

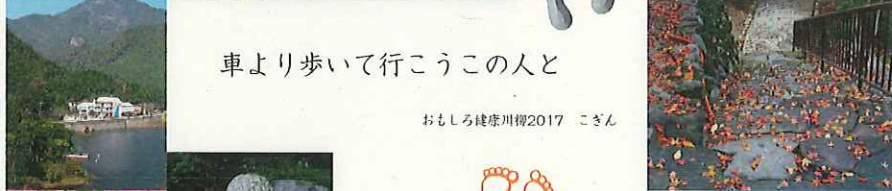


津市 ちよいちよい 歩きマップ



運動と食事・睡眠ほがらかに

おもしろ健康川柳2017 ポ子君



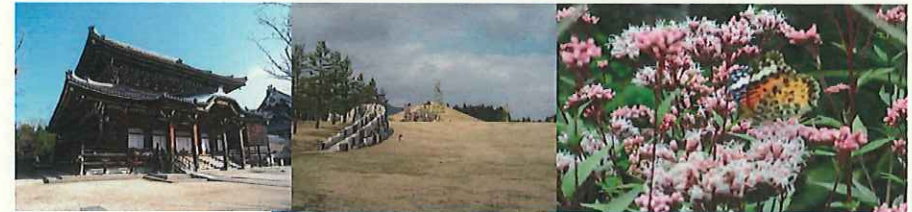
車より歩いて行こうこの人と

おもしろ健康川柳2017 こさん



運動で呼吸整え健康に

おもしろ健康川柳2017 テレバシー



2~4 kmの健康づくり散歩コース 楽しく運動しましょう!

こころ豊かに楽しく元気に暮らそう

●●● 問い合わせ先 ●●●

名称	電話番号	住所
中央保健センター	229-3164	西丸之内23-1 (津リージョンプラザ1階)
久磨保健センター	255-8864	久磨新町3006 (ホルタひざい1階)
河芸保健センター	245-1212	河芸町浜田774
芸濃保健センター	266-2520	芸濃町橋本6141-1 (芸濃保健福祉センター内)
美里保健センター	279-8128	美里町三塚44-1
安濃保健センター	268-5800	安濃町東観音寺418 (サンヒルズ安濃内)
香良洲保健センター	292-4183	香良洲町2167 (サンデルタ香良洲内)
一志保健センター	295-0112	一志町井筒1792 (とこめの里一志内)
白山保健センター	262-7294	白山町川口892
美杉保健センター	272-8089	美杉町八知5580-2 (美杉総合文化センター内)

発行 令和4年12月津市
 協力 津市健康づくり推進連絡協議会
 編集 津市健康福祉部健康づくり課
 〒614-8611 三重県津市西丸之内23番1号
 電話 059-229-3310



目次

津市内全体マップ	3
運動の効果	4
運動前後のストレッチ	5
ウォーキング記録表	6
津市ヘルスボランティア紹介	7
① 四天王寺コース	8
② 津観音寺コース	10
③ 谷川土清旧宅コース	12
④ 上野城跡周遊コース	14
⑤ 棕本ちょっとお散歩コース	16
⑥ 草生天神周遊コース	18
⑦ 村主遺跡コース	20
⑧ 美里里山お散歩コース	22
⑨ 香良洲歴史資料館・神社コース	24
⑩ 歴史をめぐる久居いいトコ探訪コース	26
⑪ 一志たこ山公園コース	28
⑫ 白山リバーパーク真見コース	30
⑬ 美杉下之川散策コース	32
⑭ わくわく町民の森公園河芸ちよい歩きコース	34
⑮ てくてく安濃中央総合公園ちよい歩きコース	36
⑯ とことことことめの里一志ちよい歩きコース	38



運動の効果 全身にいいことがいっぱい

歩く時のポイント

- ① 正しい姿勢でウォーキング効果をアップ
- ② 準備体操やストレッチでウォーミングアップとクーリングダウンをして怪我予防
- ③ 慣れてきたら息が弾んで話しながら歩けるスピードで、「無理せずできる範囲」継続
- ④ 水分補給を忘れずに!
- ⑤ 冬は防寒具などで寒さ対策、夏は紫外線対策・熱中症対策
- ⑥ バックは、両手が使えるリュックなどが便利、タオルも忘れずに

