奈良 ウォーキングマップ

其の参

もくじ

ページ

はじめに …… 1

奈良ウォーキングマップ其の参について …… 2-3

各コース

①麗しの飛火野　奈良公園コース …… 4

②手始め奈良めぐり　西大寺・大宮コース …… 5

③阪奈道路横断　尼ケ辻・学園前コース …… 6-7

④丘越え　富雄北・二名コース …… 8-9

⑤閑静なる街　登美ヶ丘コース …… 10

⑥郊外のんびり　ならやまコース …… 11

⑦山里めぐり　正暦寺・田原コース …… 12

⑧棚田広がる　米谷コース …… 13

⑨石仏と出会う　滝坂の道・円成寺コース …… 14-15

⑩自然溢れる　狭川の里コース …… 16

歩数計をつけましょう！ …… 17

低山歩きの楽しみ方 …… 18-19

ウォーキングの前後にストレッチ …… 20

筋力トレーニングのすすめ …… 21

運動と食事のいい関係 …… 22-23

Dr．松本の健康クリニック …… 24-25

「運動日誌」をつけてみませんか？ …… 26-27

ウォークラリー …… 28-29

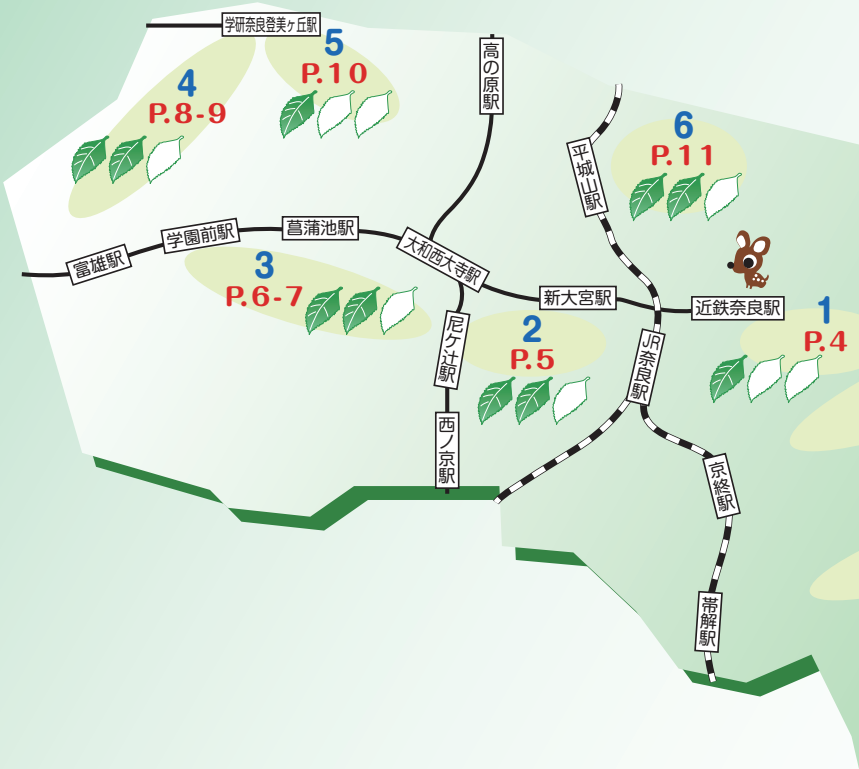
はじめに

「奈良ウォーキングマップ」は、其の壱、其の弐、其の参の3部作として、発行以来ご好評を頂き、この度増刷の運びとなりました。

奈良市では、毎月20日を「20日ならウォークの日」と制定し、ウォーキングを通じて健康づくりをすすめています。

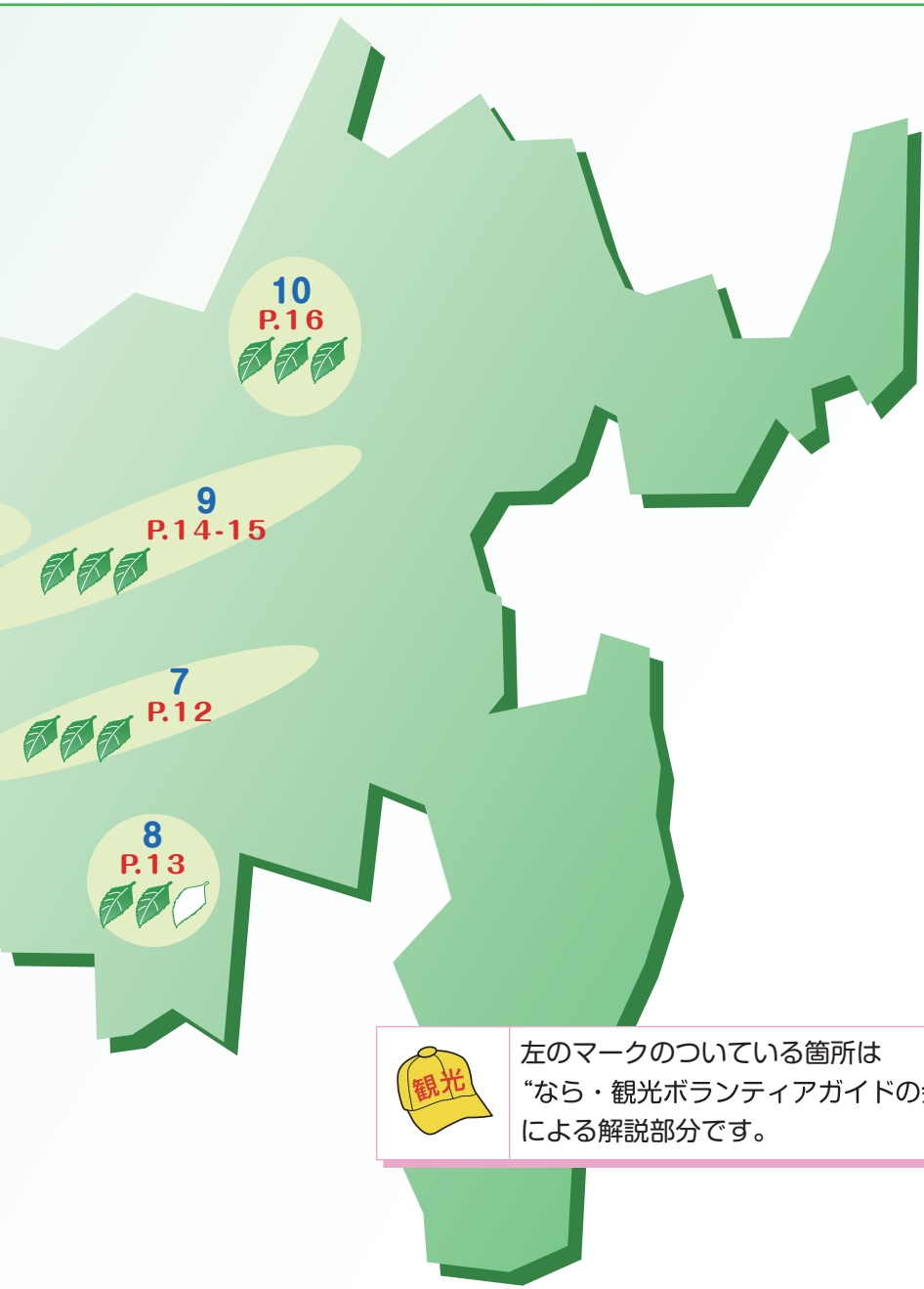
今後も市民の皆様にとってウォーキングが身近なものとなり、健康づくりのきっかけとしていただけますよう、また、豊かな自然と世界遺産を有する奈良の魅力を歩いて感じていただくために本書を活用してくだされば幸いです。

