

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



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、CO2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とがわかるから、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 CO2 削減。環境に優しい日帰り旅。

CO2 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、車に関しては能代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：能代市・(社)能代市山本郡医師会
 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、㈱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、CO2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CO2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CO2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

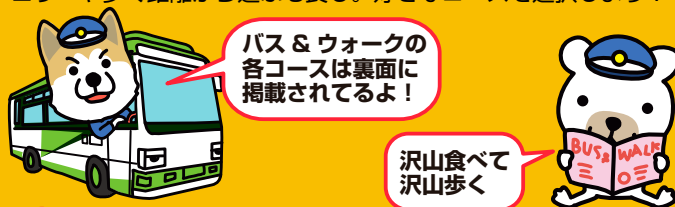
マイカーによる車社会や過疎化などにより、地方都市においては路線バスやローカル鉄道の廃止により、お年寄りを中心とした買い物難民問題が発生しています。救済処置で行政が運営しているバスなども皆さんの税金によってまかなわれることとなります。「バス & ウォーク」運動は、地元地域の公共交通手段を多くの方が利用することにより、多くの地域問題を解決することが可能になります。

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。きつ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たち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！



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。



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、温泉あがりビールを一杯♪なんていうのもアリかも？！



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？

みんなで楽しもう！

医師が勧めるバス&ウォーク運動療法には「ウォーキング」を。



運動療法は、食事療法とならんでメタボ予防の基本の2本柱です。しかし、いざ運動療法を始めようとしても、何をどうしていいかわからない人が多いのではないのでしょうか。「運動療法」といって何も大げさに考える必要はありません。要は毎日の生活の中に長続きする運動を取り入れていくことだけのことです。そう意味では「ウォーキング」は非常にいい運動といえましょう。サラリーマンの方のように、運動のための特別な時間がとれない人には通勤時の片道20分程度のウォーキングが勧められます。実は糖や脂質の代謝の改善には、強い運動を短時間行うよりも中程度の運動を一定時間続けるほうが有効であるとのデータもありますので、ウォーキングはカロリー消費だけでなく、メタボ代謝の改善にも役立ちます。またこのような効果は、動かした筋肉だけみてもめられるものですので、全身の筋肉を使うようなウォーキングはうってつけの運動といえます。またウォーキングにはメタボ予防以外にも種々の健康への良い効果がありとめられています。列挙してみますと以下の5つがあげられます。

- 1 便秘解消 (腹式呼吸で、大腸の蠕動運動が高まり排便を促します)
- 2 ポケ防止 (歩くことは脳を刺激し認知症の予防・改善への効果)
- 3 精神安定 (心をリラックスさせる脳波が出て気持ちが落ち着きます)
- 4 不眠症 (自律神経のバランスを改善させ、安眠が得られます)
- 5 姿勢・スタイルの改善 (猫背などを改善させます)

とかく、毎日がストレスのかかる時代です。ウォーキングをしている間は、何も考えないで歩いてみましょう。そしてそれを続けましょう。それが健康につながる道です。

能代観光スポット



江戸時代から続く日本最大の松林・風の松原や、港から望む世界遺産・白神山地など、広大な自然が残る能代。良縁がかんうと言われる銀杏山神社や、七座山などのパワースポット、恋文についての物語が残る「きみまち飯」や「恋文ポスト」などロマンティックな観光名所も見所のひとつ。また、東洋一の木材の町「木都」と呼ばれる側面もあり、優れた木材建築や、その歴史を知ることできる。



市街地エリア

1 旧 料亭金勇 (りょうてい かねゆう)

東洋一の木材の町「木都」と呼ばれる能代を象徴する国登録有形文化財。明治23年(1890年)から平成20年まで営業していた料亭で、現在の姿は料亭の二代目・金谷勇助氏によって昭和12年(1937年)に建て替えられたもの。貴重な木材を贅沢に使用した大広間は、能代ならではの高い技術で作られており、和のデザイン美と機能性に優れている。能代の文化を伝える貴重な歴史的建造物。