Withコロナ時代、安全に運動するポイント

- ① 『今日の体調』を気かけましょう
発熱等の風邪症状、だるさ、息苦しさ、身体が重い、疲れやすい等の症状がある場合は、無理をせず、運動を取りやめるようにしましょう。
- ② 感染防止『3つの基本』を心がけましょう
 - ① 十分な距離の確保
 - ② マスクの着用
 - ③ 手洗い・手指消毒
 ※運動時、マスク着用で息苦しさを感じたら、すぐにマスクを外し、休憩をとるなどし、無理をしないようにしましょう。
- ③ 『3密：密閉、密集、密接』にならないようにしましょう
 日常に差し支えない範囲で、できるだけ人の少ない時間を選びましょう。
 ニコニコ笑顔で歩ける散歩なら、両手を広げてぶつからない程度の距離をとり、運動が激しくなる場合は、さらに距離を広げて歩くようにしましょう。
 道幅に余裕があれば、横並びがおすすめですが、その場合も、相手との距離は、十分に保つように努めましょう。
- ④ 運動は家でもできますが、ときには…
 掃除機をかけたりの家事も運動となります。階段昇降や柔軟体操、ラジオ体操や筋力トレーニングなども利用しましょう。家にこもりすぎず、ときには、外気で季節を感じながら上手に運動量を確保し、ストレス解消や体調管理をしていきましょう。

ストレスの解消

肥満の予防・解消

脳の老化予防

心臓の強化

リフレッシュ

足腰の強化

肺の活性化

肺機能の向上

骨の強化



運動の前後にストレッチしましょう

安全に気持ちよく運動をするために、ストレッチで体を柔軟にしましょう。
起伏のあるコースをウォーキングする場合は、からだ全体、(肩、上体、上下肢など)のストレッチが必要です。



各部位のケア

足の甲やアキレス腱、ふくらはぎなどは疲労しやすいので、手のひらや指先でしっかりとケア。膝をしっかりとさす。



その場で足踏み

最初は小さくゆったりと足踏み。徐々に大きく足踏み。少しずつ身体を動かしていき、ココロもカラダも運動の準備。



足首回し

何かにつかまりながら、片方のつま先を立て、かかとを右回しする。寝いて左回しをした後、逆の足もおこなう。



膝回し

膝に手を当てて、右回し3回。次に左回し3回。



膝屈伸

膝に手を当てて、最初小さく深く屈伸。回数を増やすに連れて、徐々に大きく屈伸(5~8回)。

呼吸は自然にし、止めないようにしましょう。



ふくらはぎ伸ばし

壁に両手をついて立つ。脚を前後に開き、後ろの足の裏とふくらはぎを伸ばす。左右同じようにおこなう。



伸脚

1回目は両足を少しだけ開いて伸ばす。2回目はもう少し足を広げてからおこなう。つま先を床に付けると安定する。



肩回し

胸あたりの腋をつまんだ後、円を描くように肘を前→下→後→上と回す。反対方向にも回す。



首回し

前方に視線を定めながら、ゆっくりと首を回す。



背伸び

手のひらを上を向けながら伸ばす。できれば、肘が耳よりも後ろに行くようにする。

コース
2

津地域
津観音寺コース

日本三大観音の一つに数えられる津市の歴史探索

距離	所要時間	消費カロリー
2.5 km	約40分	132kcal

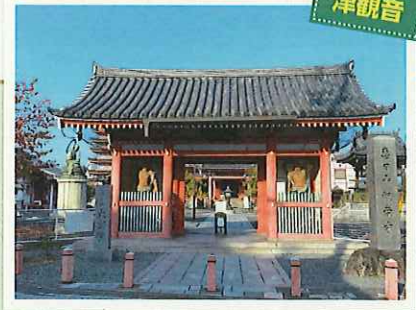


清雲院
於奈津の方さま



撫で石
この石を撫でたその手で
身体の悪い所を撫でると、
その箇所が良くなると伝え
られています。

登録有形文化財 旧四日市銀行津市店
第二次世界大戦末期には、津市中心部の多くの建物が空襲で焼失しましたが、この建物は焼失を免れました。その後、酒類販売及び画廊、毛糸販売店を経て、現在は子育て支援センターとして親子の集まる場所として利用されています。

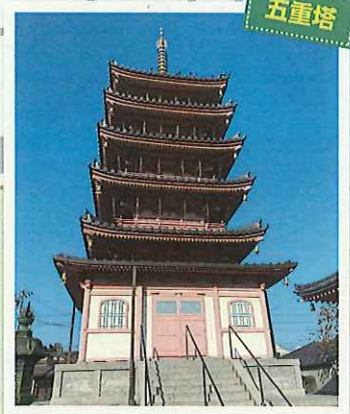


おすすめのポイント・見どころ

日本三観音の一つである津観音の本尊「聖観世音菩薩」が見どころ。観音堂、五重塔、仁王門、鐘楼堂、護摩堂、資料館、収蔵庫等、一度はゆっくり見たい所です。また、津観音には徳川家康の側室になった於奈津の方が寄進した梵鐘も保存されています。

