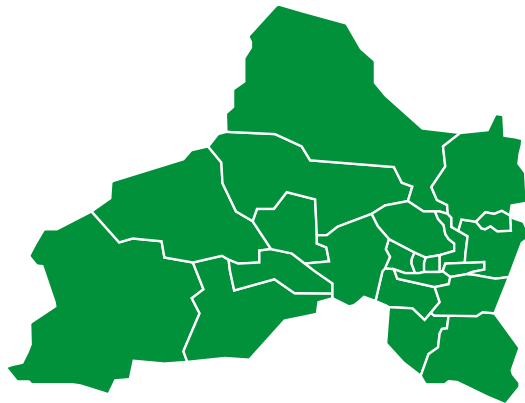




亀山市 健康福祉部 健康政策課

〒519-0164 三重県亀山市羽若町545番地
TEL : 0595-98-5001 FAX : 0595-82-8180
令和7年2月作成

もっと歩きたくなるまち

KAMEYAMA WALKING



亀山市地域まちづくり協議会
22地区ウォーキングコース
(全33コース)

安全に楽しく歩くためのポイント

1. 無理は禁物

歩く前に体調をチェック
自分に合ったコースを
適切なペースで歩こう

2. 服装も大切

身体を動かしやすい服装で
転倒などのリスクを軽減
帽子で紫外線対策も

3. こまめな水分補給

のどが渇いたと思ったら
脱水症状の可能性も
早めの給水補給を心がけて

4. 交通事故には要注意

交通ルールを守って
周囲には常に気を配って
安全を何より最優先に

ストレッチで伸ばしておきたい7つのポイント

伸ばす部位を意識

股関節

太もも前側

足首まわり

肩まわり

背中まわり

太もも後側

ふくらはぎ

ウォーミングアップとクールダウンで快適ウォーク+故障予防

フォームで意識したい7つのポイント

目線はまっすぐ

胸を軽く開く

へそ下重心を意識

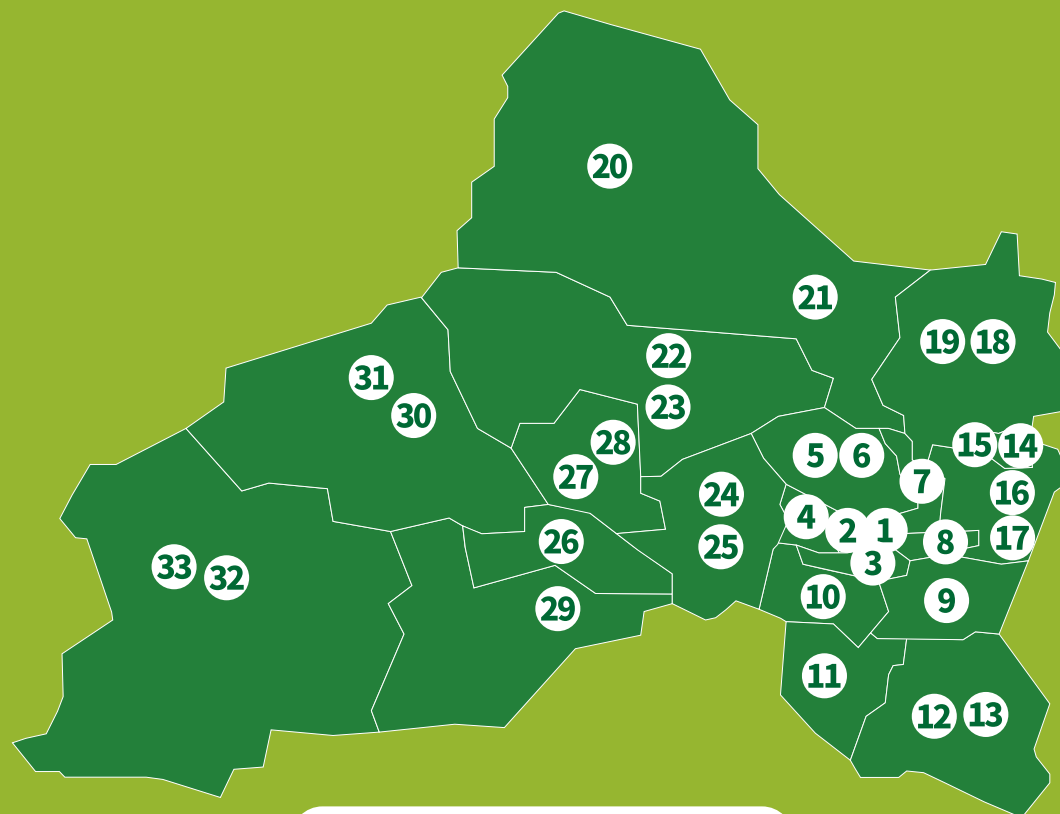
つま先は正面向き

肩の力を抜く

ひじを後ろに引く

基本はかかと着地

フォームを意識する事で、より大きな健康効果が期待できます。



亀山市 地区マップ

コースマップ 目次

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| 1. 城東地区 | 12. 昼生地区① | 23. 白川地区② |
| 2. 城西地区 | 13. 昼生地区② | 24. 神辺地区① |
| 3. 御幸地区 | 14. 井田川北① | 25. 神辺地区② |
| 4. 野村地区 | 15. 井田川北② | 26. 関宿 |
| 5. 城北地区① | 16. 井田川地区南① | 27. 関北部地区① |
| 6. 城北地区② | 17. 井田川地区南② | 28. 関北部地区② |
| 7. 北東地区 | 18. 川崎地区① | 29. 関南部地区 |
| 8. 本町地区 | 19. 川崎地区② | 30. 坂下地区① |
| 9. 東部地区 | 20. 野登地区① | 31. 坂下地区② |
| 10. 天神・和賀地区 | 21. 野登地区② | 32. 加太地区① |
| 11. 南部地区 | 22. 白川地区① | 33. 加太地区② |

城東地区



歩行距離	難易度	経路目印スポット
3.3km	★★☆	START 城東地区コミュニティセンター → 800m → ① 弘法院 → 1km → ② 亀山八幡神社 → 800m → ③ 亀山公園池 → 200m → ④ 亀山城多門櫓 → 700m → GOAL 城東地区コミュニティセンター