2 風の松原

江戸時代から続く日本最大の松林。能代市の海岸沿いに連なり、総数・約700万本、東西幅1km、南北総延長14km、面積約760haで東京ドーム163個分の大きさ。木製アスレチックや水の広場、サイクリングコース、散策路があり、展望台からは遠くに世界遺産白神山地を望む。



3 能代港 (はまなす展望台)

港湾緑地内にある、高さ27メートルの展望台。目の前には日本海、風の松原、遠くに世界遺産の白神山地、南に男鹿半島を見られる。



4 レンタル自転車

能代駅前「バスくるん」横のビジターセンターで借りられる市内散策用の自転車。スポーツサイクル・電動アシスト自転車が保険料のみでレンタル可能。

5 能代公園

米代川、日本海、白神山地の風景を楽しめる公園。ソメイヨシノなど約700本が咲く「さくらまつり(4月中旬～下旬)」、約3400株にのぼるつつじが咲き乱れる「つつじまつり(5月中旬～下旬)」が開催される。



6 井坂記念館

明治の半ば、木材産業の近代化の新しい波を能代にもたらした井坂直幹氏の記念館。秋田木材株式会社を名実ともに東洋一の規模に育て、木都能代の基盤を確立するに至った。井坂氏の遺品と木材産業史資料を収集展示。



7 能代市 木の学校

木工のおもちゃ、小物を作る体験教室。子どもから大人まで作れるメニューが用意されている。鍋しき・ペン立て・おもちゃなどは1時間～1時間半程度で完成。団体利用も可能。事前に電話で確認を。



8 能代バスケミュージアム

平成24年にオープンした、国内・海外のバスケットボール関連資料や書籍、グッズなどを展示する「能代バスケミュージアム」。館内には100インチの大型スクリーンがあり、ダイナミックな映像を見ることが出来る。



9 能代エナジウムパーク

東北電力能代火力発電所併設のエネルギーPR館。廃熱を利用した熱帯植物園は約460種類・3300本の植物があり、ジャングル原生に近い雰囲気。能代の祭り「ねぶたがし」の山車見学、クジラの噴水や遊具がある屋外施設「冒険ひろば」、太古の宮殿のような「メッセージの森」恐竜がいる「エネルギーの森」やナイター設備のあるテニスコートもある。



10 能代市子ども館

子ども達が自由に遊びながら科学を体験し、学べる施設。様々な歴史や神話、夏の大三角形を大空に映す「フラネタリウム」が人気。子ども達と一緒に体験できる、無料の手作りイベントもある。



檜山エリア

11 檜山地域拠点センター 山崇徳館

檜山地域の歴史・文化の伝承や学習・交流と、住民の自主活動の活性化を促進する場としてオープン。夏には秋田名物「檜山納豆」の納豆まつりが開催される。



12 檜山納豆

「秋田名物 八森ハタハタ 男鹿で男鹿ブリコ 能代春慶 檜山納豆」...と秋田首領にも唄われる「檜山納豆」。江戸時代から伝統の製法を大切に守り伝えている。大豆の芯まで納豆菌をじっくり浸透させ、納豆本来の歯ごたえを引き出している。



13 多宝院

秋田藩主・佐竹氏の一族、多賀谷氏の菩提寺。下総国下妻に創建され多賀谷氏とともに慶長15年(1610年)に檜山に移転。現在の本堂は明和9年(1772年)に再建された。曹洞宗本堂の特徴をよく伝えており、廊下は東北地方では珍しいウグイス張り、本堂後方の庭園は京都銀閣寺を模したと言われる。本堂・山門・鐘楼は秋田県重要文化財。

ニツ井エリア

14 きみまち飯

明治天皇の東北巡業のときに皇后から届いた便り「大宮の内にありても暑き日をいかなる山か君は越ゆらむ」にちなんで明治15年宮内省を通じて正式に「きみまち飯」と明治天皇より命名された。



15 恋文ポスト

皇后が明治天皇に送った恋文にちなみ、きみまち飯公園内に設置されたポスト。投函すると可愛いハートの消印が押される。デートスポットとして人気。



16 七座山 (パワースポット)

