

食べて歩いて、健康になろう!

# あの街“おいしい”ウォーキング

都市と自然が調和する町

## 海田町

町の名所を巡りながら

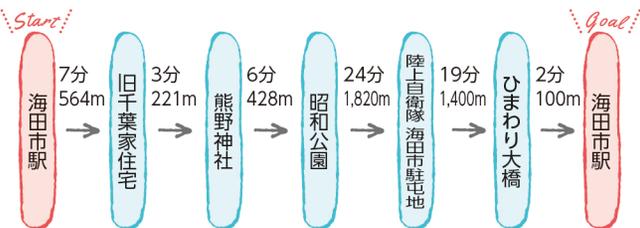
### 麗らかなお花見ウォーキング

まず向かうのは、県重要文化財の書院がある旧千葉家住宅。県指定名勝の庭園では、綺麗に手入れされた桜が見られる。すぐそばにある熊野神社でも、境内へ続く石段には美しい桜が。瀬野川を渡って昭和公園へ向かうと、お花見を楽しむ地元の人々で賑わう。南下して目指すのは自衛隊駐屯地。桜の開花に合わせて一般開放\*されており、立派な桜並木が拜める。ライトアップされた夜桜もまた格別。桜を存分に愛でたら、町のシンボル・ひまわり大橋を通して、駅へ戻る。

\*2020年の一般公開は中止になりました。

歩く時間:1時間1分 歩く距離:4,533m

消費カロリー:239kcal



### 1 旧千葉家住宅

宿場町として栄えた海田町の宿駅の要職を務めた千葉家の旧宅。  
\*第2土曜日の前日から連続する4日間のみ公開。  
☎082-823-9217 (海田町教育委員会事務局生涯学習課) ☎安芸郡海田町中店8-31



### 2 熊野神社

1026年(万寿3年)に紀州熊野大社より勧請。毎年10月には頂戴が奉納される祭事がある。  
☎082-823-3518  
☎安芸郡海田町上市4-1



### 3 昭和公園

瀬野川沿いにある地元の人々の憩いの場。滑り台や鉄棒などの遊具もある。  
☎082-823-9634 (海田町役場都市整備課)  
☎安芸郡海田町昭和町720先



### 4 陸上自衛隊 海田市駐屯地

しだれ桜やソメイヨシノの見事な桜並木が続く。一般公開期間以外でも外から鑑賞できる。  
☎082-822-3101  
☎安芸郡海田町寿町2-1  
\*2020年の一般公開は中止になりました。



### 5 ひまわり大橋

瀬野川に架かる歩行者・自転車通行専用の橋。個性的な鼓型をしている。名前は町民の公募で決定。  
☎082-823-9209 (海田町役場建設課)  
☎安芸郡海田町窪町と大正町に架かる



### 広島グルメ 「SUNジュ〜SEA」

太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・ジュ〜! 海の幸・SEA! おいしいものをこよなく愛するウォーキングナビゲーター。



清らかな瀬野川沿いには昭和公園以外にも綺麗な桜が見られる公園がいくつもあります!



### 海田町のおいしいもの

#### 海苔



1枚(3g)あたり目安 6kcal

「海の野菜」や「海の大豆」などと称されるほど、栄養素が豊富な海苔。特にタンパク質が多く、他にもビタミンやミネラル、食物繊維が含まれ、1日2枚をめやすに摂ると健康に良いと言われている。海田町では通常の味付け海苔の他にも、広島が誇るかき醤油味の海苔が食べられる。

今回のウォーキングで 消費カロリー = 約40枚分



\*時間・距離は目安です \*消費カロリーは60kgの人が分速80mで平地を歩いた場合の総計距離で算出しています