城西地区



歩行距離

3.6km

難易度

★★☆

経路目印スポット

START 城西地区コミュニティセンター → 950m → ① 亀山神社 → 200m → ② 亀山菖蒲園 → 900m → ③ 亀山公園 → 1.15km → ④ 亀山城京口門跡 → 400m → **GOAL** 城西地区コミュニティセンター

御幸地区



歩行距離

難易度

経路目印スポット

3.6km

★★☆

START 御幸地区コミュニティセンター → 850m → ① 亀山市文化会館 → 500m → ② 亀山市立図書館 → 1.05km → ③ 本久寺 → 1.2m → **GOAL** 御幸地区コミュニティセンター

野村地区

道かなり狭い

県道647号線

公園周回から
スタート

西野公園

START・GOAL

西野公園

横断歩道を渡る

あたご
第一公園

亀山公園

慈恩寺

あたご
第二公園

野村一里塚

野村一里塚
休憩所

旧東海道

野村地区
コミュニティ
センター

光明寺

小さな橋を渡る

広場

照光寺

心光寺
永信寺

横断歩道を渡る

忍山神社

参道に入る

脇道に入る

高架下を通る

JR関西本線

第三
愛護園

亀山署

宗英寺

歩行距離

難易度

経路目印スポット

4.9km

★★☆

START 西野公園（公園周回からスタート）→ 2.35km → **①** 宗英寺 → 700m → **②** 慈恩寺 → 850m →
③ 忍山神社 → 450m → **④** 野村一里塚 → 550m → **GOAL** 西野公園

城北地区①

START・GOAL

城北地区
コミュニティセンター

太巖寺

参道に入る

ここから歩道がないため
歩行時注意

羽若町第二公園

亀田町
第一公園

圓福寺

住山公園

羽若町第三公園

あいあい

横断歩道がないため横断注意

白鳥の湯 足湯

国道19号線

歩行距離

難易度

経路目印スポット

4.0km

★★☆

START 城北地区コミュニティセンター → 1.5km → ① 太巖寺 → 450m → ② 圓福寺 → 1.9km →
③ あいあい → 150m → **GOAL** 城北地区コミュニティセンター

城北地区②

START・GOAL



あいあい

アイリス町中央公園



羽若歩道橋

庚申・山神

難易度

★ ★ ★

START あいあい → 1.2km → **①** アイリス町中央公園 → 1.5km → **②** 羽若歩道橋 → 400m → **③** 庚申・山神 → 900m → **GOAL** あいあい

北東地区



開門時間 8:30~17:00
休園日(12月29日~1月3日)

