

# ウォーキングマップ

## おかしな信州

あそび太郎と

鎌倉街道を萬歩  
川岸コース  
湊西街道コース

花回廊  
中山道コース  
絲まち東回廊  
絲まち西回廊

### 絲まち西回廊 (4.7km)

歩いた日	年	月	日
消費カロリー	歩数	消費カロリー	kcal

### 絲まち東回廊 (3.7km)

歩いた日	年	月	日
消費カロリー	歩数	消費カロリー	kcal

### 中山道コース (9.1km)

歩いた日	年	月	日
消費カロリー	歩数	消費カロリー	kcal

### 花回廊 さくらコース (6.0km)

歩いた日	年	月	日
消費カロリー	歩数	消費カロリー	kcal

### 花回廊 かつりコース (9.0km)

歩いた日	年	月	日
消費カロリー	歩数	消費カロリー	kcal

消費カロリー=体重(kg)×距離(km)  
距離は歩幅×歩数から計算できます。  
歩幅の目安は普通歩行で身長×0.45です。  
単位が(m) になるので1000で割ってね。  
「おかしな」を検索してアクセスしてね。  
岡谷の魅力や見所の情報をゲットしよう!

### 由布姫街道コース (オプションコース 往復2.8km)

歩いた日	年	月	日
消費カロリー	歩数	消費カロリー	kcal

### 湊西街道コース (5.4km)

歩いた日	年	月	日
消費カロリー	歩数	消費カロリー	kcal

### 天竜コース (4.5km)

歩いた日	年	月	日
消費カロリー	歩数	消費カロリー	kcal

### 川岸コース (7.5km)

歩いた日	年	月	日
消費カロリー	歩数	消費カロリー	kcal

## ウォーキングの記録

### 鎌倉街道を萬歩

### 川岸コース

## ウォーキングマップ

### 湊西街道コース

### 鎌倉街道を萬歩

鎌倉街道は、鎌倉から関東諸国をとおる信濃や越後、そして陸奥などの地方を結ぶ交通路で、いわゆる鎌倉幕府の御家人が「いざ、鎌倉」と馳せ参じた道。

**スタート** 岡谷駅

**ゴール** イルフ美術館

**川岸コース (7.5km)**

**天竜コース (4.5km)**

**湊西街道コース (5.4km)**

**由布姫街道コース (オプションコース 往復2.8km)**

1 新倉十五社  
2 小野道益・玄晏の墓  
3 新倉毘沙門堂  
4 山の神の石造物群  
5 駒沢諏訪社  
6 昌福寺  
7 御社宮司社と石造物群  
8 西天竜頭首工  
9 堂前の石造物群  
10 鮎沢薬師堂

1 目吉社  
2 鉾持社  
3 白浪社  
4 欠保寺  
5 馬頭観世音  
6 小坂糠塚古墳  
7 龍光山観音院



1 スクモ塚古墳 (スクもづかこふん)



2 中村薬師堂 (なかむらやくしどう)



3 旧御小休本陣 (きゅうおこやすみほんじん)



4 石船観音堂 (いしふねかんのどう)



5 旧今井穀留番所 (きゅういまいこくねぼんしょ)



6 旧岡谷市役所庁舎 (きゅうおがやしかしやうしや)



7 丸山タンク (まるやまたんく)



8 蚕霊供養塔 (さんれいくようとう)



9 旧林家住宅 (きゅうりやうしや)



10 丸中宮坂製糸所 (まるなかつみやざかせいしじょ)



11 旧山一林組製糸事務所 (きゅうやまいちりんくせいしじしょ)



12 金上繭倉庫 (かみかみまゆくら)



13 旧山一林組製糸事務所 (きゅうやまいちりんくせいしじしょ)



1 出早雄小萩神社 (いずはやおこはぎじんじや)



2 真秀寺 (しんしゅうじ)



3 東堀一里塚 (とうぼりいちりづか)



4 道標 (みちしるべ)



5 旧渡辺家住宅 (きゅうわたべけたく)



6 東堀正八幡宮 (とうぼりせいはちまんぐう)



7 尼堂墓地 (あまんどうぼち)



8 東堀正八幡宮 (とうぼりせいはちまんぐう)



