

ウォーキングマップ

てくてく歩こう **三谷温泉**

てくなび



弘法山と弘法大師像
三谷温泉のシンボル。眼下に竹島・大島など、晴天の日の弘法山はまさに眺望絶景！昔、弘法大師がこの地で難産に苦しむ女人を救ったと伝えられ、山頂には地上30mもの巨大な大師像があり「子授り・安産・虫封じ・厄除け」などのご利益を求める人々から敬信されています。

天然温泉 三谷温泉 三谷温泉観光協会 三谷温泉旅館振興協同組合

弘法の湯 フロン泉 アルカリ単純泉 ホテル 明山荘 TEL 0533-68-4641 (代)	曙光の湯 低張性塩化物泉 ひがきホテル TEL 0533-69-4111 (代)	鄙の湯 アルカリ単純泉 正妙玉 TEL 0533-68-5161 (代)	観音の湯 アルカリ単純泉 ホテル 三河海陽閣 TEL 0533-69-5335 (代)	美濃(みや)の伝統を今に 割烹旅館 三長 TEL 0533-68-3145	オレンジペンション TEL 0533-59-7956
---	---	---	--	--	--



健脚向き「名電赤坂駅～三谷温泉コース」

名電赤坂駅

所要時間：約80分
距離：約3.7km

宮路山

所要時間：約70分
距離：約3.3km

五井山（国坂峠経由）

所要時間：約100分
距離：約1.7km

御堂山

所要時間：約15分
距離：約0.5km

さがらの森

所要時間：約20分
距離：約0.9km

砥神山

所要時間：約20分
距離：約0.65km

鶏舎前

所要時間：約20分
距離：約0.85km

犬ログランド

所要時間：約20分
距離：約0.9km

蒲郡東部病院前

三谷温泉

みやじさん

宮路山（紅葉と森林浴）

蒲郡市から音羽町に連なる山々の主峰。山頂広場には持統天皇の行幸を記念した「宮路山聖跡」の石碑が建てられている。山頂から望む、三河湾や東三河平野の眺望は壮観。春はドウダン（コアブラツツジ）の可憐な白い花、秋は紅葉に彩られる遊歩道は季節を問わず人気がある。

みどうやま

御堂山（文化財の宝庫）

山頂には丹野城跡石碑。山頂下の広場より、三ヶ根山から本宮山に至るパノラマが楽しめる。快晴なら本宮山右に遠く富士山を見ることがもできる。南麓にある観音堂の十一面観音は、平安時代の作で県の文化財に、喚鐘と根回り5m余の菩提樹は蒲郡市文化財に指定されている。

所要時間：約50分
距離：約4.1km

三河大塚駅

とがみやま

砥神山（山全体が御神体）

標高252mの双耳峰で、東山山頂には役行者（えんのぎょうじゃ）像が、西山には見晴台がある。地元では姿の美しいところから「三河富士」と敬い、親しまれている。かつて漁業盛んであった頃は山頂から大漁旗をなびかせ、三谷漁港に帰港する漁船が見られた。

ウォーキングで健康アップ

特別な道具やお金がなくても始められる運動がウォーキングです。ウォーキングにはメリットがいっぱい！

★心のリフレッシュ

木々の中で新鮮な空気を吸って清々しさを感じたり、海岸で開放感を感じたり、波の音に耳を澄ませるなどウォーキングは五感を刺激し、心をリフレッシュさせる。また、名所・旧跡などをめぐり楽しむことは、日常から離れてストレスを解消する良い機会。さらに15分以上歩き続けると、脳から心地よさを感じる物質が分泌される。