歩行距離

難易度

経路目印スポット

3.2km

★★★

START 北東地区コミュニティセンター → 1.15km → ① 亀山里山公園 → 400m → ② 亀山千本桜看板
→ 300m → ③ 光照寺 → 1.35m → **GOAL** 北東地区コミュニティセンター

本町地区



歩行距離

難易度

経路目印スポット

3.3km

★☆☆

START 本町地区コミュニティセンター → 650m → ① 浄源寺 → 150m → ② 本町公園 → 2.25km → ③ 江戸口門跡 → 250m → **GOAL** 本町地区コミュニティセンター

東部地区

START・GOAL

東部地区
コミュニティセンター



歩行距離

難易度

経路目印スポット

6.3km

★★☆

START 東部地区コミュニティセンター → 450m → ① 蓮光寺 → 500m → ② 正覚寺 → 3.1km → ③ 長賢寺 → 150m → ④ 長瀬神社 → 2.1km → **GOAL** 東部地区コミュニティセンター

天神・和賀地区



鈴鹿川一里塚公園



慈香院



弁天池



天神公園観音山



START・GOAL

天神・和賀地区
コミュニティセンター



歩行距離

難易度

経路目印スポット

4.3km

★★☆

START 天神・和賀地区コミュニティセンター → 500m → **①** 天神公園観音山 → 250m → **②** 弁天池 → 900m
→ **③** 慈香院 → 750m → **④** 鈴鹿川一里塚公園 → 1.9km → **GOAL** 天神・和賀地区コミュニティセンター

南部地区

START・GOAL

農免農道公園

南部地区
コミュニティセンター

法善寺

楠平尾町
集会所

専念寺

横断歩道渡る

横断歩道ないため
車に注意

西盛寺

善徳寺

郵便局

田茂公民館

信号渡る

伊勢自動車道

県道648号線

県道28号線

中ノ川

歩行距離

難易度

経路目印スポット

4.5km

★☆☆

START 南部地区コミュニティセンター → 700m → ① 農免農道公園 → 750m → ② 西盛寺 → 850m →
③ 善徳寺 → 1.8km → ④ 法善寺 → 400m → **GOAL** 南部地区コミュニティセンター

昼生地区①



歩行距離

難易度

経路目印スポット

4.4km

★★★

START 昼生地区コミュニティセンター → 350m → ① 傳通寺 → 1.1km → ② 於々奈気神社
→ 1km → ③ 久導寺 → 500m → ④ 石神社 → 1.45km → **GOAL** 昼生地区コミュニティセンター

昼生地区②

START・GOAL

下ノ庄農村公園

舗装路を外れて
山道に入る

下庄観音山

参道には長い
石段が続く

栄仙寺

西蓮寺

横断歩道渡る

ここから傾斜の
きつい上り坂

横断歩道
渡る

横断歩道渡る

横断歩道ないが、右の歩道側へ渡る

江神社

下庄令和公園

エイチワン
亀山製作所

弘法寺

国道306号線

中ノ川

県道648号

県道649号

JR紀勢本線

歩行距離

難易度

経路目印スポット

5.7km

★★★

START 下ノ庄農村公園 → 650m → ① 下庄観音山 → 2.5km → ② 弘法寺 → 900m → ③ 下庄令和公園
→ 1km → ④ 江神社 → 650m → GOAL 下ノ庄農村公園

井田川北①



歩行距離

難易度

経路目印スポット

5.0km

★★☆

START 井田川地区北コミュニティセンター → 1.1km → ① 古墳公園 → 1.45km → ② みどり町第六公園
→ 950m → ③ みずほ台第二公園 → 1.5km → **GOAL** 井田川地区北コミュニティセンター

井田川北②



中の山 パイロット



みずきが丘中央公園



ここを目印に左折



竣工記念碑

亀山茶畑

みずきが丘
第三公園

岩森公民館

みずきが丘
第二公園

みずきが丘
道伯幼稚園

みずきが丘
第四公園

中部中学校

国道306号

信号渡る

ベーシック

START・GOAL

マックスバリュ

歩行距離

難易度

経路目印スポット

3.7km

★★☆

START マックスバリュ駐車場 → 850m → ① みずきが丘中央公園 → 1km → ② 中の山 パイロット
→ 1km → ③ 竣工記念碑 → 850m → **GOAL** マックスバリュ駐車場

井田川地区南①



歩行距離

難易度

経路目印スポット

5.1km

★☆☆

START 東野公園 → 1km → ① 須佐之男神社 → 1km → ② 西信寺 → 700m → ③ 若一大神社 → 400m → ④ JR井田川駅 → 2km → **GOAL** 東野公園

