

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

西日本有数の『北広島町』 湿原を抱く町

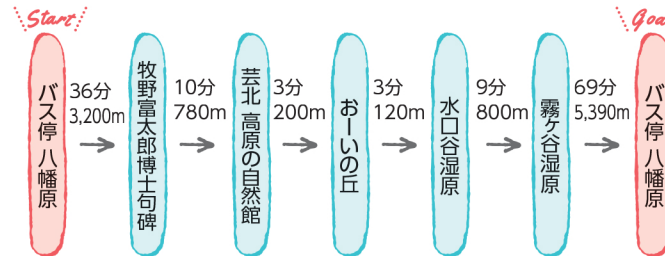
いざ、日本の湿原の南限・八幡湿原へ！

雄大な自然の美しさに触れるウォーキング

北広島町が誇る西日本有数の湿原群・八幡湿原。多数ある湿原のうち、今回は散策に最適な2か所をめざす。バス停に着いたら、まず牧野富太郎博士句碑に向かってしばらく歩こう。その後、芸北高原の自然館で植生について学び、おーいの丘でひと休み。澄んだ空気と壮大な眺めでリフレッシュしよう。そしていよいよ湿原へ。水口谷湿原を散策した後、頑張れる人はそのまま霧ヶ谷湿原まで足をのばしてみよう。

歩く時間:2時間10分 歩く距離:約10.5km

消費カロリー:614kcal



① 牧野富太郎博士句碑

日本植物学の父と呼ばれる牧野富太郎がこの地を訪れた際、一面に咲くカキツバタに感激して詠んだ句を刻んでいる。

☎0826-36-2008 (芸北 高原の自然館)
▲山県郡北広島町東八幡原

② 芸北 高原の自然館

はく製やジオラマなどで、ブナ林や湿原、そこに生息する動植物について紹介している。八幡湿原観察の拠点。

☎0826-36-2008 (4月26日～11月25日の開館時)
▲山県郡北広島町東八幡原10119-1

③ おーいの丘

水口谷湿原近くにある見晴らしの良いビュースポット。その名の通り叫びとこだまが返ってくる。

☎0826-36-2008 (芸北 高原の自然館)
▲山県郡北広島町東八幡原

④ 水口谷湿原

高低差のある湿原で湿度差があり、場所により異なる植物を観察できる。木道が通っており散策もしやすい。

☎080-6339-2136 (北広島町観光協会芸北支部)
▲山県郡北広島町東八幡原

⑤ 霧ヶ谷湿原

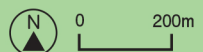
失われた湿原の自然再生事業を行っており、今では八幡地区最大の湿原となった。2010年(平成22)春より公開。

☎080-6339-2136 (北広島町観光協会芸北支部)
▲山県郡北広島町東八幡原

今回はわたしが案内するよ！

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。

○ おすすめ立ち寄りスポット	00 国道
00 県道	W.C トイレ
湿原	主要道
登り坂	一般道
	トレッキングコース
	下り坂



memo
開館時間:10:00～15:00
休館日:火曜、11月26日～4月24日
入館料:無料

芸北 高原の自然館

今回は少し長めのウォーキングになるので、折り返し地点は体力に合わせて選んでね。水分補給も忘れずに！

5月下旬～6月上旬には約1.7haの休耕田に一面のカキツバタが咲く

カキツバタの里

牧野富太郎博士句碑

八幡湿原は、八幡高原に点在する大小20ほどの湿原の総称だよ。水口谷湿原と霧ヶ谷湿原はなかでも規模が大きく、貴重な動植物がたくさん見られるんだ。

北広島町の おいしいもの

道の駅「舞ロードIC千代田」内にある「レストラン響」で提供している肉みそが、たくさんの要望を受けて商品化。芸北高原豚のうま味を生かした甘めの味付けは、ご飯のお供はもちろん、野菜や冷奴、さらには麺類とも相性が良い。肉みそのほかに、鹿肉・猪肉のジビエフレーバーも人気。芸北の山里の恵みをぎゅっと詰め込んだ肉みそで、いつもの料理をワンランクアップさせよう。

今回のウォーキングで
614kcal消費 = 肉みそ 約3.8杯分

※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