



地元を歩こう お気軽ウォーキング



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

上河内地区健康づくり推進協議会

豊かな自然 四季を彩る里めぐり

上河内地区 ウォーキングマップ

コース距離3.21km 所要時間40分

梵天の湯を起点に、川沿いを歩きながら、四季折々の景色を楽しみ、心身を癒すコース。

梵天の湯	690m	御用川橋	1,000m
9分		12分	
550m	水仙橋	570m	弥生橋
7分		7分	
		400m	愛宕橋
		5分	

● 羽黒山神社 ● 愛宕橋 ● 水仙橋 ● 弥生橋 ● 御用川橋 ● 梵天の湯 ● せせらぎ公園 ● 上河内中学校 ● 上河内地域自治センター ● WC ● AED設置場所 ● トイレ設置場所

地域のシンボル羽黒山
羽黒山には、約1000年の歴史を持ち、五穀豊穡を司る倉福魂命をお祭りした羽黒山神社があり、毎年11月23・24日には、江戸時代から続けられている梵天祭り盛大に行われます。

上河内が見せる四季の景観
春: ツツジ ● 夏: 田のハイ ● 秋: 赤たぬき ● 冬: 雪

せせらぎ公園
遊歩道や、御用川の水で設置した浅い池があり、子どもの遊具なども備えた、誰でも気軽に立ち寄れる憩いの場となっています。

あじさいロード
地元有志の人々によって、400メートルにわたりアジサイが植栽されています。6月には、約300株の色とりどりのアジサイがきれいな帯に咲き誇り、素晴らしい景観をみせます。

御用川桜堤
この川は、宇都宮城主への献上米を運搬するために使われたことから、「ごようがわ」と名付けられました。

梵天の湯
源泉かけ流しの温泉は、県内の日帰り温泉施設の中で年間訪来者数が最も多いとされ、上河内随一の施設です。温泉施設の他、地域の特産コーナー、農産物直売所などがあり、市内外の来場者で賑わっています。

体重60kgの場合
このコースの消費カロリーは **139kcal** ≒ ユズソフトクリーム(コーン抜き)相当です。
※参考: コーン1本 約16kcal

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



上河内地区健康づくり推進協議会 会長 手塚 道子さん

自然を楽しみ、心身を癒すコース

上河内地区のウォーキングマップは、梵天の湯を出発点に、川沿いの遊歩道として整備された道を安心して歩くことができるコースです。春はサクラ並木、夏はアジサイロード、秋は羽黒山の紅葉、冬は那須連山の雪景色と、四季折々の豊かな景色を楽しむことができます。

上河内地区にお住まいの皆さん、梵天の湯にお越しの皆さん、健康づくりのきっかけとして、ぜひこの地区のウォーキングマップを歩いてみてください。

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
- 靴はつま先部分に余裕があり、窮屈でないものを

暑くなる季節のウォーキングの注意点

- こ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