井田川地区南②



步行距離

難易度

経路目印スポット

4.2km

★ ★ ★

START 井田川地区南コミュニティセンター → 650m → **①** 和田神社 → 200m → **②** 石上寺 → 350m → **③** 和田一里塚 → 1.45m → **④** 井尻古墳 → 1.55km → **GOAL** 井田川地区南コミュニティセンター

川崎地区①



一心院



宝昌寺



能褒野神社



START・GOAL

のぼりの森公園



能褒野王塚古墳

川崎地区
コミュニティ
センター

川崎愛児園

加圧ポンプ場

川崎小学校

能褒野町
第一公園

古河AS 三重工場

コンビニ

田村町
第一公園

田村町
第二公園

川崎郵便局

巡見街道

参道の坂道を歩く

御幣川

県道639号線

県道637号線

国道306号線

安楽川

白鳥橋

経路目印スポット

歩行距離

難易度

5.3km

★★☆

START のぼりの森公園駐車場 → 250m → ① 能褒野神社 → 300m → ② 能褒野王塚古墳 → 2.25km → ③ 一心院 → 400m → ④ 宝昌寺 → 2.1km → GOAL のぼりの森公園駐車場

川崎地区②



峯城跡の
不整地に
入る

横断歩道渡る

横断歩道渡る

柴崎公民館

南條公民館

西生寺

伸栄産業

JA鈴鹿
川崎支店

太田橋

西法寺

国道306号線

県道637号線

安楽川

八雲川

御幣川

歩行距離

難易度

経路目印スポット

5.0km

★★☆

START 川崎地区コミュニティセンター → 800m → ① 峯城跡 北登城口 → 500m → ② 峯城跡 広場
→ 2.3km → ③ 南宮大神宮 → 1km → ④ 西願寺 → 400m → **GOAL** 川崎地区コミュニティセンター

野登地区①



歩行距離

難易度

経路目印スポット

4.1km

★★★

START 坂本棚田駐車場 → 500m → ① 展望台 → 350m → ② 東海自然歩道 → 1.8m → ③ 永源寺
→ 550m → ④ 野登寺 → 900m → **GOAL** 坂本棚田駐車場

野登地区②



難易度

★ ★ ★

START 野登地区コミュニティセンター → 800m → ❶ 彌牟居神社 → 450m → ❷ 不動院 → 950m → ❸ 穴虫の郷 → 2.6m → **GOAL** 野登地区コミュニティセンター

白川地区①



地蔵尊



小川城跡



万寿寺



ニゴリ池



START・GOAL

白川地区北
コミュニティセンター

白川小学校

白川小学校
学習田

押しボタン式の
信号を渡る

坂道のある
参道を歩く

前田川

四日市閘線

フラワーロード

歩行距離

4.8km

難易度

★★★

経路目印スポット

START 白川地区北コミュニティセンター → 1.5km → ① 地蔵尊 → 500m → ② 万寿寺 → 350m →
③ 小川城跡 → 1.35km → ④ ニゴリ池 → 1.1km → **GOAL** 白川地区北コミュニティセンター

白川地区②

ここからかなり長く
きつい上り坂

白川地区北
コミュニティセンター

白川小学校

上白木公民館

きつい坂道の
参道を歩く

白川神社

亀山ゴルフクラブ

START・GOAL

白川地区南
コミュニティセンター

誓信寺

ポンプ

白川郵便局

大善寺

横断歩道を渡る

白木城跡

下白木公民館

横断歩道ないため注意必要

歩行距離

難易度

経路目印スポット

4.5km

★★★

START 白川地区南コミュニティセンター → 550m → ① 下白木公民館 → 800m → ② 誓信寺 → 2.2km →
③ 白川神社 → 950m → **GOAL** 白川地区南コミュニティセンター

神辺地区①

START・GOAL

サンシャインパーク
西駐車場

太岡寺池

神辺地区
コミュニティセンター

若菜城跡

常夜灯手前の
急な坂を登る

③

常夜灯

真善寺

歩道橋を渡る

竜光院

リビング
ホテル亀山

カンデオ
ホテルズ亀山

コンビニ

極楽寺

国道1号線

神辺保育園

神辺小学校

旧東海道

②

JR関西本線

鈴鹿川

伊勢自動車道

東海道五十三次説明図

経路目印スポット

歩行距離

難易度

5.8km

★★★

START サンシャインパーク → 1.7km → ① 神辺地区コミュニティセンター → 300m →

② 東海道五十三次説明図 → 1.5km → ③ 若菜城跡 → 2.3km → GOAL サンシャインパーク

神辺地区②



歩行距離

難易度

経路目印スポット

5.4km

★☆☆

START 神辺地区コミュニティセンター → 800m → ① 昼寝観音 → 400m → ② 布氣皇館太神社
→ 600m → ③ 善性寺 → 2.6m → ④ 西念寺 → 1km → **GOAL** 神辺地区コミュニティセンター

