



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

石井地区健康づくり推進協議会

石井地区ウォーキングマップ

豊かな水と米 歴史あふれる田園コース
コース距離 4.03km 所要時間 50分
旧水戸街道、江戸への舟運の要所として栄えたこの地は、四季折々の自然を楽しめるコースです。

2,115m 27分	石井桜づつみ	355m 4分
1,303m 16分	医王寺	260m 3分

※コース上に街灯が少ない箇所もありますので、夜間はご注意ください。
※日差しを避ける場所が少ないので、暑い日のウォーキングは十分、ご注意ください。

石井桜づつみ

石井桜づつみでは、春は桜、夏は爽やかな緑、秋は紅葉、冬は朝露と四季折々の風情を楽しめます。この通りは、ウォーキングやサイクリングの際に、野鳥のさえずりを聞きながらベンチで休憩するのもお勧めです。

石井の水制(かけし)

地元では「かけし」と呼ばれ、戦国武将の武田信玄が考案した「信玄堤のかたち」を現在に伝えています。

石井河岸菊池記念歴史館

宇都宮城外港河岸として成立した「石井河岸」と「鬼怒川の舟運」をテーマとして平成22年に設立された宇都宮唯一の地域歴史館です。
土・日曜日・祝休日の午前9時～午後4時30分に開館しており、多くの歴史ファンが来館しています。

医王寺

本尊は、薬師如来坐像で、市指定文化財です。

体重60kgの場合
このコースの消費カロリーは
187kcal
バナナ(中)2本相当です。

【消費エネルギー計算式】
3.3(運動強度) × 体重 kg × 時間 × 1.05 = kcal

AED設置場所 WC トイレ設置場所

歩けば愉快だ 宇都宮 UTSUNOMIYA

石井地区健康づくり推進協議会
会長 辻 律子さん

豊かな水と米、歴史あふれる田園コース

石井地区のウォーキングマップは、澄んだ空気、水路に流れる豊かな水、広々とした田園風景が、季節によって趣を変え、安らぎを感じさせてくれるコースです。旧水戸街道を歩きながら、江戸時代に舟運で栄えた鬼怒川の石井河岸、関東屈指の米どころ旧石井村の歴史と季節を感じながら田園コースを歩いてみませんか。

石井地区健康づくり推進協議会では、8・12月を除く、月1回「おいしいほぐほぐ体操」という簡単で楽しいストレッチや体操を開催しています。ぜひご参加ください。

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

暑くなる季節のウォーキングの注意点

- 小まめに水分補給をする
- 暑さを避ける
- 気温や湿度が高いときや風がないときは、ウォーキングを休む
- 連続して長い時間歩かない
- 吸汗・速乾素材の衣服を選ぶ
- 帽子を着用する

◎「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、7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。

