

南郷地区コミュニティ

このみ 許斐山登山コース

市民に愛され親しまれている標高271mの許斐山(城址)。登山をしながら自然と歴史を楽しんでみませんか。

▶ 許斐山赤コース …上りも下りも階段の道

▶ 許斐山青コース …上りは階段の道 下りは緩やかな坂道

◎許斐山から見える四塚連山

湯川山 孔大寺山 金山 城山



登山におすすめの食べ物

登山中の栄養補給にバナナ

バナナは、エネルギー源になる糖質だけでなく、ビタミンやミネラルも豊富に含みます。スタミナの持続や脱水予防に効果的です。登山中の補食として適しています。

疲労の回復に梅干おにぎり

梅干おにぎりは、炭水化物やクエン酸を含みます。どちらも疲労回復に効果的な栄養素です。下山後に食べるのもおすすめです。

このみ公園駐車場	▶ 許斐山赤コース	約215kcal バナナ約3本分
	TOTAL 総距離 2,384m 総時間 62分 消費エネルギー 約215kcal	
山頂	▶ 許斐山青コース	約250kcal バナナ約3.5本分
	TOTAL 総距離 3,165m 総時間 76分 消費エネルギー 約250kcal	



山頂でひと休み 座ったついでに 太もも裏のストレッチ

両足を前に出し、かかとを付き、つま先を上に向けて。背中を丸めるようにして上半身を前に倒します。
※20~30秒間、呼吸を止めずにいます。

④熊野神社・三尊石・嘉平杉

熊野神社は天安元年(857年)、和歌山県牟婁(むろ)郡の熊野本宮から宗像大社の守護社としてむかえられた祭神で、後ろには三尊石があります。周囲には嘉平杉がそびえています。

南郷のパワースポット ★さがしてみよう!

三尊石 嘉平杉

③熊野神社の鳥居と常夜灯

熊野神社の鳥居 常夜灯

★さがしてみよう! 砂防堤

人の顔に見えませんか?

このみ公園駐車場

TOILET

スタート

ゴール

このみ 六之の ②許斐神社(六之神社)

熊野権現の従神として勧請されたものです。宗像大宮司77代氏貞のときに建立棟礼されました。