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

文化人に愛された 風光明媚な坂の町『尾道市』

新しくなった坂の町のてっぺんへ

行楽の秋を楽しみ尽くすウォーキング

No.521（2019年1月号）ぶりの尾道駅周辺の散策。今回は秋の尾道をさまざまな切り口で満喫する。駅に着いたら、まずは2つの体験スポットへ。持光寺では「にぎり仏」作り、活版カムパネルラでは活版印刷体験が楽しめる。山道を登っていくと、2022年3月にリニューアルしたばかりの千光寺頂上展望台「PEAK」に到着。長さ63mの展望デッキを歩きながら、尾道水道や日本遺産の街並みに癒されよう。終盤は、日本有数の長さを誇る尾道本通り商店街を散策。天然温泉 尾道みなと館や尾道商業会議所記念館に立ち寄って、古き良き商店街の風情を感じて。

歩く時間：1時間1分　歩く距離：3,700m
消費カロリー：224kcal

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。

① 持光寺

承和年間（834～848年）開創の天台宗の古刹。パワースポットの延命門など見どころ多数。
☎0848-23-2411
🏠尾道市西土堂町9-2

② 活版カムパネルラ

活版と雑貨を扱う小さなお店。レトロな版を使った品々が並ぶ。体験は事前予約がおすすめ。
☎0848-51-4020
🏠尾道市東土堂町11-2

③ 千光寺頂上展望台「PEAK」

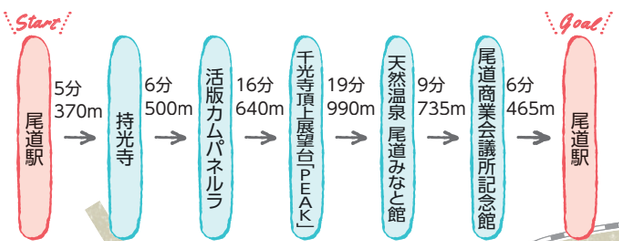
千光寺公園内にある、歩きながら景色を楽しめる展望台。晴天時は四国の山々を望める。
☎0848-38-9184
🏠尾道市西土堂町19-1

④ 天然温泉 尾道みなと館

古民家を活用した温泉施設。天然ラジウム温泉のほかドライサウナも完備。日帰り入浴も可能。
☎0848-20-8222　🏠尾道市久保1-3-37

⑤ 尾道商業会議所記念館

1923年（大正12年）の建物を復元改修しており、現存する鉄筋の商工会議所の中では日本最古。
☎0848-20-0400
🏠尾道市土堂1-8-8



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用制限措置等をとっている場合があります。詳しくは各施設へお問い合わせください。

※時間・距離は目安です　※消費カロリーは体重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

尾道市のおいしいもの

尾道市にある因島（いんのしま）が原産のはっさく。上品な甘みとほろりとした苦味が特徴で、歯ごたえのある果肉のぷりぷりとした食感はとりこになること間違いなし。はっさくを使用したゼリーや大福などのスイーツは、さっぱりとした味わいで人気。ビタミンCが豊富に含まれているので、風邪やむくみ予防、便秘解消にも最適。

今回のウォーキングで 224kcal消費 ＝ はっさく 約2.5個分