奈良ウォーキングマップ 其の参 について



- 記載されている各施設の利用料金や利用時間は、あらかじめ確認の上、ご利用ください。
- トイレの使用できる施設には マークを記載しています。
- 各コースの難易度を以下のマークで表していますので、歩く際の参考にしてください。

初級者コース	中級者コース	上級者コース
上り下りが少なく、1時間程度のコースです	初級者コースより上り下りが多く、1時間半程度のコースです	上り下りが多く、2時間以上の長距離コースです



左のマークのついている箇所は
“なら・観光ボランティアガイドの会”
による解説部分です。

●各コースに記載されている距離については、若干の誤差があります。
●交通ルールを守り、安全に十分注意して歩いてください。
●このウォーキングマップは、略図ですので、あらかじめ地図で確認の上、歩いてください。

1. 麗しの飛火野 奈良公園コース

距離 5.8km

スタート

① 近鉄奈良駅

410m

② 猿沢池 観光

周囲約300mの興福寺の放生池。中秋の名月の日に采女祭が行われる。

800m

③ 旧大乗院庭園 観光

興福寺の門跡寺院。室町時代、庭師善阿弥が作庭。

200m

④ 瑜伽（ゆうが）神社 観光

創建は1500年頃。大伴坂上郎女の歌碑がある。

150m

⑤ 天神社 観光

興福寺・大乗院の鎮守神社。菅原道真を祀る。

370m

⑥ 浮見堂 観光

木造桧皮葺八角堂。大正のはじめ県が水の景勝として整備。

370m

⑦ 飛火野

500m

⑧ 鹿苑 観光

傷の治療や、出産のための鹿の病院。毎年10月に鹿の角切りが行われる。

250m

⑨ 春日大社 観光

藤原氏の氏神。本社は４棟の春日造。12月の若宮おん祭は1136年から続く。

600m

⑩ 若草山山麓 観光

毎年１月第４土曜日に山焼きが行われる。山頂に鶯塚古墳がある。

500m

⑪ 春日野園地

600m

⑫ 奈良国立博物館

1,000m

ゴール

⑬ 近鉄奈良駅

2. 手始め奈良めぐり 西大寺・大宮コース

距離 7.1km

スタート

① 近鉄新大宮駅

1,650m →

② 県立図書情報館

図書だけではなく、さまざまな催しが開催される施設です。

3,400m 自転車道 →

③ はにわ窯公園

観光

6世紀、はにわを焼いていた6基の登窯跡。はにわは垂仁天皇の皇后日葉酢媛（ひばすひめ）に、殉死を廃止するため野見宿禰（のみのすくね）が初めて並べたとされる。

500m ↓

④ 菅原天満宮

観光

菅原道真を祀る。神社の東方に菅原の屋敷跡がある。

60m ←

⑤ 喜光寺

観光

大仏造営に貢献した行基が創建。行基は当寺で没した。

1,400m ←

⑥ 西大寺

観光

奈良時代後期（765年）称徳天皇の勅願により建立。1月、4月、10月に大茶盛が行われる。

100m ←

ゴール

⑦ 近鉄大和西大寺駅

近鉄学園前駅
近鉄奈良線
近鉄菖蒲池駅
N
8
帝塚山大学
学園前キャンパス
交番
帝塚山高・中
帝塚山小
学園中 1
学園中 2
学園中 3
学園南 1
学園南 2
学園南 3
あやめ池南 1
あやめ池南 9
あやめ池南 8
蛙股池
保育園
幼稚園
あやめ池小
弘照山不動寺
学園大和町 1
幼稚園
奈良西署
疋田町
学園大和
第３号街区公園
学園大和町 3
学園大和町 2
7
前半は西へ、後半は北へ向かって歩きます。住宅街の中を歩きますが、阪奈道路を横断する度に住宅街の雰囲気が変化していく、不思議なコースです。
千代ヶ丘 1
千代ヶ丘 2
千代ヶ丘 3
西千代ヶ丘 3
6
富雄南中学校
藤ノ木台 1
阪奈道路
大倭町
宝来 5
五条畑 2
藤ノ木台 2
藤ノ木台 3
菅野台
浄福寺
5
藤ノ木台
第３号児童公園
藤ノ木台 4
藤ノ木台
第４号児童公園
4
第一阪奈有料道路
0
800m

