



地元を歩こう お気軽ウォーキング

歩けば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

忍者^{しやくまる}食丸くんが、皆さんが楽しく元気に暮らせるように、地域の健康づくり推進員・食生活改善推進員(※1)が中心となって作成した「ウォーキングマップ」(※2)を紹介します。

※1 運動・栄養・休養のバランスのとれた生活習慣を自ら実践するとともに、健康づくりを身近な地域の中に広めていく活動を行うボランティア。食生活改善推進員は、全国組織。
※2 誰でも気軽に楽しくウォーキングを楽しむことができるよう、市民の皆さんの身近な場所の見所ポイントを掲載したマップ(一部加工あり)。市ホームページから閲覧可。

健康増進課 ☎(626)1126

築瀬地区健康づくり推進員会
築瀬地区
ウォーキングマップ

田川のせせらぎと歩こうコース
コース距離 **4.02km** 所要時間 **50分**
四季折々の田川ロードと歴史を感じながら歩く 爽やかコース

| | | | | | |
|----------------|------------|-----|-------------|-----|-------------|
| 築瀬地域コミュニティセンター | 740m 9分 | 宮の橋 | 940m 12分 | 善願寺 | 890m 11分 |
| 高麗神社 | 450m 6分 | 光徳寺 | | | |

1,000m 12分

宝蔵寺
JR宇都宮駅の西口にある、市の歴史をしのぶお寺です。「およりの鐘」、「木造阿彌陀如来像」などの市指定文化財があります。

善願寺
「大豆三粒の金仏」で有名な銅造盧舎那仏坐像(市指定文化財)があります。

光徳寺
天台宗で比叡山延暦寺(滋賀県)を本山とし、宇都宮城の安泰を祈って建立されました。地域の人々の心のよりどころとなっており、春にははだれザクラがきれいです。

高麗神社
水を司る神様として五穀豊穡を願い、農家の人々に親しまれています。境内社に、八坂神社(素戔嗚尊)が祭られ、古木が茂り春にはサクラが見事です。

JR宇都宮駅
県庁所在地である50万都市・宇都宮の玄関口で、西口には餃子像があります。

築瀬地域コミュニティセンター
昭和29年4月、築瀬小学校内に「中央公民館築瀬分館」として設立されました。平成21年4月に新しく建て替えられ、地域活動の拠点になっています。

消費エネルギー計算式
 $3.3 \text{ (運動強度)} \times \text{体重} \text{ kg} \times \text{時間} \times 1.05 = \text{kcal}$
大福1個分 もしくは 生ビール1杯分(中ビン)

体重60kgの人がこのコースを50分(0.83時間)で一周歩いた時のエネルギー消費量は**173kcal**

築瀬地区健康づくり推進員会
会長 菊地 良子さん

街中のコースを
爽やかに歩こう

築瀬地区のウォーキングマップは、街中のコースですが、一本奥の田川沿いの道へ入ると、爽やかな風を心地よく感じながら歩くことができます。また、お寺や神社など、地域の歴史を感じることでできる見どころポイントも複数あり、立ち寄ってみると清らかな気持ちになります。

築瀬地区健康づくり推進員会では、他にもダイバビックエアロビや健康体操、調理実習など、健康寿命を延ばすための活動をしています。皆さんもぜひご参加ください。

歩く前には必ずチェック

- 体調チェック
- 体調の悪い人は無理をしない
- 治療中の病気がある人は、かかりつけ医に必ず相談をする
- 水分摂取は小まめに(ウォーキング中も忘れずに)

ウォーキングのマナー(美化編)

- 「帰るときは来たときよりも美しく」を心掛け、ごみは持ち帰る。
- ごみやたばこの吸い殻はポイ捨てしない。
- 自然や歴史的建築物を大切にする。

◎「地元を歩こう お気軽ウォーキング」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
◎ 映写機マークのある写真に、アプリをダウンロードしたスマートフォンまたはカメラ付きタブレットをかざすと、7月上旬から、AR(拡張現実)で動画をご覧いただけます。設定方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