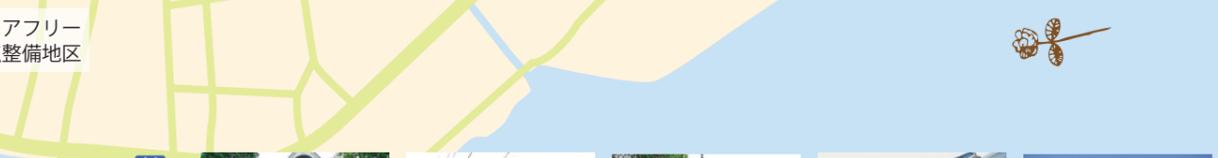
9 東堀正八幡宮 (とうぼりせいはちまんぐう)



10 東堀正八幡宮 (とうぼりせいはちまんぐう)



11 東堀正八幡宮 (とうぼりせいはちまんぐう)



12 東堀正八幡宮 (とうぼりせいはちまんぐう)



13 東堀正八幡宮 (とうぼりせいはちまんぐう)



スタート

スタート

スタート

ゴール

**中山道コース (9.1km)**  
江戸時代に整備された五街道の一つである中山道は、当初、下諏訪・東堀から小井川・岡谷・三沢を経て小野峠を越し、上伊那郡小野を通り、牛首峠からさらに木曾路を経て草津で東海道に合した。しかしこの道筋は難所があり、沿道に村落が少ないことから、慶長19年(1614年)には現在の塩尻峠越しに変わった。

**花回廊 さくらコース (6.0km)**  
さくらコースはここで右折

**かたくりコース (9.0km)**

**絲まち東回廊 (3.7km)**

**絲まち西回廊 (4.7km)**

**中山道コース (9.1km)**

**花回廊 さくらコース (6.0km)**

**かたくりコース (9.0km)**

**絲まち東回廊 (3.7km)**

**絲まち西回廊 (4.7km)**

1 市立岡谷蚕糸博物館 (しりつおがやさんしほくたんかん)

2 旧蚕糸試験場 (きゅうさんししけんじやう)

3 新增澤工業 (しんまさはらこうぎやう)

4 旧山上宮坂製糸所 (きゅうやまみやざかせいしじょ)

5 丸中宮坂製糸所 (まるなかつみやざかせいしじょ)

6 旧岡谷市役所庁舎 (きゅうおがやしかしやうしや)

7 丸山タンク (まるやまたんく)

8 蚕霊供養塔 (さんれいくようとう)

9 旧林家住宅 (きゅうりやうしや)

10 丸中宮坂製糸所 (まるなかつみやざかせいしじょ)

11 旧山一林組製糸事務所 (きゅうやまいちりんくせいしじしょ)

12 金上繭倉庫 (かみかみまゆくら)

13 旧山一林組製糸事務所 (きゅうやまいちりんくせいしじしょ)

14 旧山一林組製糸事務所 (きゅうやまいちりんくせいしじしょ)

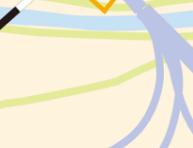
バリアフリー  
重点整備地区



14 旧山一林組製糸事務所 (きゅうやまいちりんくせいしじしょ)



15 旧山一林組製糸事務所 (きゅうやまいちりんくせいしじしょ)



16 金上繭倉庫 (かみかみまゆくら)



17 蚕霊供養塔 (さんれいくようとう)



18 旧林家住宅 (きゅうりやうしや)



19 丸山タンク (まるやまたんく)



20 旧山一林組製糸事務所 (きゅうやまいちりんくせいしじしょ)



21 金上繭倉庫 (かみかみまゆくら)



22 蚕霊供養塔 (さんれいくようとう)



23 旧林家住宅 (きゅうりやうしや)



24 丸山タンク (まるやまたんく)



25 丸山タンク (まるやまたんく)



26 丸山タンク (まるやまたんく)



27 丸山タンク (まるやまたんく)



28 丸山タンク (まるやまたんく)



29 丸山タンク (まるやまたんく)



30 丸山タンク (まるやまたんく)



31 丸山タンク (まるやまたんく)



32 丸山タンク (まるやまたんく)



33 丸山タンク (まるやまたんく)