

魚切コースの見どころ



河内で最も高い窓ヶ山 (711m)

農業用水と災害防止の左平次堰堤

魚切地区の里山風景



魚切コース
約2.9km 高低差約105m
山あいには田畑、家、坂道があり、懐かしい風景に出会えます。

古野コース
約2.3km 高低差約55m
桜や梅の里山、ホタルが多く見られる古野川沿いをめぐります。

魚切・八幡川コース
往復約5.0km 高低差約90m
夏は川からの風が涼しい、魚切ダムの下まで八幡川沿いに歩きます。

中郷コースの見どころ



忘れまい大災害記録の碑



山根城跡絵図



悲しい落城伝説が残る山根城跡

中郷・魚切コース
約2.5km ほぼ平坦
コースの半分は山すその用水路の流れに沿って歩きます。

中郷コース
約2.0km ほぼ平坦
高低差が少ない道で歩きやすく、土地勘のない人にもお勧めです。

山根城跡の桜

荒谷コース
約2.0km 高低差約54m
明治時代までの交通の要所河内峠や中国自然歩道に続く歴史を感じる道です。

下城・中郷コース
約2.2km 高低差約40m
田園風景が美しく、小学校からは子供達の元気な声が聞こえます。

荒谷コースの見どころ



由緒ある新宮神社 (宮風呂さん)

下河内・遥花コースの見どころ



水害から住民の命を守る千蔵地蔵堂



道路の下を潜る農業用水路

下河内・遥花コース
約2.0km 高低差約80m
高台から、桜や紅葉の美しい里山や山陽自動車道を見下ろせます。

下河内コース
約2.0km 高低差約65m
家並みの間の道を歩き、河内の町並みや里山の桜も一望できます。

下小深川・門前コース
約3.0km 高低差約27m
窓ヶ山や河内の玄関口である自動車道の橋脚を見ながら八幡川沿いをめぐります。

野登呂コース
約1.8km 高低差約54m
自然豊かな高地を歩きます。さらに登ると瀬戸内海の島々を見渡せます。

野登呂コースの見どころ



大正時代の錫鉱山採掘跡



広島市指定天然記念物 カゴの木

中郷・魚切コースの見どころ



戦国時代からの光乗寺



家畜への感謝を込めた畜魂碑

下城・中郷コースの見どころ



河内の歴史を伝える三碑の石碑



昔の八幡川護岸筋



用水路トンネル跡 下城出口



明治40年 八社を合祀した河内神社

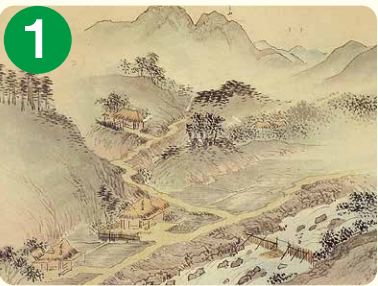


児童の安全を願う鯉のぼり (5月)



用水路トンネル跡 中郷取水口

下河内コースの見どころ



岡峯山通行路の絵図 (昔の湯来への主要道の登り口)



下河内の里山サクラ・ツツジ



伝説のある日吉神社 (権現さん)



鐙口のある寺川観音堂



戦国時代の土井岡城跡を守る切岸

魚切ダム・白川コースの見どころ



魚切ダム竣工記念碑



地域のつながりを深める白川喜和田神社



白ヶ瀬浄水場 (中面に表示)



伝説が残る次郎五郎の滝



水の落差38mの送水パイプ



明治時代には己斐・広島・呉まで送電 (200kw) された河内発電所



忘れまい大災害記録の碑 転石採取地



700kw発電している魚切ダム発電所

古野コースの見どころ (中面)



古野の休憩所



十二神将様の古野薬師堂



野登呂公園



古野の里山 (梅・桜)

魚切ダム周辺エリア



悠久の歴史を持ち自然豊かな河内地区。山陽自動車道の橋梁が見えるところは河内地区への入口です。四季を通じた草花を眺めながら、歩くたびに新たな発見があります。

【ウォーキングの効果】

- **老化の予防**：脳の働きが活発化し認知症予防になります。
筋力アップ・骨密度アップに効果があります。
- **生活習慣病予防**：有酸素運動の代表格です。高血圧・糖尿病・脂質異常症などの予防・改善に効果があります。
- **その他**：肥満解消、スタミナアップ、ストレス解消など、たくさんの効果があります。

【ウォーキングシューズの履き方】



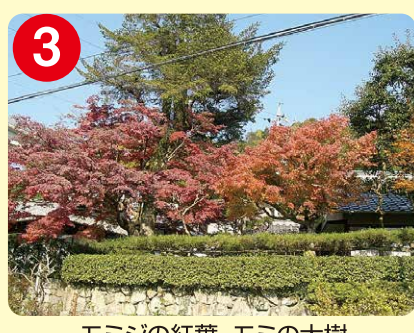
さあ あなたも
楽しく歩いて
健康アップ!

発行：佐伯区健康長寿課 問い合わせ先：☎082-943-9731
制作協力：河内地区コミュニティ推進協議会
河内地区町内会住民、河内公民館
発行年月：平成30年3月

下小深川・門前コースの見どころ (中面)



下小深川老人運動広場の花壇



モミジの紅葉・モミの大樹



稲の天然乾燥 はぜ干し



コブシの花 (4月)



児童が八幡川にアユ放流 (5月)



石垣に張り付いた根っ子



山陽自動車道の橋脚 (約70m)



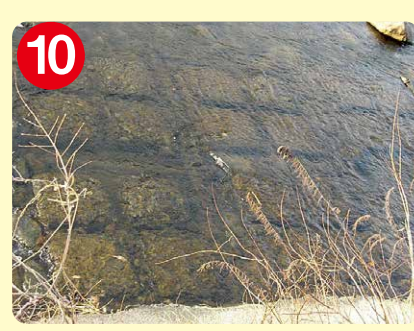
箕越鎮座村社の新宮神社跡



紡績工場跡のタービン水車の排水口石垣 (明治時代)



和紙の材料 自生コウゾの切り取り (2月)



八幡川を洪水から守る木工沈床



ゴミステーション花の植栽 (河内地区に約70ヶ所)