関宿



歩行距離

難易度

経路目印スポット

5.1km

★★☆

START 関宿観光駐車場 → 800m → **①** 観音山公園 SL → 950m → **②** 福蔵寺 → 1.15km → **③** 東の追分 → 1.7km → **④** 関神社 → 500m → **GOAL** 関宿観光駐車場

関北部地区①



歩行距離

難易度

経路目印スポット

4.8km

★★★

START 関町北部ふれあい交流センター → 1.1km → ① 正法寺山荘跡 → 2.2km → ② 富士ハイツ公園
→ 550m → ③ 鷺山橋 → 950m → **GOAL** 関町北部ふれあい交流センター

関北部地区②



歩行距離

難易度

経路目印スポット

5.5km

★★☆

START 関町北部ふれあい交流センター → 1.8km → ① 地蔵院 → 1.3km → ② シャープ亀山工場
→ 800m → ③ 名阪工業団地第二公園 → 1.6km → **GOAL** 関町北部ふれあい交流センター

関南部地区



歩行距離

5.0km

難易度

★★☆

経路目印スポット

START 関南部地区コミュニティセンター → 850m → **①** 鈴鹿駅跡 → 1km → **②** 光善寺 → 1.35km → **③** 破魔射場池 → 1.6km → **④** 竜芸神社跡 → 200m → **GOAL** 関南部地区コミュニティセンター

坂下地区①



片山神社



岩家十一面観音



法安寺



歩行距離

難易度

経路目印スポット

5.8km

★★★

START 鈴鹿馬子唄会館 → 1km → ① 法安寺 → 550m → ② 岩家十一面観音 → 1km → ③ 片山神社
→ 3.25km → **GOAL** 鈴鹿馬子唄会館

坂下地区②

START・GOAL

鈴鹿馬子倶会館

超泉寺

● 坂下町郵便局

国道1号線

鈴鹿川

観音山歩道折り返し
(階段を止らない)

観音山歩道案内図

ここから不整地に入る

筆捨山浮世絵

歩行距離

難易度

経路目印スポット

5.5km

★★☆

START 鈴鹿馬子倶会館 → 750m → ① 超泉寺 → 450m → ② 観音山歩道案内図 → 500m →
③ 観音山歩道折り返し → 1.5km → ④ 筆捨山浮世絵 → 2.3km → **GOAL** 鈴鹿馬子倶会館

加太地区①

開門時間 8:30~17:00
(11月から1月は16時まで)
休園日(12月29日~1月3日)

START・GOAL

森林公園やまびこ

鍛冶坂城跡

鹿伏兎城跡

市場川橋梁

JR加太駅

神福寺

加太家墳墓

市場公民館

常光寺

鍛冶ヶ坂峠

旧大和街道

橋を渡る

梶ヶ坂公民館

加太川

向井公民館

聴川寺

高架下を歩く

公園内に入って不整地を抜ける

橋の手前の
せまい坂道を下る

双鈴ゴルフクラブ
関コース

名阪国道

高架下を歩く

歩行距離

難易度

経路目印スポット

4.5km

★★☆

START 森林公園やまびこ → 500m → ① 鍛冶坂城跡 → 950m → ② JR加太駅 → 200m →
③ 市場川橋梁 → 800m → ④ 聴川寺 → 2.05km → GOAL 森林公園やまびこ