健康づくり推進員さんの感想

道は広く、歩きやすいです。
ベビーカーを押しながらでも安心して
散歩が出来ます。



コース
3

津地域

谷川士清旧宅コース

津が生んだ偉大な国文学者谷川士清旧宅を巡る

距離
3.2 km

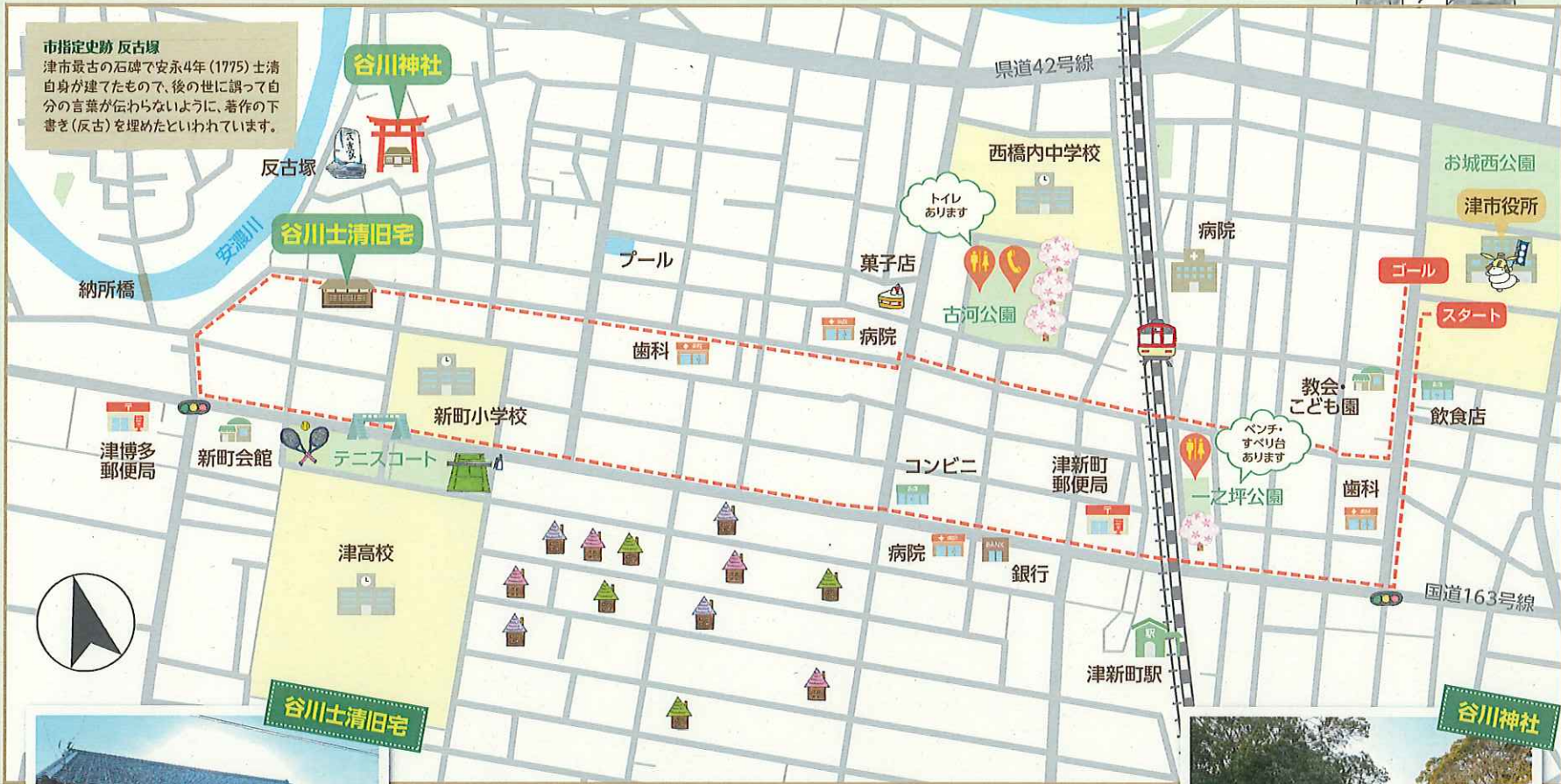
所要時間
約80分

消費カロリー
286 kcal



谷川士清さん

市指定史跡 反古塚
津市最古の石碑で安永4年(1775)士清自身が建てたもので、後の世に誤って自分の言葉が伝わらないように、著作の下書き(反古)を埋めたといわれています。