3. 阪奈道路横断 尼ケ辻・学園前コース

距離 6.5km

スタート

① 近鉄尼ケ辻駅

330m

② 垂仁天皇陵

第11代天皇、全長約230mの前方後円墳。田道間守の墓とされる小島が濠に浮かぶ。

400m

③ 皇大神社

垂仁天皇陵陪塚。祭神は天照大神。

2,720m

④ 藤ノ木台第4号児童公園

400m

⑤ 藤ノ木台第3号児童公園

850m

⑥ 富雄南中学校

500m

⑦ 学園大和第3号街区公園

1,300m

ゴール

⑧ 近鉄学園前駅

⑤杵築神社

観光

主神は素戔嗚尊。
敏達天皇の皇子春日王がその祖神を祀ったのがはじまり。

1,100m

⑥西登美ヶ丘北街区公園

1,600m

⑦中登美ヶ丘近隣公園

1,000m

ゴール

⑧学研奈良登美ヶ丘駅

4. 丘越え 富雄北・二名コース

距離 7.1km

スタート

① 近鉄富雄駅

950m

② 鳥見第１号児童公園

1,100m

③ 三松一丁目街区公園

950m

④ 法融寺

観光

融通念仏宗。役行者石像は天文24年（1555）の年号がある。

400m

瀟洒な家並みを眺めながら、緑豊かな公園をめぐるコースです。

5. 閑静なる街 登美ヶ丘コース

距離 5.7km

スタート ①学研奈良登美ヶ丘駅 → 1,200m → ②二ツ池 → 400m → ③山下池 → 930m → ④蛭池 → 300m → ⑤常光寺

観光

秘仏の歓喜天がある。

→ 200m → ⑥押熊町郷土資料館 → 50m → ⑦押熊八幡神社

観光

祭神は応神天皇。すぐ近くに異母兄の子、籠坂王子と忍熊王子社の旧跡がある。

→ 700m → ⑧東登美ヶ丘3号街区公園 → 370m → ⑨東登美ヶ丘小学校 → 250m → ⑩新池

→ 1,300m → ゴール

6. 郊外のんびり ならやまコース

距離 8.9km

スタート ゴール

① JR平城山駅 → 550m → ② 鹿川 → 1,450m → ③ 大仏鉄道 鹿川トンネル跡

観光

大仏鉄道は、明治の終わり頃に約10年間設置されていた民間の鉄道。奈良～加茂を結んでいた各所にトンネル跡や石積の跡が残る。

→ 450m → ④ 青山一丁目緑地 → 550m → ⑤ 青山近隣公園 → 2,550m → ⑥ バス停「奈良阪」 → 100m → ⑦ 奈良豆比古神社（ならづひこ）

