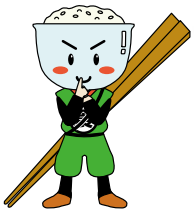

▶市食育応援キャラクター
忍者食丸くん

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。

明保地区健康づくり推進協議会

明保地区 ウオーキングマップ

雨情旧居と鶴田沼コース

コース距離4.05km　所要時間50分

四季の花や木々を愛で
童謡を口ずさみ歩く心癒されるコース

野口雨情旧居 —570m 7分— JRA「競走馬総合研究所」 —400m 5分— 砥上北原公園 —560m 7分— グリーントラスト看板 —860m 11分— 鶴田沼 —980m 12分— すいせん公園 —680m 8分— 野口雨情旧居

JRA「競走馬総合研究所」
広々とした牧場、「松風荘」の庭園にはヤシオツツジ・枝垂れ桜・モミジに加えて松の巨木がそそり立ちます。馬が走り回る風景や、蹄鉄を装蹄する音がこだまし心を和ませます。

野口雨情旧居
童謡「雨降りお月さん」「赤い靴」などの作詞で知られる野口雨情が亡くなる約2年間を過ごした家。

すいせん公園
中原橋の駒生川沿いにある公園で、健康遊具があります。

羽黒山神社
羽黒台団地の入り口に羽黒山神社があります。西参道から登って行くと市内が見渡せます。鳥居の石段脇に雨情の「もろこし畑」の詩碑があり毎年11月23日には梵天祭りが行われにぎわいます。

鶴田沼
地元では「ひょうたん池」と呼ばれ、湿地と雑木林に囲まれてカワセミやハッチョウトンボなど貴重な野鳥や昆虫が生息しています。

野口雨情詩碑

ごはん
100g 分

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

明保地区健康づくり推進協議会
会長 大阿久 三千子さん

文化と自然に恵まれたコースです

明保地区のウオーキングマップは、野口雨情の旧居や詩碑があり、雨情が作詞した童謡を口ずさみながら歩きたくなります。また、広大な鶴田沼緑地では、湿地と雑木林に囲まれ、四季の花や木々、珍しい昆虫などに心癒されるコースです。あやめ公園やすいせん公園には健康遊具もあり、ウオーキングの途中で利用することもできます。

明保地区健康づくり推進協議会では、月1回(7・8月を除く)、明保地区内でウオーキングを楽しんでいます。今回ご紹介したコースの他にもいくつかコースがありますので、皆さんも健康づくりのために参加してみませんか。

歩く前には必ずチェック

服装編

- 体が楽に自由に動かせる服装
- 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

運動強度をアップするために

- いつもより歩幅を広く
- 脈拍数は徐々に上げる
  ※脈拍数には個人差があります。
  ※ウオーキング中の目安：60歳代で120回/分。
  (健康づくりのための身体活動基準2013より)
- ずっと速歩きではなく、ゆっくり歩く時を組み合わせて

◎「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、9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