



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、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。

健康増進課 ☎(626)1126

横川地区健康づくり推進連絡協議会

横川地区 ウォーキングマップ

※街灯が少ないので、夜間は気をつけてください。

横川地区市民センター	768m	子育て石地藏	1,080m
1,100m	10分	580m	13分
屋板運動場	580m	星宮神社	542m
14分	7分	7分	7分
			フラワーロード

豊かな田園・四季を感じる 田川ロード
コース距離 **4.07km** 所要時間 **51分**
自然あふれる田園地帯とフラワーロードを散策するのがこのコースです。

星宮神社
いわさくのみこと
磐裂命を祭り、家内安全・長寿祈願・五穀豊穡を目的に建立されました。11月23日が祭礼日で、子ども相撲が行われます。

屋板運動場 (サン・アビリティーズ)
障がい者の教養、文化および体育の向上を図り、その社会参加を促進するための施設です。また、市民と障がい者の皆さんとの交流などがより一層盛んになることを目的としています。

フラワーロード
田川沿いのサイクリングロードには四季折々の花が咲き、誰もが楽しめるコースです。7月上旬には、地域の人たちがコスモスなどを定植しています。特に秋には満開のコスモスが目を楽しませてくれます。

子育て石地藏
昔、田川の大水の時に流れ着いたもので、村人たちが祭ったと伝えられています。毎年7月中旬から下旬の日曜日に屋板町自治会で地藏尊祭を行っています。

忠魂碑 (横川中央小学校内)
昭和3年4月、校庭内に忠魂碑が建てられました。昔からの戦争で亡くなった人々の魂を供養し、祭っているものです。
※小学校内に立ち入る際は、原則、児童のいない土曜日、祝休日にしてください。

横川地区市民センター
平成18年3月、人にも環境にも優しい施設としてオープンしました。健康づくりやサークル活動などの交流の場となっています。

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51分(0.85時間)で一周歩いた時のエネルギー消費量は **177 kcal**

シュークリーム 1個分



自然と田園があふれるコース

横川地区のウォーキングマップは、自然あふれる田園地帯と田川サイクリングロードを散策しながら歩くのどかなコースです。田川サイクリングロードには、四季折々の花が咲き、秋には地域の人たちが定植をした満開のコスモスを楽しむことができます。また、コース内には横川地区の歴史に触れることができるポイントもあります。

私たちは、気軽にエンジョイミヤ運動を取り入れた健康体操やウォーキング大会を行い、健康増進に向けた活動を行っています。皆さんの参加をお待ちしています。

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選ぶ
- 靴は爪先部分に余裕があり、窮屈でないものを履く

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、2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。