観光

10月8日の宵宮の翁舞は国指定重要無形民俗文化財。境内にクスノキの巨樹。これは一見の価値あり。

→ 1,200m → ⑧ 奈良自転車道 → 2,000m → ① JR平城山駅

7. 山里めぐり 正暦寺・田原コース

距離 6.4km

スタート

①バス停「山村町」

700m

②円照寺 観光

大和尼寺三門跡の一つ。江戸時代初期の創建。初め京都の修学院に建てられたが、後にこの地に移る。

420m

③霊元天皇皇女墓

霊元天皇とは、江戸初期の天皇(112代)。後水尾天皇の皇子である。

30m

④後水尾天皇皇女墓

後水尾天皇とは、後陽成天皇の皇子。修学院離宮を造営した。

1,850m

⑤正暦寺 観光

平安時代一条天皇の勅願寺。福寿院客殿（江戸時代）が重要文化財。室町時代、僧坊酒「菩提泉」を醸造。紅葉が美しいことでも知られている。

3,400m

⑥バス停「田原御陵前」 観光

田原御陵は、春日宮天皇と追号された志貴皇子（光仁天皇の父）の御陵。

8. 棚田広がる 米谷コース

距離 6.2km

スタート ゴール

① バス停「米谷町」

640m →

② バス停「中畑町」

1,460m →

③ 名阪国道陸橋

2,000m →

④ 高峰サービスエリア付近

1,800m →

⑤ 白山比咩（ひめ）神社

加賀白山より勧請した神社。

300m

9. 石仏と出会う 滝坂の道・円成寺コース

スタート

①バス停「破石町」（わりいし）
境界石といわれる割れ目の入った石があることから、「わりいし」の地名になった。

2,120m

②寝仏（ねぼとけ）
鎌倉中期に彫られた大日如来キアカラバアの梵字がある。

360m

③夕日観音
鎌倉中期以降の作。実は弥勒菩薩。西向きのため、こう呼ばれている。

ゴール

⑧円成寺（えんじょう）
奈良時代、鑑真の弟子が創始。内陣四本柱に極彩色の二十五菩薩像。春日堂と白山堂は現存最古の春日造建築で国宝。

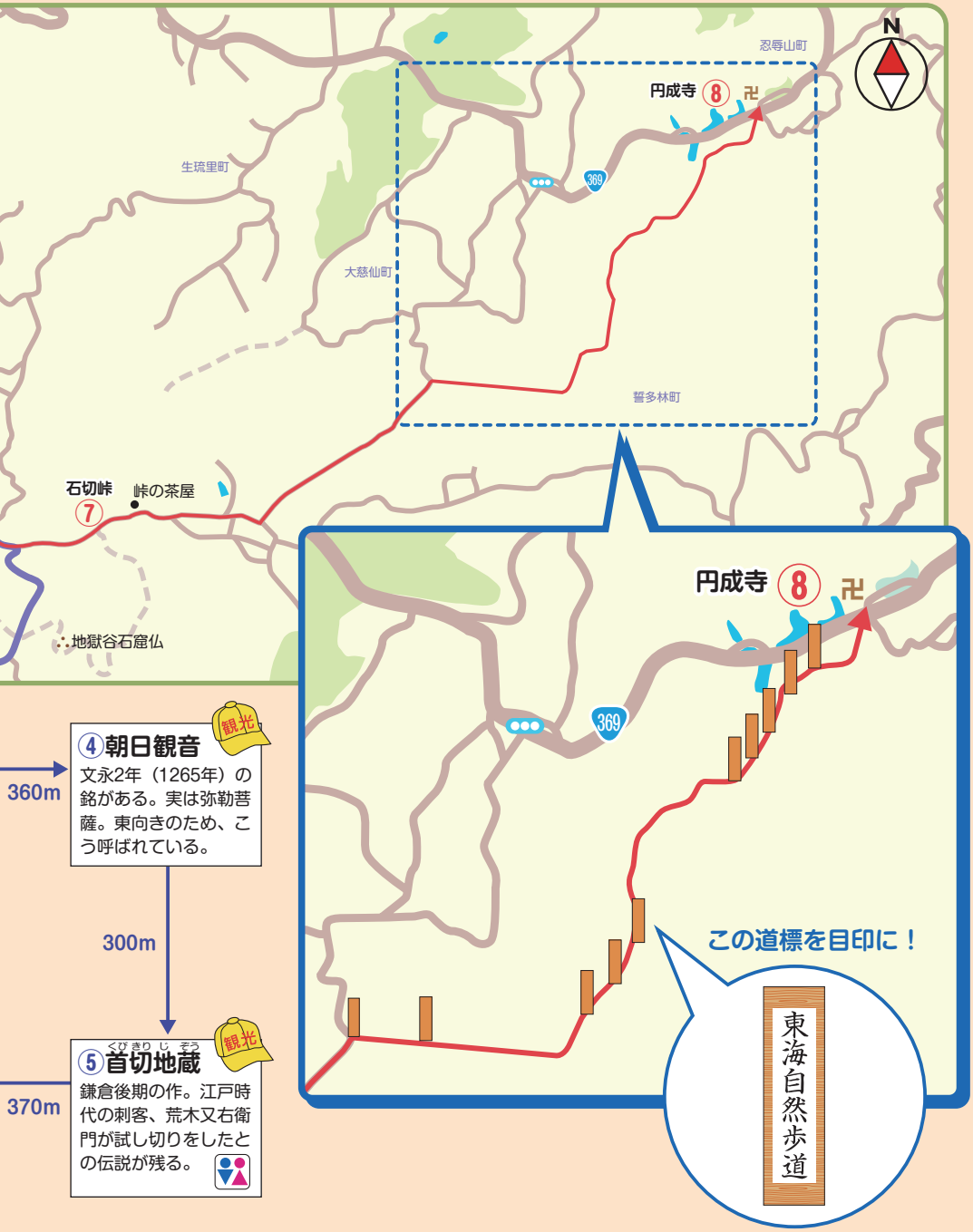
4,400m

⑦石切峠

1,000m

⑥春日山石窟仏（かすがやませっくつぶつ）
保元2年（1157年）開眼の墨書銘が残る。左右の洞窟に18体の石仏がある。

距離 8.9km



360m

④朝日観音 観光

文永2年（1265年）の銘がある。実は弥勒菩薩。東向きのため、こう呼ばれている。

300m

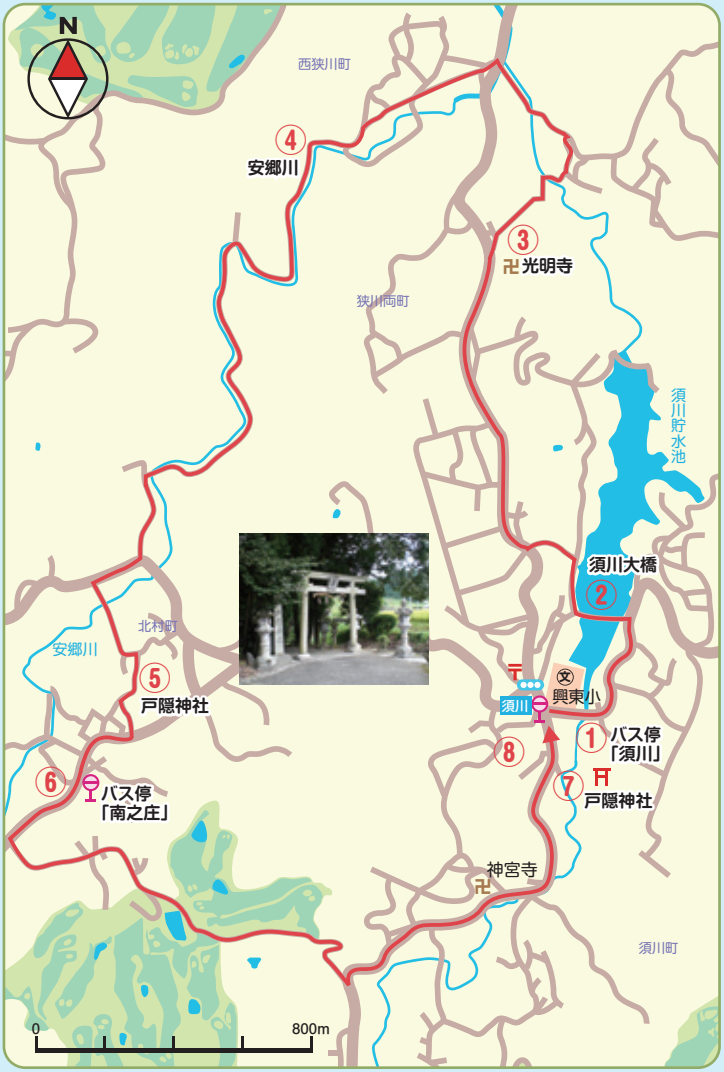
⑤首切地蔵（くびきりじぞう） 観光

鎌倉後期の作。江戸時代の刺客、荒木又右衛門が試し切りをしたとの伝説が残る。

370m

10. 自然溢れる 狭川の里コース

距離 8.4km



スタート

①バス停「須川」

510m

②須川大橋

1,300m

③光明寺

1,300m

④安郷川（あんごう）

2,200m

⑤戸隠神社（とかくし）（南之庄町）

350m

⑥バス停「南之庄」

2,500m

⑦戸隠神社（とかくし）（須川町）

250m

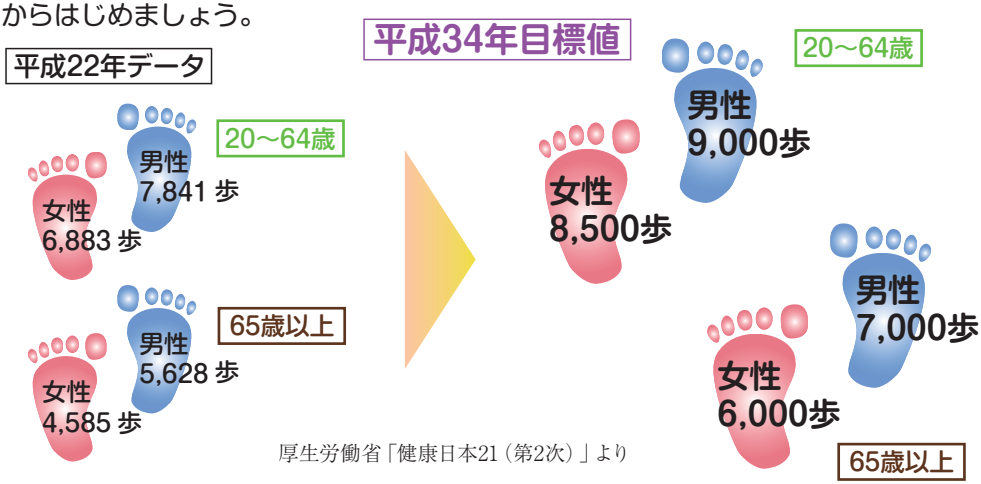
ゴール

⑧バス停「須川」

のどかな山の郷を楽しむコースです。古い寺社・田畑・清流を満喫してください。蛙がお出迎えしてれるかも・・・。

