



# 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

## 城山地区健康づくり推進員 城山地区食生活改善推進員協議会

### 城山地区 ウォーキングマップ

体重60kgの場合  
このコースの消費カロリーは  
**163kcal**  
たんさんまんじゅう1個分

**季節の風を感じよう  
なかよしコース**  
コース距離 3.67km 所要時間 47分

石のまち大谷には、自然がつくり出した凝灰岩が広く分布し、長い歳月にわたる人々の関わりにより、独自の景観が生み出されています。

**大谷景観公園・御止山**  
大谷は採石産業で栄えたまちです。自然の奇岩の周りには、採石産業がつくり出した景観が広がります。

**大谷観音(大谷寺)**  
古代人の横穴住居に建てられた本堂は、風化した石壁との不思議な調和が魅力です。  
大谷寺本尊の「大谷観音(千手観音立像)」は日本最古の磨崖仏です。

**元観音**  
磨崖仏を守るために、御堂を造りました。(能満寺所有)

**平和観音**  
世界平和を祈って、総手彫りで6年余りの歳月をかけて造られた、高さ27メートルの大観音です。  
展望台からは大谷寺や名勝「御止山」を眺めることができます。

**屏風岩**  
大谷石に洋風の意匠を刻み丹念に積み上げた、明治後期の本格的な石蔵で堅牢・安定・均整・品格を備えた一級品です。  
※見学は敷地外からお願いします。

**天狗の投げ石**  
大谷七名山のひとつである戸室山から、天狗が投げたという伝説が残る石です。

**旧大谷公会堂**  
大正後期に旧城山村の公会堂として建築され、地元産の大谷石を構造体とした平屋建築で、屋根は当時葺瓦屋であったと思われませんが、現在はスレート葺きです。

立岩入口 大谷景観公園 元観音 大谷寺 平和観音 天狗の投げ石 市営大谷駐車場 屏風岩 旧大谷公会堂

城山地区市民センター 370m 5分 旧大谷公会堂 770m 10分 市営大谷駐車場 580m 7分

500m 6分 屏風岩 640m 8分 平和観音 770m 10分 立岩入口 200m 3分 大谷景観公園

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

AED設置場所 城山地区市民センター

## 大谷石の魅力を感じられるコース

城山地区健康づくり推進員協議会  
会長 上野 紀子さん(左)

城山地区健康づくり推進員協議会  
会長 渡邊 初江さん(右)

城山地区のウォーキングマップは、大谷石の建造物をはじめ、自然がつくり出した大谷石の岩肌を眺めながら、まるで観光に訪れたかのように楽しめるコースです。大谷石の魅力と季節の風を感じることのできる大谷を散策してみませんか。

城山地区健康づくり推進員会は、毎月第2火曜日を活動日として、健康体操などの運動をしています。さらに、城山地区食生活改善推進員協議会では、親子の調理実習などを行っています。ぜひ皆さん、ご参加ください。

## 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選ぶ
- 靴は爪先部分に余裕があり、窮屈でないものを履く

## 準備運動・整理運動

- 効果
  - ▽けがを予防する。
  - ▽整理運動は疲労を回復する。
- 心得
  - ▽呼吸を止めずに丁寧に行う。
  - ▽力を入れすぎない。

※ウォーキング前後に必ず軽い体操やストレッチを行いましょう。

◎「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、6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。

