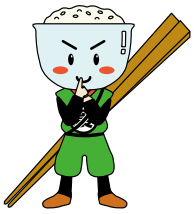
▶市食育応援キャラクター
忍者食丸くん



地元を歩こう　お気軽ウオーキング

歩けば愉快だ宇都宮
UTSUNOMIYA

忍者食丸（しょくまる）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「ウオーキングマップ」（※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オ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。

問健康増進課☎（626）1126

清原地区健康づくりを推進する会

清原地区 ウオーキングマップ

歴史の里　飛山

コース距離3.44km　所要時間54分
歴史をたどりながら田園風景を楽しむコース

飛山城史跡公園 —660m 10分— 同慶寺（どうけいじ） —115m 5分— 三号緑地入口 —1,835m 27分— 下竹下町交差点 —830m 12分— 飛山城史跡公園

同慶寺

同慶寺は、芳賀氏の菩提寺で飛山城と地下でつながっていたという言い伝えがあります。
また、春には境内の梅を見に大勢の人が来ます。

三号緑地入口

春には、ツバキ、ウメ、サクラが咲き乱れ秋にはキンモクセイ、萩など四季折々の花が楽しめます。秋には、イチョウやマロニエの木の紅葉があでやかです。

飛山城史跡公園

飛山城は、鬼怒川左岸の段丘を利用して築かれた平山城です。
公園内には、発掘調査で発見された木橋や堀立柱建物・竪穴建物などが復元されています。また、四季折々の自然を楽しみながら歩くこともできます。

ヒイラギの木

市の指定文化財にもなっています。

下竹下町交差点

美しい田園風景が広がっています。

AED設置場所　WC トイレ設置場所

【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187kcalで、バナナ（中）２本相当です。

清原地区健康づくりを推進する会
会長 金田　美穂（よしほ）さん

歴史と自然を求めて

清原地区のウオーキングマップは、中世のロマンを感じさせる国指定飛山城史跡公園を出発点に、芳賀氏の菩提寺である同慶寺を訪ねます。また、旧清原飛行場跡地に開発された、内陸型最大である清原工業団地内の広大な緑地公園を散策し、四季折々の花々・紅葉と変化に富んだ景色を楽しめるコースです。さらに体力に余裕のある人には、一周約1キロメートルの飛山城史跡を見学し、中世の歴史を探求していただく2ステップのコースです。

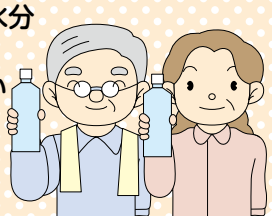
私たちは、毎月第2・4火曜日午後1時30分から、ストレッチ・筋トレを中心に清原地区市民センターで健康づくりを行っています。気軽に参加してください。

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
- 水分摂取はこまめに（ウオーキング中も忘れずに）

冬場のウオーキングで心掛けること

- 寒い時期でも、水分補給を忘れずに
- 風邪予防にうがい手洗いを
- 衣服の調節ができるものを



◎「地元を歩こう　お気軽ウオーキング」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、11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。

ようこそ宇都宮