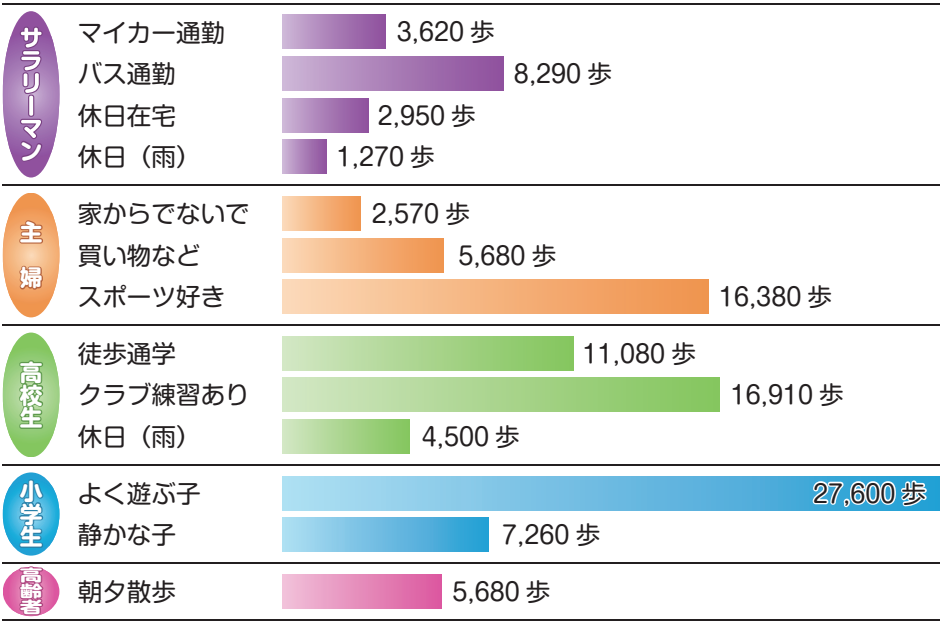
歩数計をつけましょう！

毎日、自分がどのくらい歩いているかご存じですか？
朝起きてから寝る前まで、歩数計をつけてみると一日の活動量がわかっておもしろいです。また、歩く目安にもなり、ウォーキングを続ける励みになります。歩数計をつけて、日頃の歩数を知りましょう。そして、あと 1,000 歩増やすことからはじめましょう。



厚生労働省「健康日本21（第2次）」より

あなたの歩数はどれくらい？



波多野義郎「ウォーキングと歩数の科学」より

低山歩きの楽しみ方

平地でのウォーキングに慣れたら、低山歩きに挑戦してみましょう。
平地より、筋肉をたくさん使うので、エネルギー消費量が増え、脂肪燃焼に効果的です。ただし、膝など関節の負担も多くなるので、自分の体の調子に合わせて実施しましょう。

準備のポイント

帽子をかぶりましょう。

荷物は背中に背負いましょう。

体温調節がしやすいように重ね着をし、夏でも長袖をおすすめします。

伸縮性のあるズボンをはきましょう。

◎履き慣れたひも靴を履きましょう。
◎靴底が擦り減っていないかチェックしましょう。

1. 通気性・吸湿性がよい
2. つま先は1 cm 程の余裕があり、幅にも多少ゆとりがある
3. 軽くて靴底が滑らず、安定している

靴を履くコツ

かかとがきちんと靴に合うように履き、ひもを足先から足首に向かって少しずつ締めていきます。そうすることで、下り坂で足先にかかる負担が少なくなります。

歩くコツ

目線と姿勢

足元から少し先あたりを見るようにし、足場を確認しながら歩きましょう。足元だけを見て歩くと、背すじが曲がり、腰に負担がかかるばかりでなく、疲れやすくなります。たまには目線を上げ、周りの景色を楽しみながら歩きましょう。また、反り腰も腰痛の原因になります。背すじがまっすぐになるように意識して歩きましょう。

歩　幅

平地を歩く時は、歩幅を大きくして歩くと効果的ですが、坂道で歩幅を大きくすると、疲れやすくなります。また、歩幅が大きいと、スリップしたときなどとっさの対応が難しく転倒しやすくなります。勾配が急になるほど、歩幅を小さくして歩きましょう。

歩き方

膝と足首の関節を柔軟にすることを意識して歩きましょう。特に下り坂では、スピードを上げず、膝を柔らかく曲げて着地すると、膝への負担が少なくなります。

足の着地は、足の裏全体で地面をとらえるようにしましょう。つま先だけやかかとだけが地面につくと滑りやすくなり危険です。

膝に不安のある人は、登山用の杖を使うことも膝への負担を減らしてくれるのでよいでしょう。

休　憩

平地よりエネルギー消費量が多くなるので、無理をせず、こまめに休憩をとりましょう。長い休憩をとっても疲れはとれません。歩いた時間の１割を目安に休憩するようにしましょう。

また、歩き始めて１０分くらいに、上着の調節や靴ひもを締め直すことをおすすめします。

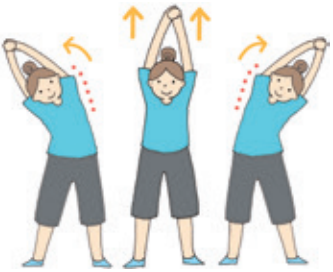
ウォーキングの前後にストレッチ

ウォーキング前には体を温め、運動できる状態にするためのウォーミングアップを！ウォーキング後には、疲れた筋肉を回復させるためのクーリングダウンを！どちらも行わないとケガの原因になりかねません。健康的なウォーキングのためにも、しっかりとストレッチを行いましょう。

