

●被扶養配偶者の方は、この面をコピーまたはエクセル記録表をご使用ください。

■空欄のないようにご記入ください

文化シヤッター健康保険組合



絶景と美食の宝庫をゆく!!

福井 石川 富山

# 歩こう! 北陸3県!

度重なる自然災害から復興途上の北陸。  
日本海や北アルプスの自然に恵まれ、風光明媚な地やごちそうがいっぱい。  
古来からの近畿との交易で文化的な見どころも多数あります。  
歩いて北陸の魅力を再発見しましょう!

## 日本海の幸に舌鼓!



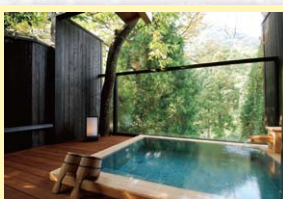
水深1000mの富山湾は、背後にそびえる標高3000m超の立山連峰から4000mもの高低差があり、山の栄養分を含んだ伏流水と冷たい日本海の固有水が混ざりあう「天然のいけす」と称されます。春のホタルイカや冬のシロエビ、ブリなど、この環境で育まれる魚介はいずれも絶品。北陸の美食を代表するズワイガニは福井の「越前がに」、石川の「加能ガニ」「香箱ガニ」、富山の「紅ズワイガニ」と、水揚げ地ごとにブランド化。福井では越前がにや若狭ふぐなども人気で、どこへ行っても季節ごとにおいしい海の幸に出会えます。

## 石川県

復興が待たれる能登半島北部地域を含め日本海文化が色濃く残る石川県。城下町の趣が漂う金沢市街、加賀藩前田家時代からの歴史を感じる特別名勝・兼六園、古湯・名湯揃いの加賀温泉郷、岐阜県境に優美にたたずむ霊峰・白山など、自然と文化を豊かに楽しめる多彩なエリアでウォーキングを満喫できます。



D 兼六園



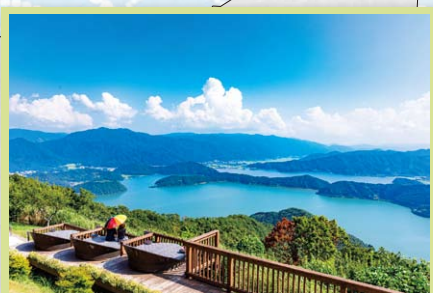
G 加賀温泉郷



H 東尋坊



GOAL  
三方五湖



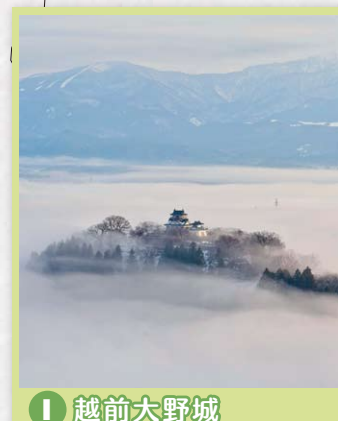
K 三方五湖レインボーライン

## 福井県

恐竜化石の宝庫として「恐竜王国福井」をうたい、新幹線福井駅前では巨大な恐竜ロボットがお出迎え。天空の城として人気の越前大野城、戦国時代に越前を支配していた朝倉氏の遺跡が見られる一乗谷、沿岸では国の天然記念物に指定されている柱状節理の絶壁・東尋坊、淡水・海水・汽水が連なる三方五湖などが人気の観光地です。



J 一乗谷 朝倉氏遺跡



I 越前大野城

## 富山県

県南東部にそびえる立山連峰は富山市内からも迫力あるその姿を遠望できます。標高2,450mの室堂へは立山黒部アルペンルートでらくらく到達。ほかにも白馬連峰と桜・菜の花・チューリップの競演が楽しめるあさひ舟川春の四重奏、富山湾越しの立山連峰が美しい雨晴海岸、世界遺産登録の合掌造り集落が見られる五箇山など絶景スポット目白押しです。



A 立山黒部アルペンルート



E 五箇山 合掌造り集落



F 白山と北陸新幹線



C 雨晴海岸



B あさひ舟川春の四重奏

## 記入の仕方

- 1日(起床から就寝まで)の歩数と累計を裏面のウォーキング記録表またはエクセル記録表に記入していきます。
- このコースは61コマで区切っています。8,000歩に達したら1コマを塗りつぶしていきます。
- キャンペーン期間終了後も、各自で目標を定め、引き続きウォーキングを楽しんでください。