



# 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、みな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。

## 姿川地区健康づくり推進員会

### 姿川地区ウォーキングマップ

※街灯がないので、夜間は気をつけてください。

#### 心なごむ名所旧跡めぐり

コース距離 3.63km 所要時間 45分

鶴田川のせせらぎを聞きながら、花や鳥を眺め、自然豊かな田園地帯の歴史を訪ねるコースです。

体重 60 kgの場合  
このコースの消費カロリーは  
**156kcal**

まんじゅう1個分

交通量多い  
信号なし注意

東福寺  
瑠璃光山東福寺  
花と緑の静かなお寺です。境内は376坪、地藏堂や十九夜観音、聖観音菩薩、六地藏があります。お盆や秋の施餓鬼会には多数の参拝者でにぎわいます。

砥上神社  
あたごつか  
愛宕塚古墳(砥上神社)  
7世紀半に築かれた円墳で、墳頂には愛宕社が祭られています。明治44年、星宮神社を移し砥上神社としました。塚の西南隅に石室の一部が露出している珍しい古墳です。

忠霊塔  
戊辰の役、日露戦争、シベリア出兵満州事変、日中戦争、大東亜戦争のそれぞれの戦死者(姿川地区290余人)が祀られています。

鶴塚古墳  
直径約19メートル、高さ2.5メートルの円墳です。塚全体に杉やヒノキの他、さまざまな樹木が植栽されており、墳頂には石宮が祭られ、石鳥居が建立されています。

三洋製作所  
昭和27年に創業、従業員数約280人で、航空機、OA機器、熱交換機器関係の部品加工と組み立てを行い、主要取引先は富士ゼロックス、富士重工業です。

鶴田川  
地区の南北を流れる鶴田川は、近年清流が戻り、川にはコイや四季の草花、クレンソウの群生やカモ、セグロセキレイ、早朝にはカワセミも見られ、散歩する人々の心を癒します。

姿川地区市民センター

黒木橋

こくめ田橋

忠霊塔

砥上神社

東福寺

消費カロリーを計算しよう  $3.3 \text{ (運動強度)} \times \text{体重} \text{ kg} \times \text{時間} \times 1.05 = \text{消費カロリー}$

姿川地区健康づくり推進員会・  
姿川地区食生活改善推進員協議会  
会長 十河 敏之さん

### 自然豊かな田園地帯を 楽しめるコースです

姿川地区のウォーキングマップは、鶴田川や田園地帯といった自然や、古代での繁栄をうかがわせる古墳などが数多く点在していて、姿川地区の歴史も感じられるコースです。

姿川地区健康づくり推進員会では、毎週木曜日の午前9時50分に姿川地区市民センターに集合し、準備体操をしてから、健脚組・普通組・マイペース組などに分かれ、ウォーキングを楽しんでいます。

それぞれに推進員が付いていて、初めての人でも安心して参加できますので、一緒にウォーキングを楽しんでみませんか。

### 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

### 効果的なウォーキングのポイント

- 目線は正面
- 背筋を伸ばす
- 体の力を抜いてリラックス
- かかとから着地
- 腕は前後に大きく振る

◎「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、5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。