ストレッチのポイント

- 息を止めずに吐きながら行いましょう。
- 気持ちのよいところで 15～20 秒静止しましょう。
- 反動や勢いをつけずに動作はゆっくりと行いましょう。

①体　側



◆両手を組んで真上に上げ、上体を左右に倒す。

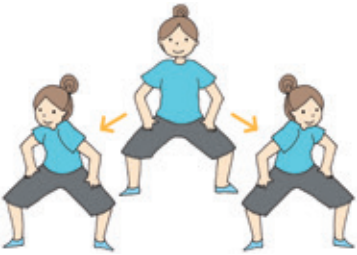
②背　中

◆両手を組んで、前方に突き出す。

③胸・腰

◆両手を後ろで組んで、下に引く。

④腰・股関節



◆手を太ももにそえて、両足を外側に開く。両膝を軽く曲げ、体を左右にひねる。

⑤ももの裏

◆片脚を前方に出し、背すじを伸ばしたままおじぎをする。

⑥ももの前

◆壁に手をつき、反対の手で足の甲をつかむ。かかとをおしりに近づける。

⑦す　ね

◆壁に手をつき、つま先の甲側を地面につけ、ゆっくり体重をかける。

⑧ふくらはぎ

◆後ろ足のかかとをしっかり床につけて膝を伸ばし、体重を前足にかける。

筋力トレーニングのすすめ

ウォーキングしているから大丈夫と思っていませんか？ももの筋肉や腹筋は身体を動かしたり、姿勢を保持したりするのにとても大切な筋肉ですが、実はウォーキングではあまり使われていません。膝痛や腰痛の予防にも効果的なので、いつまでも元気に歩くためにも、筋力トレーニングを行いましょう。
また、筋肉を鍛えると基礎代謝量※も増え、脂肪を燃焼しやすい体づくりができるので、生活習慣病予防にも効果的です。

※基礎代謝量：体温の維持・呼吸・内臓を動かすなど生命維持に必要なエネルギー消費量

筋力トレーニングのポイント

- 10～15回を１セットとし､2～3セットを２日に１回のペースで行いましょう。
- 筋力トレーニングの前後にもストレッチを行いましょう。
- 呼吸を止めずに行いましょう。

ももの筋肉を鍛える運動

①

〈開始時〉
床から片足を少し浮かせる。

②

〈運動〉
膝を伸ばし、２秒保持した後、ゆっくりと元に戻す。続けて行った後、反対側も同様に行う。

③

〈ストレッチ〉
横に寝た状態で、片方の膝をしっかりと曲げ、後方へ引く。

お腹の筋肉を鍛える運動

①

〈開始時〉
膝をたて、両手で頭を支え、頭を少し浮かせる。

②

〈運動〉
背中を浮かせ、２秒保持した後、ゆっくりと下ろす。

上半身を全部浮かせると、腰痛の原因になるので、肩甲骨が浮く程度にしましょう。

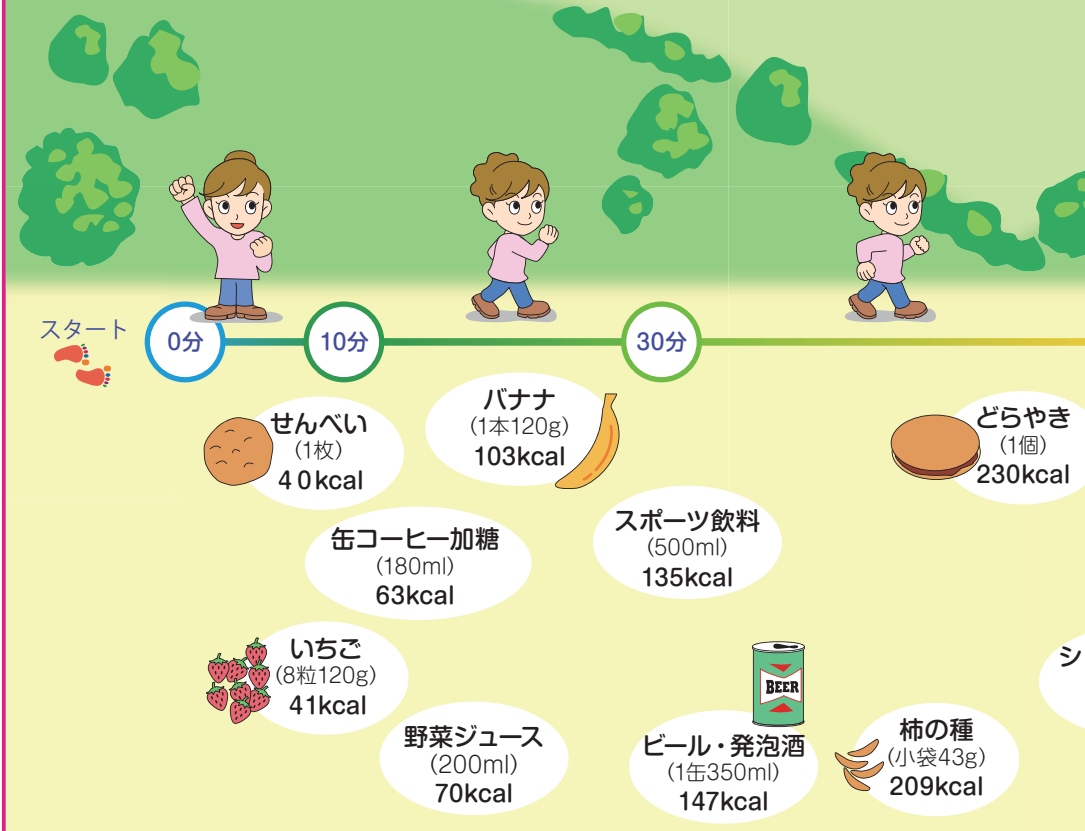
③

〈ストレッチ〉
両手を上げ伸びをする。

◎膝や腰などに違和感や痛みがある場合は、痛みなどがない範囲で行いましょう。
どうしても痛みが出る場合は、トレーニングを中止し、数日間休養させても痛みが治まらなかったり、逆にひどくなる場合は専門医に診てもらいましょう。