★体力を保ち、老化を防ぐ

筋力・心肺機能をアップして、体力を維持する。また景色を楽しんだり、筋肉を動かすことは脳を刺激し、脳の老化も予防する。

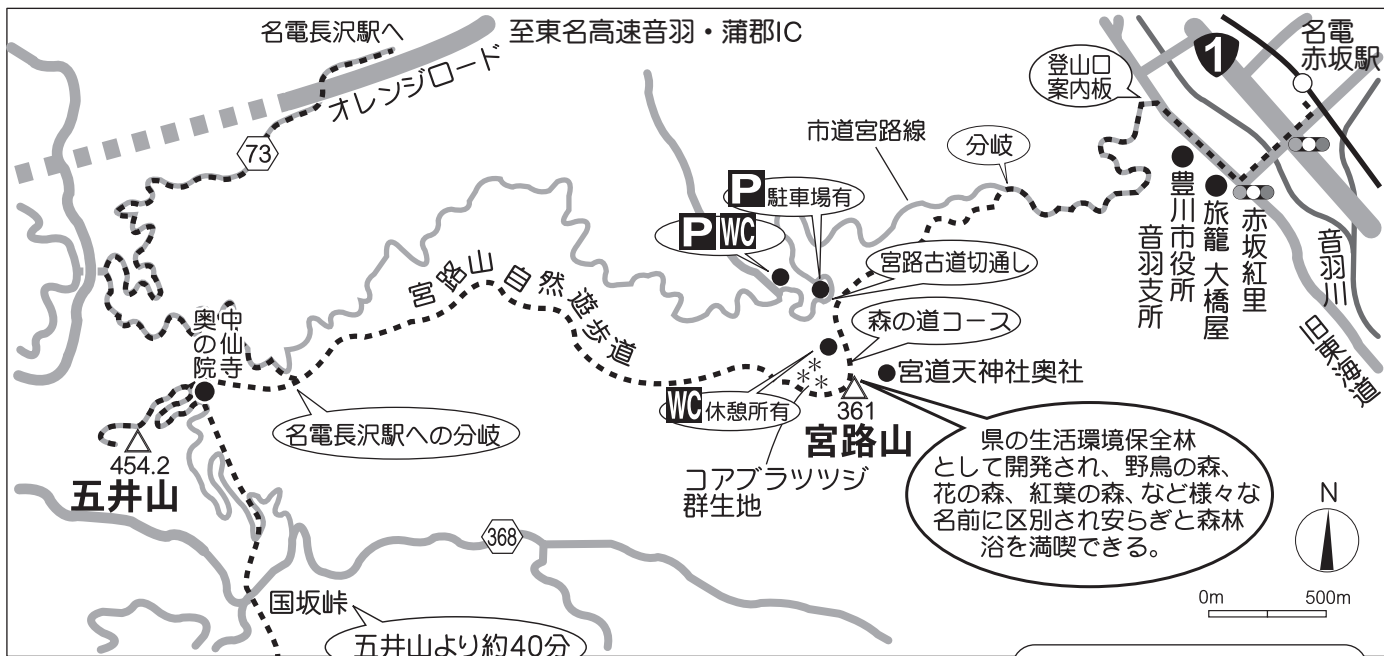
★生活習慣病の予防

（骨粗しょう症・肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病など）ウォーキングは体内の脂肪を燃焼する効果があり、血糖値や血圧・コレステロール値を安定させる。骨に刺激を与えることで丈夫な骨をつくる。

★快食・快眠・快便

体を動かすことで空腹感が増し食事をおいしく食べられ、程良い疲れが心地よい眠りを誘う。また、腸の動きが活発になり、便秘を予防する。

◎準備体操・整理体操をして、無理せず自分のペースで歩きましょう。◎水分補給を忘れずに！



全福寺跡

源頼朝が伊豆へ流される際に渡津で観音様の話を聞き悲願成就を念じ、叶えられたお礼に三河の守護職、安藤藤九郎盛長に命じ、三河七御堂の一つとして再建されたと言われている。文明2年(1470)丹野城落城と共に廃失した。

平坂街道～星越峠

平坂街道は、旧東海道小坂井宿から御津、大塚、蒲郡を経て西尾市平坂に至る約40kmの道で、うち約3kmが大塚町内にある。東西三河の海岸部を結ぶ通商路であった街道の難所の一つ、星越峠はバイパス造成、区画整理などで当時の様子は見られないが、天文13年(1544)峠越えをした連歌師「宗牧」は「立帰り又も逢ましほしこえやかずかずあかぬ老のさか哉」とうたった。