



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

富屋地区健康づくり推進連絡協議会

富屋地区 ウォーキングマップ

季節の花を楽しみながら さわやかな汗をかこう

コース距離**4.47km** 所要時間**55分**
世界遺産「日光」に続く、サクラ・ツツジ・アジサイ・モミジが楽しめる徳次郎宿を歩こう。

富屋地区市民センター 810m 富屋村役場跡(徳次郎1号児童公園) 310m
1,010m 10分 1,030m 13分 1,310m 16分 4分
12分 徳次郎交差点 2宮堰 智賀都神社 あざ地蔵

二宮堰まで往復すると、950メートル12分プラスされます。

コース上は街灯が少ないため、夜間のウォーキングは行わないでください。

富屋連峰

宇都宮市北部山系を成す山域の総称である。南東に田川、北西側に鬼怒川が流れ、両川に挟まれた形で山が形成されている。宇都宮アルプスと呼ばれることもある。

智賀都神社
今から1,200年前に久次良一族が日光山の御盥を当地の千勝森に祭ったのが起こりと言われている。神社入口にそびえる2本の大げやきは、樹齢700年以上を誇り、県文化財に指定されている。

二宮堰
徳次郎および宝木地区の水田に水を引くための堰である。新堀宝木用水は、安政6年尊徳の弟子吉良八郎により完成をみた。

あざ地蔵
あざ地蔵は、高さ85センチメートルの石仏で、このお地蔵様をお願いすると、「あざ」や「いぼ」が不思議に治るとされ、県内外から多くの人がお参りに訪れる。

富屋村役場跡(徳次郎1号児童公園)
明治22年に徳次郎村と近隣の村が合併して富屋村が誕生した。当初、中徳次郎字東宅地に置かれ、明治34年に宇上藤に移され昭和29年まで50年余この地にあった。

富屋地区市民センター
市制100周年の、平成9年3月にオープンした。健康づくりやサークル活動などの地域活動の拠点となっている。

富屋小学校

富屋地区市民センター WC

WC トイレ設置場所
AED 設置場所

消費エネルギー計算式
3.3 (運動強度) × 体重 kg × 時間 × 1.05 = kcal

体重60kgの場合
このコース消費カロリーは
187 kcal ≒ 焼きいも中半分(115g)相当です。

富屋地区健康づくり推進連絡協議会
会長 永岡 節子さん

心身ともに癒されるコース

富屋地区のウォーキングマップは、宇都宮アルプスと呼ばれる雄大な富屋連峰を北側に眺めることができるコースです。コース内にはサクラ・ツツジ・アジサイ・モミジなどたくさんのお花があり、四季折々に違った風景を楽しむことができます。富屋地区のコースに心身ともに癒され、さわやかなウォーキングを楽しんでみませんか。ウォーキングをもっと楽しみたい人や体力に余力のある人は、二宮堰まで歩くコースもお勧めです。

歩く前には必ずチェック

- 体が楽に自由に動かせる服装 **服装編**
- 気候に合わせて体温調節をする
- 膝や足の関節に負担のかからないスポーツシューズを
- 靴はつま先部分に余裕があり、窮屈でないものを

ウォーキングのマナー(交通ルール編)

- 歩道がある道路は歩道を、歩道がない道路は右側を歩行する
- 道路の横断は、歩道橋または横断歩道を利用し、余裕を持って渡る
- 複数で歩く場合には道路に広がって歩かない
- 夕方や夜は明るい色の服や反射材を身に着ける

◎「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、6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。

