



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。

細谷・宝木地区健康づくり推進員会

細谷・宝木地区ウォーキングマップ

コース距離 3.12km 所要時間 40分
歴史が育む愛とロマンの路を巡るコースです

高麗神社	450m	水無橋	480m	宇都宮歩兵連隊跡忠魂碑
400m	6分	6分	880m	910m
5分	開拓の碑	11分	宇中女高 赤レンガ倉庫	12分

開拓の碑
大東亜戦争終結後、開拓された農村地帯を記念して建立されました。直径約3.2メートルの記念碑は、大芦川から持ってきた自然石です。

高麗神社
上戸祭鎮座、雨水を守護する神として昔から地区の人々の信仰を受けています。境内には、湯殿山、八坂、水神社などの小祠を合祀しています。

水無橋
戦時中は用水路でしたが、今は水がないので水無橋と呼ばれています。兵隊は、橋で家族や恋人と別れ、振り返り涙を流したことから見返り橋とも言われています。

宇都宮歩兵連隊跡忠魂碑
明治38年軍旗を親授。明治41年宇都宮宝木の兵舎に着営以来四十有余年の間、郷土部隊として大任に当たりました。その人たちの英魂を慰めるために建立した記念碑です。

宇中女高 赤レンガ倉庫
県立宇都宮中央女子高等学校西側にわずかに残っている、赤煉瓦造りの部隊糧秣倉庫です(兵隊の食料や軍馬のかいばを保管する倉庫)。

消費カロリーの計算方法
体重 kg × 時間 × 3.3 (運動強度) × 1.05 = kcal

体重 60 kg の場合
このコース消費カロリーは **139 kcal** ≒ ビール350ml 1本相当です

細谷・宝木地区健康づくり推進員会
会長 姫井 祥二郎さん

歴史とロマンがあふれるコースです

細谷・宝木地区のウォーキングマップは、戦死者を慰めるための記念碑や、戦時中に使っていた倉庫などが点在しています。また、戦争中の兵隊さんが家族や恋人と別れ、振り返り涙を流したことから「見返り橋」と呼ばれる橋もあり、歴史に触れながらロマンを感じることができるコースです。

先代の人たちの懸命な努力のおかげで現在の街並みが出来上がった経緯をしのびながら、健康づくりのためウォーキングしてみませんか。なお、このマップの周辺には駐車場がないため、公共交通でお越しください。

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

暑くなる季節のウォーキングの注意点

- こまめに水分補給をする
- 暑さを避ける
- 気温や湿度が高いときや風がないときは、ウォーキングを休む
- 連続して長い時間歩かない
- 吸汗・速乾素材の衣服を選ぶ
- 帽子を着用する

◎「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、8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。

