



# ハイキングコース3選

これからの季節にぴったりなハイキングコースをご紹介します。  
歩行距離や時間を参考に、自分の体力に合ったコースを選びましょう。  
※詳細はハイキングガイド「ヨリイハイク」をご覧ください。



円良田湖

## 初心者向けの手軽な里山歩き

### 1 鐘撞堂山・円良田湖コース

寄居駅を出発し、大正池、鐘撞堂山、円良田湖を経て、波久礼駅へと下るコースです。大正池を過ぎると登山道に入り、山頂まで緩やかな登りが続きます。

戦国時代には鉢形城の見張りの山として使われ、異変があった際に鐘を撞いて知らせたことが名前の由来とされている鐘撞堂山。標高330mの山頂からは、寄居のまちなみと関東平野を一望できます。



鐘撞堂山からの眺望

#### DATA

- 体力…★★☆☆
- 距離…約8.0km
- 時間…約3時間

#### 十の楽しみ方

鐘撞堂山の山頂へは、ほかにもさまざまなコースがあります。コースによって変わる景色を楽しむのもおすすめです。



中間平展望デッキからの眺望

## 起伏に富んだ健脚向けロングコース

### 2 鉢形コース

波久礼駅から風のみちを通り、日本の里、釜伏峠、中間平緑地公園、鉢形城公園を経て玉淀駅へ向かうロングコースです。日本の里までは比較的平坦な道が続きます。日本の里から釜伏峠までは長い登り坂。その後は下り基調となり、中間平の展望デッキからは180度のパノラマを楽しめます。



風布川

#### DATA

- 体力…★★★☆☆
- 距離…約21km
- 時間…約5時間

#### 十の楽しみ方

春はツツジの咲く金尾山、秋は風布・小林みかん山に立ち寄るのもおすすめです。



山頂へと続く階段

## 初心者向けの手軽な里山歩き

### 3 愛宕山コース

鉢形駅から城南中学校の南側を通り、愛宕山へ向かうコースです。登り口までは平坦で、初めての方でも安心して歩けます。登りは約300段の階段。山頂には鐘楼やあずまやがあり、気軽に景色を一望できます。空気が澄んだ日には群馬県の山々まで見渡せます。



山頂の鐘楼とあずまや

#### DATA

- 体力…★★☆☆☆
- 距離…約3.0km
- 時間…約1時間(片道)

ハイキングは健康な身体づくりにつながるだけでなく、自然の中に身を置くことによるリラックス効果も期待できます。今回紹介したコース以外にも「ヨリイハイク」にはさまざまなコースが掲載されています。自分に合ったコースを選び、無理のないペースで楽しんでみてください。初夏の寄居町で、自然とともに心地よいひとときを過ごしてみませんか。

☎ プロモーション戦略課 ☎ 581・2121内線 431・432

歩いて健康に

# 初夏の寄居ハイキング

豊かな自然に恵まれた寄居町には、気軽に楽しめる低山のハイキングコースが数多くあります。新緑が芽吹き、気温も穏やかな初夏は、ハイキングを始めるのにぴったりの季節です。今回の特集では、これからの季節におすすめの寄居町でのハイキングの楽しみ方をご紹介します。

## 初めてでも安心 ハイキングのポイント

### 1 マップを確認しよう

ハイキングには、事前のルート確認が大切です。

町ではハイキングガイド「ヨリイハイク」を配布していますので、ハイキングの参考にしてみてください。



町公式ホームページ

ダウンロードはこちらから

役場プロモーション戦略課や寄居駅南口駅前拠点施設 Yotteco で入手できるほか、町公式ホームページからダウンロードも可能です。

### 2 持ち物を確認しよう

**靴** 履き慣れた運動靴や登山靴。

**服装** 動きやすく速乾性のある服装がおすすめ。綿素材は汗を吸うと乾きにくいので避けましょう。

**帽子** 日差しを防ぎ、熱中症予防にもなります。

**リュック** 両手が空くリュックがおすすめです。

**飲み物** 小まめに水分補給ができるように、適度な量を持ちましょう。

**Choco 屋食・行動食 (おやつ)** エネルギー補給のために、軽くて食べやすいものを。

### 3 天気を確認しよう

ハイキング当日は必ず天気を確認しましょう。雨天時や猛暑日はハイキングに適しません。

無理をせず、安全第一で判断することが大切です。



## ハイキングの魅力

### 無理なくできる有酸素運動



長時間歩くことで、心肺機能や足腰が鍛えられます。

### 心と体のリフレッシュ



自然の中を歩くことで、リラックス効果が期待できます。

### 自然とのふれあい



季節の草花や野鳥、景色など、寄居町の豊かな自然を楽しむことができます。

気軽に始められて、健康づくりにもつながる、それがハイキングの魅力です。