



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どころ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

国本地区健康づくり推進委員会

国本地区 ウォーキングマップ

ネギのふるさと 里山めぐり 名物・曲がりネギ

コース距離**4.07km** 所要時間**51分**

ろまんちっく村を起点に、国本発祥の歴史を巡りながら四季を感じる癒やしの空間コースです。

1,010m	吹上橋	710m	ろまんちっく村駐車場	1,170m
12分		9分		15分
310m	藤本館跡	870m	今宮神社	
4分		11分		

平たんコース

二ヶ山遺跡
縄文中期から後期にかけて、大集落があったと考えられています。遺跡からは矢じりや土器など、約1,000点が発掘され、現在土地の所有者により、保管されています。

ろまんちっく村
里山のおいしさや楽しさがいっぱいの、家族みんなで1日中楽しめる体験型スローライフパークです。

ネギ畑
国本地区は新里ネギの産地として知られており、新里街道の高側にはネギ畑が広がっています。新里ネギは、昔は献上ネギとして、現在は曲がりネギとして多くの人に親しまれています。

今宮神社
[天宮貴尊]を御祭神として、創立以来、千年余を経過し、地域では最も古い神社として知られています。

藤本館跡(高橋館)
館の南・北・東に幅約8~10メートル、深さ約5メートルの堀と土壁が巡って、築造年代は室町時代と考えられています。高橋家はもとも源頼朝の重臣であったと伝えられています。
※現在は個人宅になりますので、無断で橋を渡ることは絶対にしないでください。

国本西小学校
明治7年に開校した歴史ある学校です。校庭には、市の名木にも選ばれた見事なナンキンハゼと、春は美しく夏は涼しいなるフジがあります。
※平日に敷地内に入る場合は、学校の職員に声を掛けてください。

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)で一歩歩いた時のエネルギー消費量は**177kcal**

AED設置場所

国本地区名物 **ねぎみそまんじゅう** 2.5個分



国本地区健康づくり推進委員会
会長 渡邊 忠雄さん

歴史と四季を感じる 癒やしのコース

国本地区のウォーキングマップは、ろまんちっく村を発着点とし、国本地区の歴史や自然を感じることができる癒やしのコースとなっています。特に秋から冬にかけては、旬を迎えた国本地区名産の新里ネギの畑やユズの木を眺め、閑静な農村地帯の中で季節を感じながら歩くことができます。

ウォーキングをした後は、平成24年に道の駅になったろまんちっく村で食事をしたり温泉に入ったりの楽しみの一つです。皆さんも国本地区のウォーキングを楽しんでみませんか。

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)



プラス10で健康寿命を延ばしましょう

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、認知症などのリスクを下げることができます。今より10分多く、毎日ウォーキングしてみませんか。

◎「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。

ようこそ宇都宮