

美容、健康、ダイエット、メタボに効果抜群！

# バス&ウォーク Bus&Walk

みんなであらう！

疲れたらバスだ！

北秋田市版 無料 Version 003 FREE

## バス&ウォークとは？

～自分と地球の健康を考えよう！～

バス&ウォークは、現代のマイカー社会を見直し、地方都市における公共交通手段を利用し、地域の活性化、CO<sub>2</sub>の削減など自然環境への取り組み、そして歩くことによる健康を考えたプロジェクトです。

- のんびり散歩で日帰りプチ旅、地元の魅力を再発見 知らなかった景色やお店に出会える旅。地域も活性化！
- 家族でわいわいバスにのろう！外の景色を楽しむ 運転はバスにお任せ。同じ景色を見ておしゃべりしよう。
- 歩いた距離と消費カロリーの表示でダイエット&健康管理 歩いた距離と消費カロリーがわかるから、楽しく健康管理！
- 公共交通機関だから、地球にも優しい マイカーを使わずCO<sub>2</sub>削減。環境に優しい日帰り旅。

CO<sub>2</sub>データは、早稲田環境研究所において秋北バス車輛の燃費計測を行い、車に関しては北秋田市の登録車輛をベースに算出しております。

### 自動車アフターマーケット高度化コンソーシアム バス&ウォーク実行委員会

主催：秋北バス株式会社  
 協賛：北秋田市・(社)大館北秋田医師会  
 幹事：株式会社早稲田環境研究所・NPO469ma ネット  
 自動車アフターマーケット高度化コンソーシアムは、(株)早稲田環境研究所が中心となり早稲田大学環境総合研究センター、並びに自動車分野に係わる団体・企業等と連携してクルマ分野の環境負荷軽減活動の調査・研究開発・啓蒙活動を展開している組織です。

## BUS&WALK とエコの関係

便利なクルマもいいけれど…バス&ウォークでエコ活しよう！

たまにはマイカーを使わずに、CO<sub>2</sub>の排出、環境への負荷について考え、行動する。それが「バス&ウォーク」運動です。秋北バスのバス停には、次のバス停まで歩いた時の「消費カロリー」「距離」「クルマとバスのCO<sub>2</sub>排出量」が記載されているので、普段使用しているマイカーがどのぐらいのCO<sub>2</sub>を排出しているのかを実感することができます。

## マイカーから公共交通の活用

地方都市で増加中の買い物難民問題を解決

マイカーによる車社会や過疎化などにより、地方都市においては路線バスやローカル鉄道の廃止により、お年寄りを中心とした買い物難民問題が発生しています。救済処置で行政が運営しているバスなども皆さんの税金によってまかなわれることとなります。「バス&ウォーク」運動は、地元地域の公共交通手段を多くの方が利用することにより、多くの地域問題を解決することが可能になります。

## HowTo バス&ウォーク

マイカーやレンタカーを使わずに、使用する交通手段はバスと徒歩。バス停から各目的地までウォーキング。きっと今まで見逃していたいろいろなものが見えてくる！観光客の方は多くの地元の人々との接点が生まれてくるよ！

