



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。

富士見地区健康づくり推進員会

## 富士見地区 ウォーキングマップ

### 季節の風を感じよう なかよしコース

コース距離 3.90km 所要時間 49分

四季を楽しみながら、  
笑顔でウォーキングできるコースです。

体重 60 kg の場合  
このコースの消費カロリーは  
**170kcal**



餃子 4 個分



忍者 食丸くん



#### なかよし通り

県立中央公園から、JR 鶴田駅まで続く遊歩道(かつての専売公社専用鉄道跡)です。通りの両脇には、四季の花々が咲き、歩く人々の心を癒してくれます。



#### 火伏稲荷神社

滝の原自治会に祭られており、火難・盗難よけとして勧請したのが始まります。毎年2月の初午には、自治会の皆さんによって、祭事が行われています。



富士見小

稲木街道

洋品店

インター通り交差点

鹿沼インター通り

X交番

文化会館入口

明保野公園

市文化会館

市立図書館

明保野公園

餃子店

富士見通り

富士見通り入口

南宇都宮駅前通り

宇都宮高等学校

宇都宮高校日本館

AED設置場所



#### 滝の権現

滝尾神社ともいわれます。江戸時代の宇都宮の名所であった七水のひとつで、清浄な清水が湧いていましたが、今ではその跡しか残っていません。



#### 明保野公園

市文化会館・図書館に併設され、日本庭園や噴水もあります。児童公園には大谷石でできた十二支像が待っています。



#### 宇都宮高校日本館

県内最古の学校建築です。その姿から白亜館とも呼ばれ、現在は県立宇都宮高等学校の教育資料を展示する、滝の原会館として保存しています。

富士見小	530m	7分	インター通り交差点	770m	10分	滝の原苑	320m	4分	火伏稲荷神社	510m	6分
620m	滝の権現	240m	3分	文化会館入口	490m	6分	明保野公園	420m	5分	富士見通り入口	

消費カロリーを計算しよう 3.3 (運動強度) × 体重  kg ×  時間 × 1.05 =  カロリー



富士見地区健康づくり推進員会  
会長 福井 和好さん

### 四季を感じながら、 楽しく歩けるコースです

富士見地区のウォーキングマップは、なかよし通りや明保野公園など、自然や季節の花々を楽しみながら笑顔でウォーキングができるコースです。富士見地区健康づくり推進員会では、毎週金曜日の午前10時に富士見小学校の北側にある中央公園(睦町)に集合し、準備体操をしてから、みんなでウォーキングを楽しんでいます。

一人でも気軽にできるウォーキングですが、仲間と一緒に歩くことで楽しみながら続けることができます。

みなさんも身近な地域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(ウォーキング中も忘れずに)



## ウォーキングの効果

- 生活習慣病の予防
- 心肺機能の向上
- 筋力低下の防止
- 持久力の向上
- ストレス解消
- 脳の活性化 など

◎「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地図に、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、4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