いい汗かいたら、「お茶でかんぱーい！」

趣のある小道

1 原谷戸

MAP え-4

東方町の龍雲寺近くにおいて、カシ、ケヤキの大木、竹林、よく手入れされた生垣・庭園等があり、のどかな田園風景に小鳥のさえずりが聞かれ、落ち着いた集落の面影を残す。東方農業専用地区内で営農する農家が点在し、昔の姿を彷彿させる。

2 谷戸坂

MAP え-4

東方町の表から裏に通じる道で、急な上り坂にさしかかるとあたり一面が竹林に覆われて薄暗い。日中でもとても静かで、鳥の鳴き声、竹をゆらす風音が聞こえ、一瞬神秘的な気分になる。