

食べて歩いて、健康になろう！

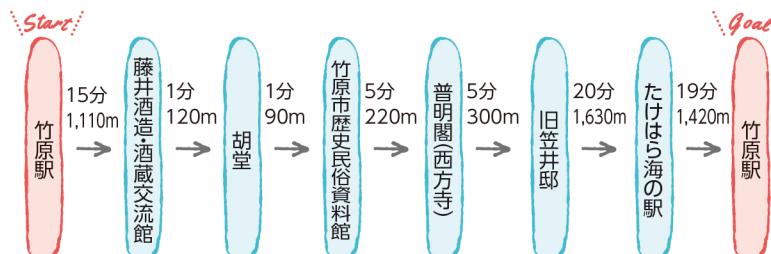
# あの街“おいしい”ウォーキング

## 塩と酒で栄えた『竹原市』

### 守り継がれた伝統を重んじる タイムスリップウォーキング

竹原駅に到着したら、さっそく町並み保存地区の散策をスタート。製塩業で発展した「浜旦那」と呼ばれる塩田経営者たちの屋敷や、創業150年を超える酒蔵など歴史情緒あふれる建造物が建ち並ぶ。歴史民俗資料館で竹原の歴史を学んだり、竹原のシンボル的存在である普明閣から町を一望したり、保存地区の風情をたっぷり味わおう。最後は少し離れた場所にある、たけはら海の駅へ。オーシャンビューレストランや瀬戸内土産が待っている。

**歩く時間:1時間6分 歩く距離:4,890m 消費カロリー:242kcal**



#### ① 藤井酒造・酒蔵交流館

築250年の木造蔵の一部を一般公開。さき酒\*や酒粕を使用したお土産などが楽しめる。

\*当面の間中止  
0846-22-2029 竹原市本町3-4-14



#### ② 胡堂

商売の神様が祀られており、鶴や亀、茄子、蕪などの縁起物があしらわれている。

0846-22-7745 (竹原市産業振興課)  
竹原市本町3



#### ③ 竹原市歴史民俗資料館

かつて図書館であった洋風建築を町の貴重な資料を展示する資料館として開放している。

0846-22-5186 竹原市本町3-11-16



#### ④ 普明閣(西方寺)

西方寺本堂の高台にある舞台作りの観音堂。京都の清水寺を模して建築されたといわれている。

0846-22-7745 (竹原市産業振興課)  
竹原市本町3-10-44



#### ⑤ 旧笠井邸

1872年(明治5年)建築の浜旦那の家。さまざまなイベント会場として活用されている。

0846-22-0214 竹原市本町1-9-11



#### ⑥ たけはら海の駅

竹原港に位置する交流施設。レストランでは新鮮な牡蠣や車海老などの海鮮料理が味わえる。

0846-24-6100 竹原市港町4-2-24



この地域の格子は「竹原格子」と呼ばれ、一軒ごとに異なる多種多様なデザインの格子が見られるよ。ハート型のような意匠もあるので、まち歩きの際は格子にも注目!

竹原市役所 432 185

竹原駅前商店街

竹原本川郵便局

JR呉線

竹原駅

Start & Goal

地元の酒蔵が純米吟醸酒を製造する際に出る酒粕を、生地の中に練り込んだご当地お好み焼。酒粕が加わることで焼き上がりはふわふわに。ほのかにお酒が香るちょっとおとな向けのご馳走だ。酒粕は清酒よりも栄養が豊富で、特に食物繊維が多く含まれる。市内の好み焼き店の数件で提供されている。

今回のウォーキングで お好み焼き = 約0.3枚分  
242kcal消費 ≈ 950kcal (1枚350gあたり)

凡例 ① おすすめ立ち寄りスポット ② 国道 W.C. トイレ  
主要道 一般道 登り坂 下り坂

※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

共済だより7月号掲載記事の訂正について  
共済だより7月号に掲載の「あの街“おいしい”ウォーキング(府中町)」の内容に右記のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。

府中町のおいしいもの(枠内下部)  
正:乳酸菌飲料 約5.5杯分  
誤:乳酸菌飲料 約5.5本分

たけはら海の駅 6. 竹原港