

# 毎日歩こう！青葉ウォーキング

## 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委員会  
横浜美術大学  
青葉区役所

### 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めます。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。



### 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  
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4  
TEL: 045-978-2440 FAX: 045-978-2419  
<http://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/00life/07health/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 3 年 10 月改訂

### 《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  
★山田谷橋
- ② 市営鴨志田住宅  
★花壇がきれい
- ③ 歴史ある里山の道  
★あじさいの小道
- ④ 寺家の集落
- ⑤ 居谷戸池  
★細い山道
- ⑥ 新池  
★水車小屋 ★ホテル
- ⑦ むじな池
- ⑧ 鴨志田公園
- ⑨ 鴨志田ケアプラザ
- 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、南のたちばな台方面へはアキニシ、その前からハナミズキの並木が見えます。



#### 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仏堂跡とされ、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。

#### 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ずつ挿し木で殖やし、私達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

寺家7池の中で最も美しい池です。今は6池しか存在しませんが、古地図によると熊野神社とむじな池の間には『中の池』があったようです。そこは、湿地になっていて5月～8月になると蛍が飛び大勢の人が集まってきました。早朝は季節毎に色々な鳥の声が聞こえてきます。

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

