四日市のレジャースポットへ行こう！

体を動かす

動物とふれあう

大自然を満喫

市内には友人やカップル、家族連れなど、世代を問わず、安心して楽しめるレジャースポットがあります。
定番スポットやお薦めスポットを紹介します。

四日市スポーツランド

四日市スポーツランドでは、全長150mのスーパースライダーや、31カ所の木製遊具があるアスレチックコース、デーキャンプ場など、子どもから大人まで楽しめます。
市外から訪れる人も多い市内屈指のアクティブスポットです。

山中に自然の起伏を利用して作られた木製アスレチックコース

夏はちびっこプール（水深30cm）で水遊び。滑り台も人気

デーキャンプ場でワイルドにBBQ

スーパースライダー、ローラースケートなど、子どもと一緒に童心に帰って楽しめる施設

問い合わせ 四日市スポーツランド ☎326−5415
時 9：30～17：00
（11～2月は16:30まで。受け付けは閉園50分前まで）
休 金曜日（祝日の場合は営業し、翌週の月曜日休業）
所 桜町9868番地

体を動かす

伊坂ダムサイクルパーク

伊坂ダムサイクルパークは、ダムをぐるりと囲むサイクリングコースが楽しい公園です。緑に囲まれた3.6kmのコースは自転車だけでなく、ウオーキングやランニングでも心地よく体を動かせます。

四季折々の自然に囲まれたダム周遊コースをサイクリング

ウオーキングやランニングもOK！

気軽に運動できて気分もリフレッシュ

20種類以上の変わり種自転車に乗れます

こんな自転車見たことない！

問い合わせ 伊坂ダムサイクルパーク ☎364−1546
時 9：30～17：00（11～2月は16:30まで）
休 金曜日（祝日の場合は営業し、翌週の月曜日休業） 所 伊坂町157番地2

四日市市ふれあい牧場

動物とふれあう

市内西部には自然がたくさんあります。四日市市ふれあい牧場は、お茶の産地である水沢地区の自然に囲まれた乳牛育成場です。

ポニーやヤギ、羊などの動物と触れ合うことができます。

管理棟には売店を併設しており、新鮮な牛乳、ヨーグルト、ソフトクリームなどを販売しています。

※乳搾り体験・バター作り体験は、新型コロナウイルス感染症感染防止のため休止中（4月15日現在）

餌やり体験

ヤギ・羊用ごはん
1カップ 100円

ポニーやヤギ、羊など、かわいい動物と触れ合うことができます

間近に見られる！

動物が好きで、専門学校の友達と一緒に遊びに来ました。ふれあい牧場に来たのは小学生の時ぶりかな。仔牛がかわいかったです。

問い合わせ 四日市市ふれあい牧場
☎329−3711
時 (売店) 10：00～16：00
休 (売店) 木曜日、第3水曜日、悪天候時、12～3月
所 水沢町1538番地

大自然を満喫

タツナミソウ

東海自然歩道

東海自然歩道は、東京（明治の森高尾国定公園）と大阪（明治の森箕面国定公園）を結ぶ、総延長1,697kmの長距離自然歩道です。宮妻口から南へ進むと椿大神社へ、北へ進むと雲母高原を通って湯の山温泉へと続きます。鈴鹿山麓の豊かな自然を四季折々楽しめます。

⚠ 未舗装の山道もあるのでご注意ください

インタビュー

※水沢地区市民センターで配布

もみじ谷は秋の紅葉のイメージが強いですが、青々とした新緑の季節もお薦めです。鳥のさえずりを聞きながら、足元の山野草にも注目してみてください。周辺の茶畑は新茶の季節を迎え、製茶工場からは茶を蒸す匂いが漂います。茶畑越しの伊勢湾の眺めは最高ですよ。地域の皆さんが植樹した桜やモミジもあり、春夏秋冬、自然を楽しめます。

水沢地区 地域マネージャー　**原弘子**さん

もみじ谷

江戸時代から歴代の菰野藩主が保護に努め、紅葉狩りを楽しんだ市内随一のもみじの名所。百人一首にも詠まれたと言われています。

アクセス
バス：三重交通バス「宮妻口」下車すぐ
自家用車：もみじ谷駐車場すぐ

市内には遊べる公園もたくさん

霞★ゆめくじら

10頭のクジラが隠れているよん。クジラのしっぽを探してみてね！

「冒険×探検×大発見!?」をコンセプトに、四つのゾーンで構成された公園。全長48mの滑り台など、大型遊具は子どもたちに大人気。

南ゾーンにある小動物園では、ウサギやモルモット、ヤギ、クジャクなどがお出迎え

南部丘陵公園

南北二つのゾーンに分かれた市内最大の公園。ピクニックを楽しめる芝生広場やたくさんの遊具、昆虫観察ができるビオトープ、梅林やバラ園など、家族で楽しめます。

展望台からは伊勢湾を一望でき、夜景スポットとしても人気。「夕やけ小やけ亭」からの夕焼けも美しい

垂坂公園・羽津山緑地

里山をそのまま残した緑地。起伏のある芝生広場では芝滑りもできます。展望台から眺める景色や四季折々の木々や花を楽しめる癒しスポットです。