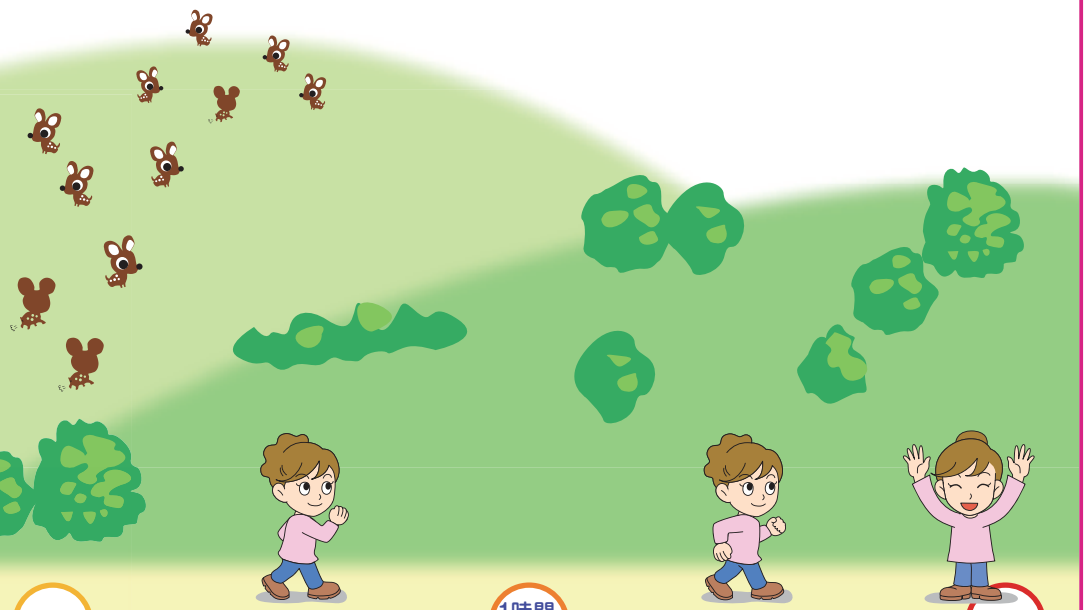
運動と食事のいい関係

運動の後の飲み物や食べ物はとても美味しく感じるものです。
では、食べ物や飲み物は何分のウォーキングで消費されるのでしょうか？
１０分のウォーキングで約４０キロカロリー※が消費されます。
これを参考にして、運動と食事とのいいお付き合いをしましょう。
※体重 60kg の場合



今日からはじめられる食事のポイント

①野菜のおかずは１日５皿を目標に。多めに作って小分けにして冷凍したり、缶詰や干物を上手に利用しましょう。
②どうしても満腹まで食べてしまうなら、野菜から食べる習慣をつけると良いでしょう。また３０回噛むつもりで、ゆっくり食べましょう。
③おやつや嗜好品飲料は上の図を参考にして、１日 200 kcal 以下を目安にしましょう。



1時間

1時間30分

2時間

バニラアイス
(1個120ml)
270kcal

クリームパン
(1個98g)
325kcal

クロワッサン
(小2個)
448kcal

かけうどん
(一杯)
311kcal

板チョコレート
(1枚70g)
395kcal

ョートケーキ
(1個)
240kcal

ぜんざい
(一杯)
363kcal

ラーメン
(一杯)
420kcal

あんぱん
(1個98g)
296kcal

こまめに水分補給を！

ウォーキング時の水分補給はとても大切。のどの渇きを感じた時はすでに体の水分はかなり不足しています。ウォーキングの３０分～１時間前にコップ１杯程度の水を飲み、運動中は１５分～２０分ごとにこまめに水分補給をしましょう。また運動後の水分補給も忘れずに。緑茶やコーヒーなどカフェインを含む飲み物は水分補給には適していません。暑い日や長時間の運動でたくさん汗をかく場合には塩分の補給も必要となるので、スポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。

Dr. 松本の Q&A 健康クリニック

Q1. ウォーキングをするのに適した時間はいつですか？

A1. ウォーキングに適した時間というよりは、睡眠や食事の前後など歩く時間帯によって注意しなければならない時間帯がありますので、各時間帯についてご紹介します。

◉空腹時・起床直後

空腹時は血糖値が低下しているため、長時間の運動を行うとめまいや注意力が散漫になりやすいので、軽めの食事を摂ってから動くようにしましょう。
また、朝起きた直後は体がまだ起きていない可能性もありますので、ケガをしないように入念な準備運動をしましょう。

◉食事後・就寝前

食後すぐに運動すると胃に負担がかかるので、食後１時間以上あけてから運動を始めてください。
肥満解消や、ダイエットが目的であれば、寝る前が効果的です。夕食で摂りすぎたエネルギーは、睡眠中に体内に蓄積されてしまうので、寝る前にエネルギーを消費しておいたほうがよいでしょう。
ただし、長時間のウォーキングを行うと、睡眠の妨げになることが考えられますので、就寝前の 2 時間は運動をやめ、ゆっくり安静に過ごしてください。

Q2. ひざが痛いのですが、ウォーキングをしてもいいですか？

A2. ひざに限らず腰や関節痛のある方は、ウォーキングをする前に、まずは医師の診断を受け、症状を改善することが先決です。痛みがなくなればウォーキングを再開してください。
慢性的なひざ痛の方は、太ももの前の筋力を鍛えることで、ひざ痛の予防・改善に効果があります。
詳しくは P.21 をご覧ください。

Q3. 「メタボリックシンドローム」について教えてください。

A3. 「メタボリックシンドローム」は、内臓脂肪型肥満の人が、「脂質異常」「高血圧」「高血糖」のリスクを併せ持っている状態で、動脈硬化を飛躍的に進行させてしまい、さまざまな病気を引き起こす危険性が高くなります。（下図参照）

メタボリックシンドローム診断基準

お腹周りの肥満に加えて脂質異常・高血圧・高血糖のうち
２つ以上あてはまったらメタボリックシンドロームです

内蔵脂肪型肥満

腹囲（お腹周り）

男性…85cm 以上

女性…90cm 以上

＋

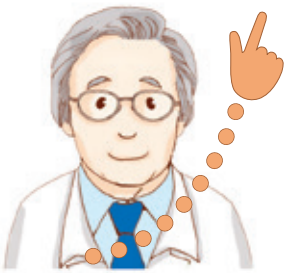
脂質異常
- ＊中性脂肪……150 mg/dl以上
- ＊HDLコレステロール……40 mg/dl未満

どちらかひとつ、または両方に当てはまる

高血圧
- ＊収縮期(最大)血圧……130 mg/Hg以上
- ＊拡張期(最小)血圧……85 mg/Hg以上

どちらかひとつ、または両方に当てはまる

高血糖
- ＊空腹時血糖値……110 mg/dl以上



しかし、運動や食事の生活習慣を見直し内臓脂肪を減らせばメタボリックシンドロームは解消できます。ウォーキングなどの有酸素運動や、バランスのとれた食事をすることを心がけてください。また、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査と特定保健指導を利用して、健診結果から日々の生活習慣を見直しましょう。