### 1 コースを選ぼう！

温泉・歴史散策・絶景など、やりたい事から選ぶもよし、消費カロリーや歩く距離から選ぶもよし。好きなコースを選択しよう！

バス&ウォークの各コースは裏面に掲載されてるよ！

沢山食べて沢山歩く

### 2 バス移動を楽しもう！

見慣れた風景も、車高の高いバスの窓から見ると、また違うもの。いつもは運転手の人も、家族みんなで景色を堪能しよう。

あー

### 3 歩いて、発見しよう！

歩きだからこそ探せる面白ポイント&絶景ポイントがある！ぶらぶら歩いてお気に入りの場所を見つけよう。

### 4 美味しいものを味わおう！

美味しいご飯も旅の醍醐味。マップを元にお店を見つけよう。運転はバスにお任せだから、温泉あがりビール一杯なんていうのもアリかも！

16km 100kcal

### 5 思い出を写真で残そう！

散策の合間に、写真を撮るのもオススメ。絶景撮影はもちろん、バスと歩きで頑張った記録をパシャパシャとっていこう。

### 6 コース完遂！消費カロリーを確認しよう

コースを全て終了したら、モデルコースリストの右上にあるカロリーを消費したことになる。美容・健康・ダイエットにも良いバス&ウォーク、次はどのコースで回る？

みんなであらう！

## 医師が勧めるバス&ウォーク健康ウォーキングについて

エアロビック運動をご存知でしょうか。音楽に合わせてスタジオ内で踊るエアロビクスダンスを思い浮かべる方が多いと思いますが、エアロビック運動はダンスばかりでなく、酸素を消費し充分な呼吸を確保しながらできる運動のことを呼びます。代表的なエアロビック運動にウォーキングがあります。この運動の優れたところは、体に蓄積した脂肪を燃焼させることができることです。つまり体重増の原因である脂肪を減らすことができるのです。体に必要なエネルギーや栄養を摂取しながら痩せることは容易ではありませんが、エアロビック運動はこれを可能にする最も有効な手段です。特にウォーキングは体に無理なく実行でき、心肺機能の改善、冠動脈疾患の危険性を減少させ、糖尿病、高血圧、骨粗鬆症の発症率を低下させるといわれています。そしてさらに良いことに、歩くことによって爽快な気分が得られ心に安らぎを与えることができます。普段、車や自転車に乗って行っていることは感じることも出来ない街並み、そこに住む人たちの姿、そして自然を再発見できると思います。

このバス&ウォークはウォーキングを楽しみながら健康増進ができる素晴らしい企画だと思います。自分の興味のあるコースを出来れば何人かで回ってみてはいかがでしょうか。爽やかな気分健康増進ができます。ぜひ。

## 北秋田観光スポット バス&ウォーク Bus&Walk

古き良き日本の景色が数多く残る北秋田。天国の散歩道と呼ばれる赤水渓谷・桃洞滝などをめぐる散策コース。雄大な自然にとけ込む車両が人気の秋田内陸線・通称「あきた♥美人ライン」など、撮影スポットも沢山ある。また、東北地方唯一の熊牧場「阿仁熊牧場」では、人なつこいツキノワグマに会うことができる。素朴で優しい気持ちになれる北秋田をバス&ウォークでゆっくりと楽しもう。

### 1 道の駅鷹巣(大太鼓の館)

綴子(つづこ)地区に伝わる世界一の太鼓をはじめ、世界各国の太鼓を展示。大太鼓は直径が2mを超えるものだけでも6基、最も大きいものは直径3.80m、胴の長さが4.52m、重さが3.5tにもなる。「牛の一枚皮を使った世界一の太鼓」としてギネスブックに認定された太鼓も。世界の太鼓ミュージアムでは、展示されている世界40カ国、約140個の約半分の太鼓を叩く事ができる。



### 2 鷹巣中央公園

観光秋田三十景の一つにも数えられる公園。春には、ソメイヨシノを中心とした桜約一千本が咲き誇り、大勢の花見客でにぎわう。5月のツツジ、夏のアジサイ、秋の紅葉、雪景色など四季を通じ自然の姿を満喫できる他、ヘラブナ釣りのメッカとしても知られ、全国的に知られた釣り場として有名。

### 3 北欧の杜公園

森吉山を望む広大な緑の大地と溶けあう公園。「北緯40度シーズナルリゾート秋田」構想の、東北の玄関口として位置づけられている。大芝生広場、オートキャンプ場、野鳥観察舎、パークゴルフ場がある。

### 4 丈六延命地藏菩薩像

県内でも最も製作年代が古いとされる、木造の半迦地藏尊像。白津山正法院に安置されている。高さは約5m。兵士たちがお参りをすると弾丸にあたらなかったことから「弾丸よけ地藏」、疫病が発生した時、住民の身を案じて、地藏尊がびしょりと汗をかいていたということから「汗かき地藏」とも呼ばれている。

### 5 浜辺の歌音楽館

北秋田市で生まれた作曲家・成田為三の音楽活動の歴史と業績を知るミュージアム。「浜辺の歌」「かなりや」など、半世紀以上の時を越え、世代を越えて愛される名曲が生まれた背景を知る音楽館。

### 6 異人館

明治12年に来山したドイツ技師の官舎として建てられた二棟の内の今も残るひとつ。政府高官や鉱山関係者のための娯楽施設、迎賓館として利用された。県の有形文化財・国の重要文化財。ルネッサンス風ゴシック建築で異国情緒漂う建物。のちの洋式建築の象徴といわれる鹿鳴館やニコライ堂より先駆けて建てられ、日本人に激しいカルチャーショックを与えたとされる。

### 7 クウインズ森吉

秋田内陸線「阿仁前田駅」舎内にある温泉施設。大浴場、ミストサウナ、露天風呂を完備した大浴場の他に大画面ビデオシアター、カラオケルーム、軽食コーナーなど、のんびりゆったり温泉三昧できる充実した施設。