きみまち飯の対岸にある7つの山の総称。最高峰・権現座を望む七座神社が鎮座。原生林・霧・伝説・信仰とさまざまな顔をもつ神秘的な山。

17 銀杏山神社 (パワースポット)

阿部比羅夫が勝利祈願で建立したといわれ1300年以上の歴史がある。3本の銀杏は、秋田県天然記念物。手をつないだように繋がった二本の銀杏の間を一気に3回、8の字に回ると良縁がかんうと伝えられている。



これから注目のオススメスポット！

バス&ウォークモデルコース

歴史のある寺社・温泉めぐり、季節を感じる水辺と山の散歩道など、能代市の魅力を満喫できる5つのオススメ散歩コースを紹介します。

NOSHIRO MODEL COURSES

能代市

1 能代市街地散策コース ~街あるまで、能代の魅力再発見の旅~

このコースでの消費カロリー **102.1 kcal**

ウォーキング行程 計 **3.4 km**

コースにかかるおおよその時間 約 **3時間**

コースにて消費するカロリー数

このコースで歩く総距離

バスでの移動 徒歩での移動

バスを乗り降りするバス停名

バスでの移動の際の乗車バスの行き先

徒歩エリアおよびその距離

観光ポイント

各コース上の観光および温泉スポットはマップ裏面に詳細を紹介しています。

みんなで楽しく能代を散策しよう!

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!

2 宇宙・エネルギー散策コース

2 宇宙・エネルギー散策コース

このコースでの消費カロリー **288.0 kcal**

ウォーキング行程 計 **9.6 km**

コースにかかるおおよその時間 約 **4.5時間**

コースにて消費するカロリー数

このコースで歩く総距離

バスでの移動 徒歩での移動

バスを乗り降りするバス停名

バスでの移動の際の乗車バスの行き先

徒歩エリアおよびその距離

観光ポイント

各コース上の観光および温泉スポットはマップ裏面に詳細を紹介しています。

みんなで楽しく能代を散策しよう!

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 木部・能代散策コース

3 木部・能代散策コース ~能代に伝わる「木工・加工」文化を体験する旅~

このコースでの消費カロリー **147~267 kcal**

ウォーキング行程 計 **4.9~8.9 km**

コースにかかるおおよその時間 約 **5.5~6.5時間**

コースにて消費するカロリー数

このコースで歩く総距離

バスでの移動 徒歩での移動

バスを乗り降りするバス停名

バスでの移動の際の乗車バスの行き先

徒歩エリアおよびその距離

観光ポイント

各コース上の観光および温泉スポットはマップ裏面に詳細を紹介しています。

みんなで楽しく能代を散策しよう!

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!

4 榎山歴史コース

4 榎山歴史コース ~歴史散策と絶景を楽しむ旅~

このコースでの消費カロリー **75.0 kcal**

ウォーキング行程 計 **2.5 km**

コースにかかるおおよその時間 約 **4時間**

コースにて消費するカロリー数

このコースで歩く総距離

バスでの移動 徒歩での移動

バスを乗り降りするバス停名

バスでの移動の際の乗車バスの行き先

徒歩エリアおよびその距離

観光ポイント

各コース上の観光および温泉スポットはマップ裏面に詳細を紹介しています。

みんなで楽しく能代を散策しよう!

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!

2 宇宙・エネルギー散策コース

2 宇宙・エネルギー散策コース ~ロケット実験場と発電所見学の旅~

このコースでの消費カロリー **288.0 kcal**

ウォーキング行程 計 **9.6 km**

コースにかかるおおよその時間 約 **4.5時間**

コースにて消費するカロリー数

このコースで歩く総距離

バスでの移動 徒歩での移動

バスを乗り降りするバス停名

バスでの移動の際の乗車バスの行き先

徒歩エリアおよびその距離

観光ポイント

各コース上の観光および温泉スポットはマップ裏面に詳細を紹介しています。

みんなで楽しく能代を散策しよう!