Q4. 健康になるにはどんな食事をしたらいいですか？

A4. 「カラダによい食べ物」を意識し過ぎてカロリーオーバーになっていませんか？（P22・23 参照）何か特定のもので健康になるという食べ方はありません。

健康食生活三か条

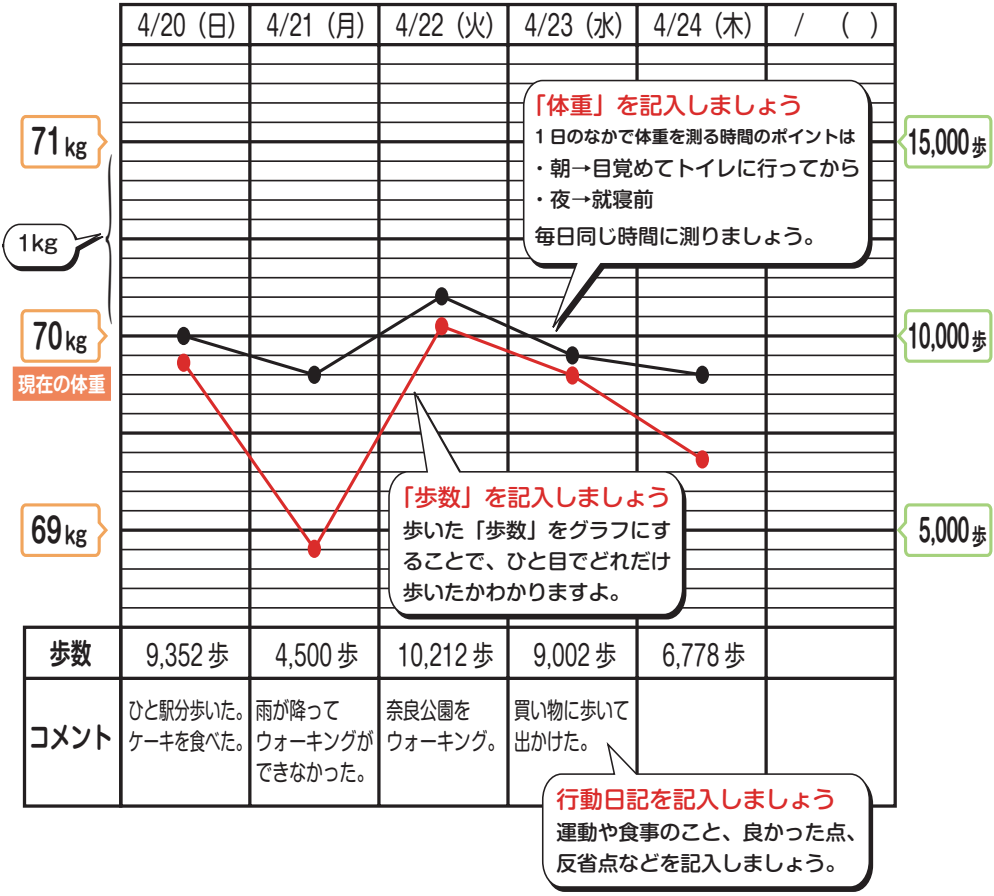
第一条……朝昼夕の三食を規則正しく
第二条……毎食に主食（ごはん・パンなど）と主菜（魚・肉・卵・豆腐などの料理）と副菜（野菜を中心とした料理）をそろえる
第三条……そして、嗜好品は少々たしなむ程度に

「過ぎたるは及ばざるが如し」何事もほどほどに、身丈にあった食生活を楽しむことが大切です。

「運動日誌」をつけてみませんか？

運動を継続するために「運動日誌」をつけてみましょう。運動と併せて体重記録をつけると、日々の生活習慣と健康の関係が目に見えてわかります。自分自身をよく知るきっかけになると思いますよ。

記録方法見本



歩数	9,352歩	4,500歩	10,212歩	9,002歩	6,778歩	
コメント	ひと駅分歩いた。ケーキを食べた。	雨が降ってウォーキングができなかった。	奈良公園をウォーキング。	買い物に歩いて出かけた。		

運動日誌

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	
kg							歩
kg 現在の体重							歩
kg							歩
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
コメント							

※コピーしてお使い下さい

“奈良を知って健康に” ウォークラリー

丘越え
富雄北・二名コース
年　月　日
7.1Km
歩

閑静なる街
登美ヶ丘コース
年　月　日
5.7Km
歩

郊外のんびり
ならやまコース
年　月　日
8.9Km
歩

阪奈道路横断
尼ケ辻・学園前コース
年　月　日
6.5Km
歩

手始め奈良めぐり
西大寺・大宮コース
年　月　日
7.1Km
歩

麗しの飛火野
奈良公園コース
年　月　日
5.8Km
歩

- 各コース欄に歩いた日を記入しましょう。
- 全コース歩けば、約 70km です。
- 自分の体調や体力に合わせて無理なく挑戦しましょう。

自然溢れる
狭川の里コース
年　月　日
8.4Km
歩

石仏と出会う
滝坂の道・円成寺コース
年　月　日
8.9Km
歩

山里めぐり
正暦寺・田原コース
年　月　日
6.4Km
歩

棚田広がる
米谷コース
年　月　日
6.2Km
歩

＊＊＊キャラクター紹介＊＊＊

ウグイス（奈良市の鳥）のヒスイちゃん。
平城宮跡の東院庭園を住み家にしている。
ウォーキングに訪れた人を見かけると、美しい歌声で喜ばせてくれる（季節限定）。

奈良市保健所長のDr.松本。
市民の健康を守るため、昼夜を問わず健康づくりに取り組んでいる。
趣味は、写真と登山。

奈良のシンボル、鹿のバンスケ。
飛火野の草が大好物。
最近、歩くのが少し速くなった。
＊マップのどこかに登場しているよ。何頭いるかな！？

発　　行　奈良市保健所健康増進課
〒630-8122
奈良市三条本町13番1号
TEL 0742-34-5129
http://www.city.nara.nara.jp
発 行 日　2009 年 10 月
2014年3月改訂
協　　力　奈良市運動習慣づくり推進員協議会
なら・観光ボランティアガイドの会
写真提供　奈良市観光協会