### 8 太平湖

森吉山ダムの完成によってできた周囲30km、面積195ha、深さ58mの人造湖。渓谷の探勝や釣り人などにぎわう。6月1日の湖水開きから遊覧船が運航し、新緑から10月の紅葉シーズンまで、秘境小又峡まで行くことができる。

### 9 安の滝

8kmにわたって奥阿仁の最深部を形成する渓谷。その首、阿仁打当の山深い場所にあった「十二段見崎金山」の若者頭「久太郎」と17歳の娘「ヤス」の悲恋物語を伝える「安の滝」は中ノ又渓谷上流部に位置し、落差は90m。阿仁地区の自然美を代表する秀麗な2段構りの滝。

日本滝100選に選ばれた安の滝

### 10 伊勢堂岱遺跡

「世界遺産暫定リスト」に申請されている。縄文時代後期前半(約4000年前)の大規模な祭祀場。平成7年度、道路建設に先立つ発掘調査で発見され、環状列石や配石遺構、掘立柱建物跡、土壌墓、捨て場など、多くの祭り・祈りの施設が見つかっている。遺存状態がよく学術的価値が高いことから、国の史跡に指定されている。

### 11 マタギの湯

大浴場をはじめとした、露天風呂、サウナなど色々な温泉を楽しむことができる施設。山菜、川魚など地元食材を使った四季折々、趣向を凝らした料理を提供。地元の棚田で栽培したあきたこまちと森吉山麓の清冽な伏流水でつくられた、多くの受賞歴を誇る酒「どぶろく」も楽しめる。

### 12 阿仁熊牧場

東北地方で唯一の熊牧場。奥深い山に棲むツキノワグマに会うことができる。人なつこい熊たちが、木登りをしたり、両足で立って餌をおねだりする。ゴールデンウィーク限定の小熊のふれあいコーナーは大人気。冬には予約制で熊の冬眠を見ることも出来る。



撮鉄には一押し撮影スポット 満載だよ！

### 14 秋田内陸線

秋田県の南部と北部を結ぶ電車。みちのくの小京都・角館から世界一の太鼓・鷹巣までの94kmを走る。懐かしさを感じさせる車両が沿線の雄大な自然にとけ込む。2012年、公霧により「あきた♥美人ライン」と愛称が付けられた。近年では、一般人が1日オーナーになれる企画などを開催。電車好きの人気を博している。

### 15 赤水渓谷・桃洞滝

天国の散歩道と呼ばれる散策コースがある美しい渓谷。桃洞、赤水渓谷は、太平湖・小又峡上流部のノロ川源流部にある。クマゲラが生息するというノロ川ブナ原生林や、女滝と呼ばれぬずらしい滝・桃洞滝を始めとする滝めぐりができる。上流部は、その首、赤水峠を越え玉川温泉へ往來した湯治路となっている。



### 16 三十三観音像と樹温寺庭園

大永元年(1521年)に開かれ、寛永17年(1640年)頃に現在地に建てられたと伝えられる樹温寺。安置されている三十三観音像は、実際は34体あり。大きさは坐像が57cm、立像は75cm。山背側にある庭園には、赤松、さつきなどが見られ、中でも見事なのがつつじで、咲き時には多くの人が訪れる。





# バス&ウォークモデルコース

北秋田市の魅力を再発見しよう！

# 北秋田市

身体と地球にやさしいプロジェクト！みんなで一緒に育てよう



## 5 撮鉄内陸線コース



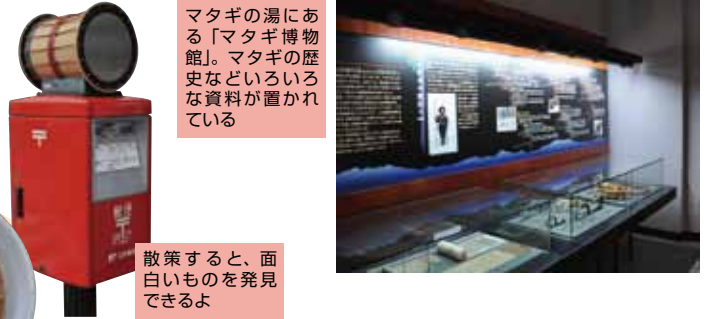
## 1 鷹巣駅前周辺コース



## ●コースでのマークなどの見方



各コースの観光スポットの詳細情報は裏面で確認してね！



## 3 阿仁前田周辺コース



## 4 マタギと滝見物コース



## 2 米内沢・合川周辺コース



## 3 阿仁前田周辺コース



## 4 マタギと滝見物コース



## 5 撮鉄内陸線コース

