❸佐潟と赤塚北國街道

		時間	距離	歩数	消費カロリー
佐潟 全周コース	佐潟の下潟と上潟を周遊	約90分	約5.5km	約9200歩	約290kcal
佐潟 下潟コース	佐潟の下潟のみを周遊	約60分	約4.0km	約6700歩	約190kcal
旧・北國街道コース	佐潟公園～赤塚神社・大慈寺～浄恩寺を往復	約25分	約1.8km	約2600歩	約90kcal

①～⑬ … 標柱

佐潟を歩く際には、案内標柱を目印にしましょう。道沿いに、①～⑬の標柱が設置されています。

冬の中原邸 門前

※豪農の館として知られている中原邸は、普段、一般の方への公開はしていません。

浄思寺

赤塚神社

かつての北國街道と大慈寺

旧・北國街道コース

歩道が車道と分かれていませんので、ご注意ください。

周辺施設

■佐潟水鳥・湿地センター WC P
入館料:無料　休館日:月曜日(祝日の場合はその翌日)・年末年始
電話:025-264-3050

❺内野 町めぐり川めぐり

		時間	距離	歩数	消費カロリー
全周コース	内野駅～新川～西川～内野駅	約35分	約2.3km	約3200歩	約110kcal
新川コース	内野駅～新川～内野駅	約30分	約2.0km	約2900歩	約100kcal
西川コース	内野駅～西川～内野駅	約25分	約1.6km	約2300歩	約80kcal

内野露天市

吉田稲荷神社

内野七番町に鎮座する神社。周辺より小高い場所に建てられている。

西川河川敷の道

静田神社

新川と旧広通江の合流地点に鎮座する神社。水害等被が無くなることを祈って建てられた。

新川の桜

川の立体交差

西川河川敷との昇降口

周辺施設

■西区役所西出張所 WC P
休館日:土日祝日・年末年始
電話:025-262-3111(代表)

■西地域保健福祉センター WC P
休館日:土日祝日・年末年始
電話:025-264-7731

■西地区公民館 WC P
休館日:年末年始・毎月第2日曜日
電話:025-261-0031

❼山田善久ふれあいロード

		時間	距離	歩数	消費カロリー
長距離	黒埼市民会館～山田公園を往復	約75分	約5.8km	約7800歩	約280kcal
中距離	黒埼市民会館～やなぎ公園を往復	約50分	約4.1km	約5500歩	約220kcal
短距離	黒埼市民会館～2号線高架下横～黒埼市民会館	約15分	約1.2km	約1700歩	約60kcal

山田公園

やなぎ公園

ウォーターロード入口

白い舗装が目印です。寄り道する場合は、見逃さないように注意してください。

水場と小さな橋

8号線側の入り口と木板の道

ウォーターロードは、「下善久」交差点から、ふれあいロードに降く群歩道です。板張りの道と水路が整備され、夏には噴水も楽しめます。

ここに信号はありません。山田小学校近くの交差点を横断しましょう。

周辺施設

■黒埼市民会館(黒埼地区公民館) WC P
休館日:毎月第2月曜日(祝日の場合はその翌日)・年末年始
電話:025-377-1420

❹寺尾中央公園ぐるり

		時間	距離	歩数	消費カロリー
坂道コース		約10分	約0.8km	約1200歩	約40kcal
ゆるやかコース		約10分	約0.8km	約1100歩	約40kcal

■■■ コース外の急坂

有名なチューリップの花壇

この坂道は特に急勾配です。降り口の傍らに、美化運動の看板が立っています。

公園内の道は、一部、急な坂道となっています(点線部分)。スロープがある場所では、必ずスロープを利用してください。下り坂は特に注意が必要です。

❻青山の坂と神社

青山水道遊園～青山御幣稲荷神社～神明社～青山水道遊園　約20分　約1.3km　約1900歩　約70kcal

水道遊園の端に、上の住宅街へ抜ける階段があります。ここにも寄り道して、足腰を鍛えましょう。

青山御幣稲荷神社

神明社

この区間は歩道がありません。

❽黒埼須上ランニングロード

ランニングロードのスタート地点～ゴール地点を往復　約30分　約2.2km　約3100歩　約110kcal

スタートとゴール地点には、このような看板が出ています。

宮のもり木場城公園

戦国時代、上杉軍の木場城があったとされる土地に整備された公園。木場城を模したアスレチック施設があります。木場八幡宮と併設しており、秋にはお祭りでにぎわいます。

周辺施設

■黒埼地区総合体育館 WC P
休館日:毎月第1月曜日、年末年始など
電話:025-377-5211

■黒埼健康センター WC P
休館日:土日祝日・年末年始
電話:025-264-7474(黒埼地域保健福祉センター)