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 木部・能代散策コース

3 木部・能代散策コース ~能代に伝わる「木工・加工」文化を体験する旅~

このコースでの消費カロリー **228.0 kcal**

ウォーキング行程 計 **7.6 km**

コースにかかるおおよその時間 約 **5時間**

コースにて消費するカロリー数

このコースで歩く総距離

バスでの移動 徒歩での移動

バスを乗り降りするバス停名

バスでの移動の際の乗車バスの行き先

徒歩エリアおよびその距離

観光ポイント

各コース上の観光および温泉スポットはマップ裏面に詳細を紹介しています。

みんなで楽しく能代を散策しよう!

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!

4 榎山歴史コース

4 榎山歴史コース ~歴史散策と絶景を楽しむ旅~

このコースでの消費カロリー **75.0 kcal**

ウォーキング行程 計 **2.5 km**

コースにかかるおおよその時間 約 **4時間**

コースにて消費するカロリー数

このコースで歩く総距離

バスでの移動 徒歩での移動

バスを乗り降りするバス停名

バスでの移動の際の乗車バスの行き先

徒歩エリアおよびその距離

観光ポイント

各コース上の観光および温泉スポットはマップ裏面に詳細を紹介しています。

みんなで楽しく能代を散策しよう!

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!

4 榎山歴史コース

4 榎山歴史コース ~歴史散策と絶景を楽しむ旅~

このコースでの消費カロリー **75.0 kcal**

ウォーキング行程 計 **2.5 km**

コースにかかるおおよその時間 約 **4時間**

コースにて消費するカロリー数

このコースで歩く総距離

バスでの移動 徒歩での移動

バスを乗り降りするバス停名

バスでの移動の際の乗車バスの行き先

徒歩エリアおよびその距離

観光ポイント

各コース上の観光および温泉スポットはマップ裏面に詳細を紹介しています。

みんなで楽しく能代を散策しよう!

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!

5 旧ニッ井町散策コース

5 旧ニッ井町散策コース ~恋文の「きみまち版」と自然散策の旅~

このコースでの消費カロリー **285.0 kcal**

ウォーキング行程 計 **9.5 km**

コースにかかるおおよその時間 約 **3.5時間**

コースにて消費するカロリー数

このコースで歩く総距離

バスでの移動 徒歩での移動

バスを乗り降りするバス停名

バスでの移動の際の乗車バスの行き先

徒歩エリアおよびその距離

観光ポイント

各コース上の観光および温泉スポットはマップ裏面に詳細を紹介しています。

みんなで楽しく能代を散策しよう!

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!

ニッ井町

ニッ井町

能代市ニッ井町には、きみまち版をはじめ、米代川や河野公園、ロマンチック街道など自転車に乗ってゆっくり眺めながら走りたい自然豊かな景色が沢山あります。住民や観光客が自由に乗れるみんなの自転車「チャリンジャー」が町内各所に配置されています。ぜひ、バス&ウォークの合間に自転車に乗って、大自然を堪能するのもオススメ!

能代市 環境産業部 観光振興課
〒016-8501 秋田県能代市上町1番3号

風の松原 ジョギング&サイクリングコース

このコース内にある「風の松原」は東西1km南北14kmの日本最大規模を誇る松林です。この「風の松原」の中にはジョギングやサイクリングを楽しむコースがあり、もっと運動をしたいという人は、ぜひ「風の松原」で思いっきり汗を流してみたいですか? レンタサイクルも完備されています。

風の松原

面積約760haで東京ドーム163個分の広さを誇る風の松原。ここで散策するだけでも十分な運動に。

高さ27mのはまなす展望台からは能代市内を一望。その向かいにある「はまなす画廊」には防波堤をキャンバスに約265点の作品が連なる。余力があれば足を運んでみよう!

子ども達が自由に遊びながら科学を体験し、学べる「子ども館」。プラネタリウムの設備もある。

木部の学校

木の学校では、木を学ぶ講座や木工教室が開催されている。

木の学校は、木を学ぶ講座や木工教室が開催されている。

のしろ木工品市場

のしろ木工品市場では地元の木材の工芸品を販売。木工体験場では、木工品の制作もできる。

ニッ井町

写真を撮るスポットもいっぱいあるよ!

パワースポットとして多くの人が訪れる「銀杏山神社」と「七座山」

自転車はニッ井町または道の駅ふたついで借りられるよ!