



# 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(ヘルスマイト)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

西原地区健康づくり推進員会  
西原地区ヘルスマイト

## 西原地区 ウォーキングマップ

体重60kgの場合  
このコース消費カロリーは  
**139kcal**

串団子(あん)1本分

### 西原らくらくコース

コース距離 3.26km 所要時間 40分

新川の桜を愛でながら、  
歴史と花と緑に包まれたらくらくコースです。

六道閻魔堂  
宇都宮の城下に向かう6本の道が集まっていたので、仏教の六道になぞらえて「六道」と呼ばれていました。  
光琳寺の上人がお堂を建て、閻魔大王を祭りました。

戊辰役戦死者の墓  
六道交差点の角にある墓は、戊辰役で戦死した人々が道路に遺棄されていたものを、住民が埋葬したものです。  
墓碑は明治7年に建立されました。

熱木不動尊  
宇都宮宗円公が天皇の命を受け、奥州征伐に遠征の際、多氣山で戦勝を祈願、不動尊像3体を造成したうちの1体を安置しています。  
毎年1月27日に公開しています。

新町の大ケヤキ  
樹齢800年以上の大ケヤキです。  
江戸時代には宇都宮城下の入口として、旅人の目印となっていました。

新川桜並木  
西原小の南から新川沿いにあるサクラは、今から50年前、地元の子どもの手で植えられました。  
90本以上あり、とても見事なものです。

3.3 (運動強度) × 体重  kg ×  時間 × 1.05 =  カロリー

西原地区健康づくり推進員会 西原地区ヘルスマイト  
会長 増淵 祥子さん

## 西原地区の魅力も 楽しむコース

西原地区のウォーキングマップは、この地域の歴史と花と緑を感じることができるコースです。また、4月にリニューアルオープンした市文化会館や平成28年度に移転した一条中学校などもあり、文教地区としての見どころもあります。特に春には、西原小学校の南の新川沿いの90本以上のサクラがとても見事ですので、ぜひ歩いてみてください。

私たちは、ウォーキングの他にもフォークダンスや脳トレなど多彩な活動も行っています。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
- 水分摂取は小まめに(ウォーキング中も忘れずに)

## 効果的なウォーキングのポイント

- 視線は正面
- 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。