加太地区②



歩行距離

難易度

経路目印スポット

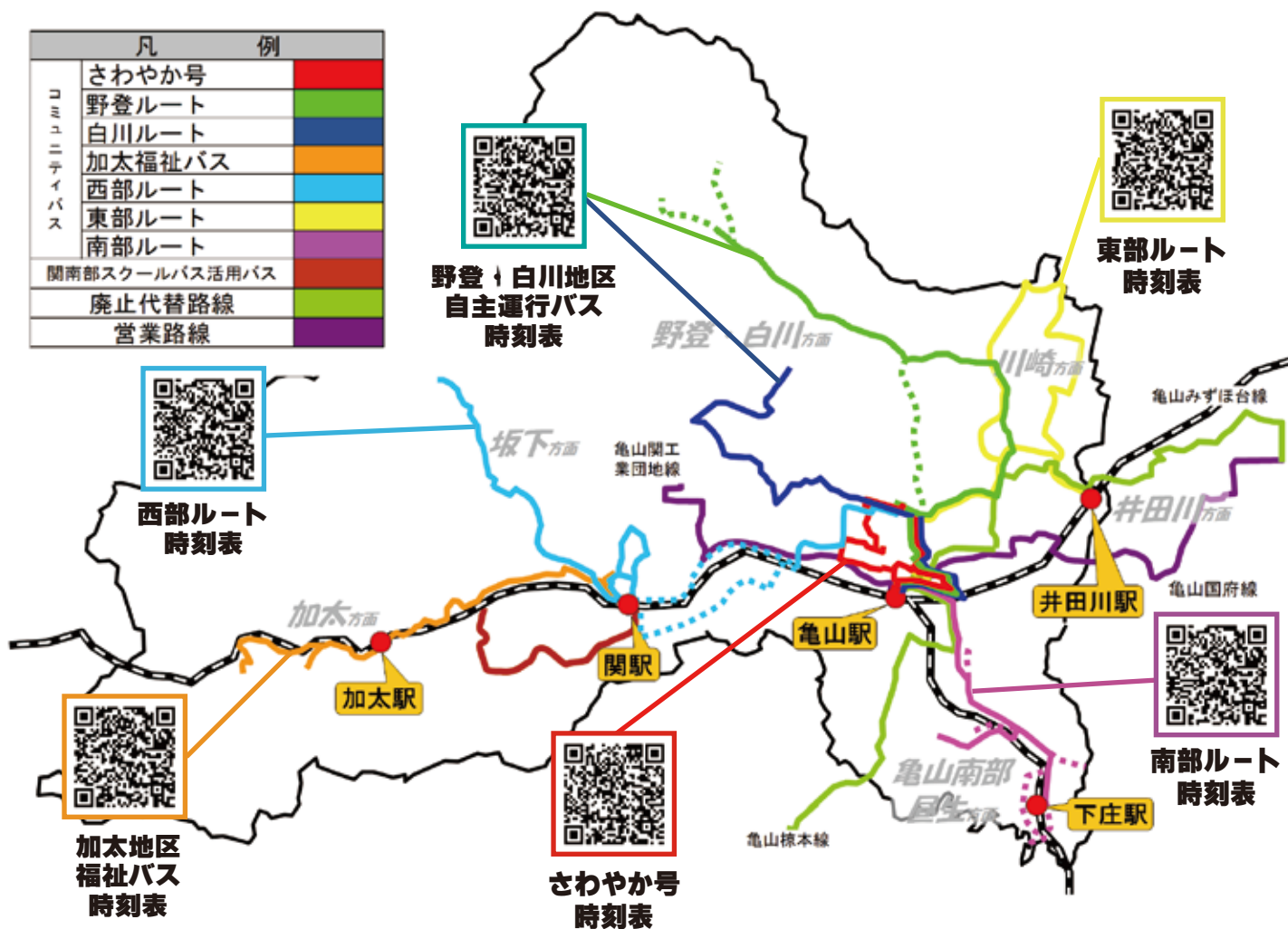
5.0km

★☆☆

START 林業総合センター → 450m → **①** 川俣神社鳥居 → 800m → **②** 大和街道架道橋 → 550m → **③** 竜淵寺 → 2.65km → **④** 屋淵川橋梁 → 550m → **GOAL** 林業総合センター

スタート地点までの移動はコミュニティバスがおすすめ

凡 例	
コミュニティバス	さわやか号
	野登ルート
	白川ルート
	加太福祉バス
	西部ルート
	東部ルート
	南部ルート
	関南部スクールバス活用バス
	廃止代替路線
	営業路線



運賃	区分
100円	小学生、中学生、 65歳以上または乗合タクシー登録者
200円	高校生以上

ウォーキングで得られる健康効果

脂肪燃焼

血流改善

筋骨強化

脳の活性

ストレス
解消

人との
交流

推奨は1日8,000歩

最初は1日1,000歩（約10分）から
段階を踏んで+10分UPを目指そう！

1日の歩数目安

期待できる効果

3,000歩

運動不足解消

5,000歩

認知症予防・心肺強化

7,000歩

血流改善・骨粗しょう症対策

8,000歩

高血圧・糖尿病予防

10,000歩

メタボ予防・ダイエット

途中で早歩きも入れるとより効果的