

プロギングってなに？

プロギング (plogging) は、ジョギングしながらゴミを拾うスウェーデン発祥の新しいフィットネスで、スウェーデン語の「plocka upp (拾う)」と英語の「jogging (走る)」を合わせた造語です。

ゴミ問題という社会的な課題の解決に貢献するだけでなく、高いフィットネス効果やストレス解消、一緒に活動をする仲間とのコミュニケーション促進など、様々なメリットがあります。道具や知識、技術はいりません。地域を綺麗にしたいという気持ちがあればOK!



音戸(おんど)ってどんな場所？



音戸町は、広島県呉市・瀬戸内海に浮かぶ倉橋島の北側にあります。本土とは音戸大橋で、江田島とは早瀬大橋で繋がっています。音戸大橋が架かっている海峡は「音戸の瀬戸」としても有名で、平清盛の伝承も残っています。青い海と空に架かる赤い音戸大橋の下を、船が白い波を立てながら行き来する様子は美しく、ゆったりとした時間を味わうことができます。

観光 × プロギング in 音戸

プロギングしながら地域の魅力を再発見しよう!

発行：呉広域商工会 女性部



プロギングルート近くのおすすめのお店・施設

- おんど観光文化会館 うずしお** ☎ 0823-50-0321

1F いいもんプラザ 海 café ☎ 9:30 ~ 17:00 ☎ 0823-50-0322
 音戸のグッズや銘菓等お土産販売とカフェが併設。 休 火曜
2F 海とまつりのミュージアム ☎ 9:30 ~ 17:00 休 火曜
 音戸清盛祭の衣装や大名行列人形などの展示。
4F かつら亭 音戸店 ☎ 11:00~14:00 (LO) 17:00~20:00 (LO) 土日祝 11:00~20:00 ☎ 0823-51-4007 休 火曜
 音戸大橋や瀬戸の海の眺望を見ながら新鮮なお魚料理をはじめとした食事ができます。
- 天仁庵** ☎ 10:30 ~ 18:00 ランチ 11:30~14:30 ☎ 0823-52-2228 休 木曜
 地元食材を使った料理が食べられるほか、お土産やお洒落な雑貨もおすすめ。
- 天仁庵 Diminish** ☎ 11:00 ~ 16:00 ☎ 0823-52-2228 休 水・木曜
 小さなかawaii洋菓子店。原材料・無添加にこだわった手作りのお菓子は絶品。
- 戸田本店** ☎ 12:00 ~ 15:00 17:00 ~ 21:00 ☎ 0823-51-2155 休 火曜
 創業明治28年、山本五十六に愛された老舗割烹。新鮮な魚料理が絶品です。※1ヶ月前の予約が必要

- 音戸パン** ☎ 7:00 ~ 10:30 ☎ 0823-52-2347 休 木・土・日・祝日
 昭和レトロなパン屋さん。油っぽくない揚げパンで「ねじりパン」が大人気。
- 榎酒造株式会社** ☎ 平日 9:00~19:00 土曜 10:00~18:00 ☎ 0823-52-1234 休 日曜・祝日
 「華鳩」で有名な酒造。水の代わりに酒で仕込む「貴醸酒」の生にごり酒が大人気商品です。
- 佐野蒲鉾店** ☎ 9:30 ~ 12:00 ☎ 0823-51-2039 休 日・月・祝日
 音戸名物の音戸てんぷらを作っているお店の1つです。
- うどんの大吉 南隠渡店** ☎ 11:00 ~ 14:00 17:00 ~ 19:30 ☎ 0823-51-2291 休 水曜夕方
 自家製麺とこだわりの出汁が美味しいうどん。かつ丼など丼ぶり類も人気で、手頃な価格も嬉しい。
- 喫茶クルミ** ☎ 7:00 ~ 18:00 木曜 7:00~11:00 ☎ 0823-52-0902 休 日曜・祝日
 日替わり定食のクルミ定食をはじめ、リーズナブルでおいしくお腹一杯に。
- 呉市音戸市民センター** ☎ 8:30 ~ 17:15 ☎ 0823-52-1111 休 土・日・祝日
 行政窓口・図書館・多目的ホールを備えた公共施設。

場所は中面マップでご確認ください。掲載情報は2024年1月のものです。

防波堤として沈設された
コンクリート製の船

坪井の
コンクリート船

交通・海運の安全を
見守るお地蔵さん。
「火の神」としても
崇められています



音戸灯台
恵比須神社

伊勢・日向
終焉の記念碑

空襲により呉沖に着底した
戦艦「伊勢」「日向」の記念碑

応神天皇が
祀られています



瀬戸八幡宮
法専寺

奉造立石段胡屋太郎平今田節
石柱（順覚寺）



4 戸田本店

毛利元就の末子
元為が創建

音戸銀座街



音戸渡船
渡場（跡地）

音戸の瀬戸を望め、
春には桜の名所と
なります



明治初期に創業。
城の井という酒を製造
販売していた立派な
うだつのある屋敷

城谷本店



2 天仁庵

3 天仁庵 Diminish



ループ橋



音戸大橋

春はツツジが
満開に！



かくれ地下道
の壁画



元呉銀行音戸支店



5 音戸パン

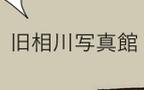
お家の壁に10数枚の
音戸の昔の写真パネル
が飾ってあります



桜湯
（銭湯跡）



城谷郵便



旧相川写真館



地蔵湯
（銭湯跡）

ベランダにある
彫刻が見えるお家

音戸の瀬戸
ふれあい広場

毎月第1土曜日に
朝市を開催！



音戸漁港

6 榎酒造株式会社



7 佐野蒲鉾店

GS ●

建築家・隈研吾さん
設計のかっこいい建築



10 呉市音戸市民センター

郵便局



8 うどんの大吉 南隠渡店



9 喫茶クルミ

レトロな路地と潮風を感じる
**おすすめ
プロギング
コース
約2.4km**

1 おんど観光文化会館うずしお



1F
いいもんプラザ
海café



2F
海とまつりのミュージアム



4F
かつら亭

うずしおの屋外・敷地内



音戸グッズ自動販売機
ラムネやTシャツなど
音戸グッズが買えるユニークな自販機。



郵便ポスト
音戸高校の生徒が音戸をイメージしてデザインしたポストです。



音戸の舟唄石碑
音戸町出身の高山訓昌が「音戸の舟唄」を広め、今では日本三大舟唄の1つとされています。