谷川士清旧宅



谷川神社

おすすめのポイント・見どころ

谷川士清旧宅の見学と説明を聞かせていただくことができます。

健康づくり推進員さんの感想

医師であり、文学者であった谷川士清氏の功績を学ぶことができますよ。士清さんの品の良い家兼仕事場を楽しめるコースです。ぜひ、工夫をこらした日本家屋を感じましょう。

コース
4

河芸地域 上野城跡周遊コース

地元再発見！春の桜、秋の紅葉がおすすめ。

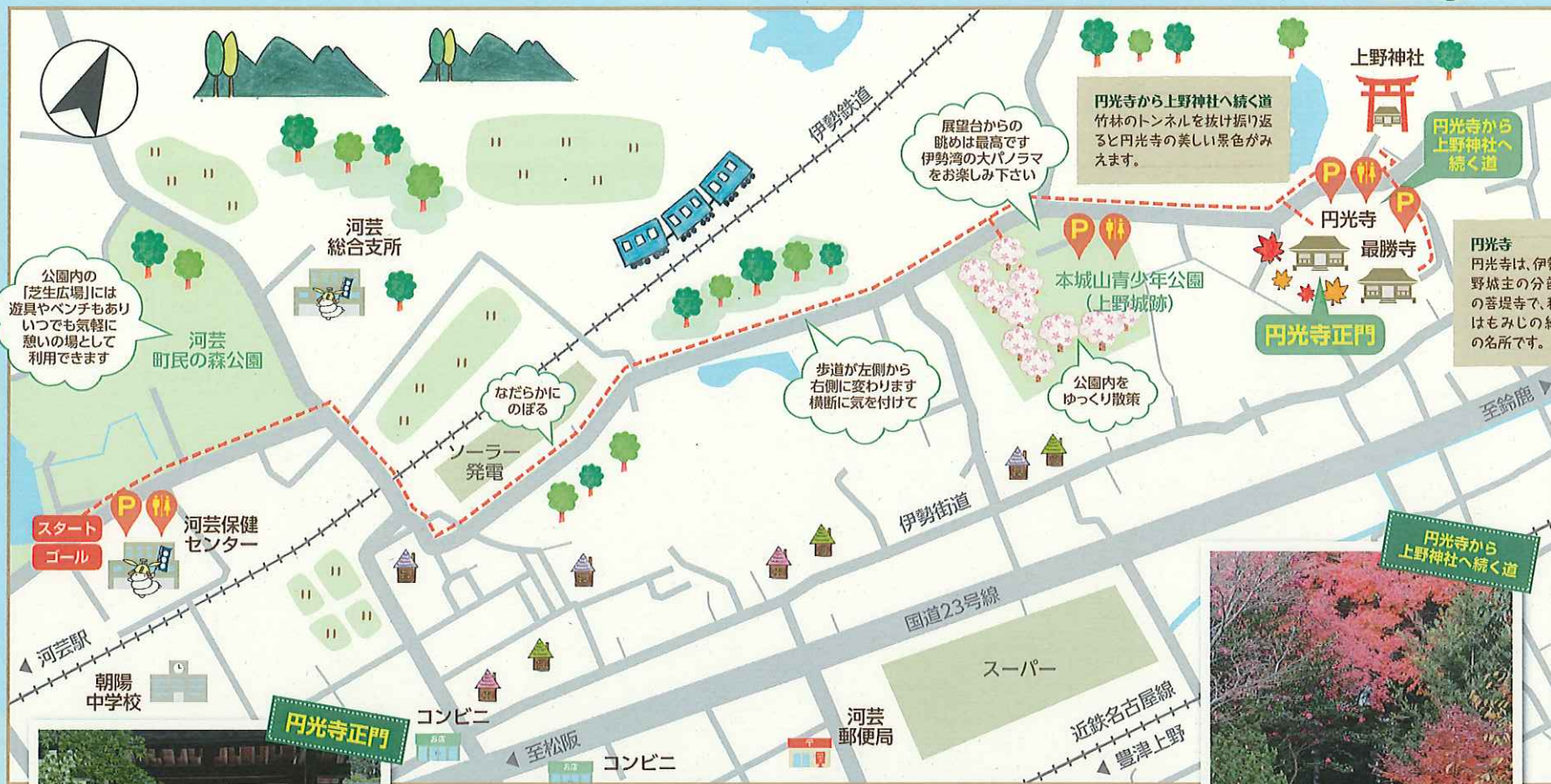
距離
3km

所要時間
約**60分**

消費カロリー
220kcal



河夢(カーム)
ちゃん



おすすめのポイント・見どころ

春の桜、秋の紅葉の頃がおすすめです。近くでもこんな良いところがあることを再発見できます。

健康づくり推進員さんの感想

普段何気なく通り過ぎている場所でも、素晴らしい発見があります。



コース
5

芸濃地域

棕本ちよっとお散歩コース

伊勢別街道の宿場町を通り、樹齢1500年のムクノキを見に行こう!

距離
4km

所要時間
約**90分**

消費カロリー
330kcal



龍王ちゃん



おすすめのポイント・見どころ

棕本の大棕、旧角屋旅館などの建物が見どころです。

健康づくり推進員さんの感想

歴史的なみどころもあり安全で歩きやすいコースです。

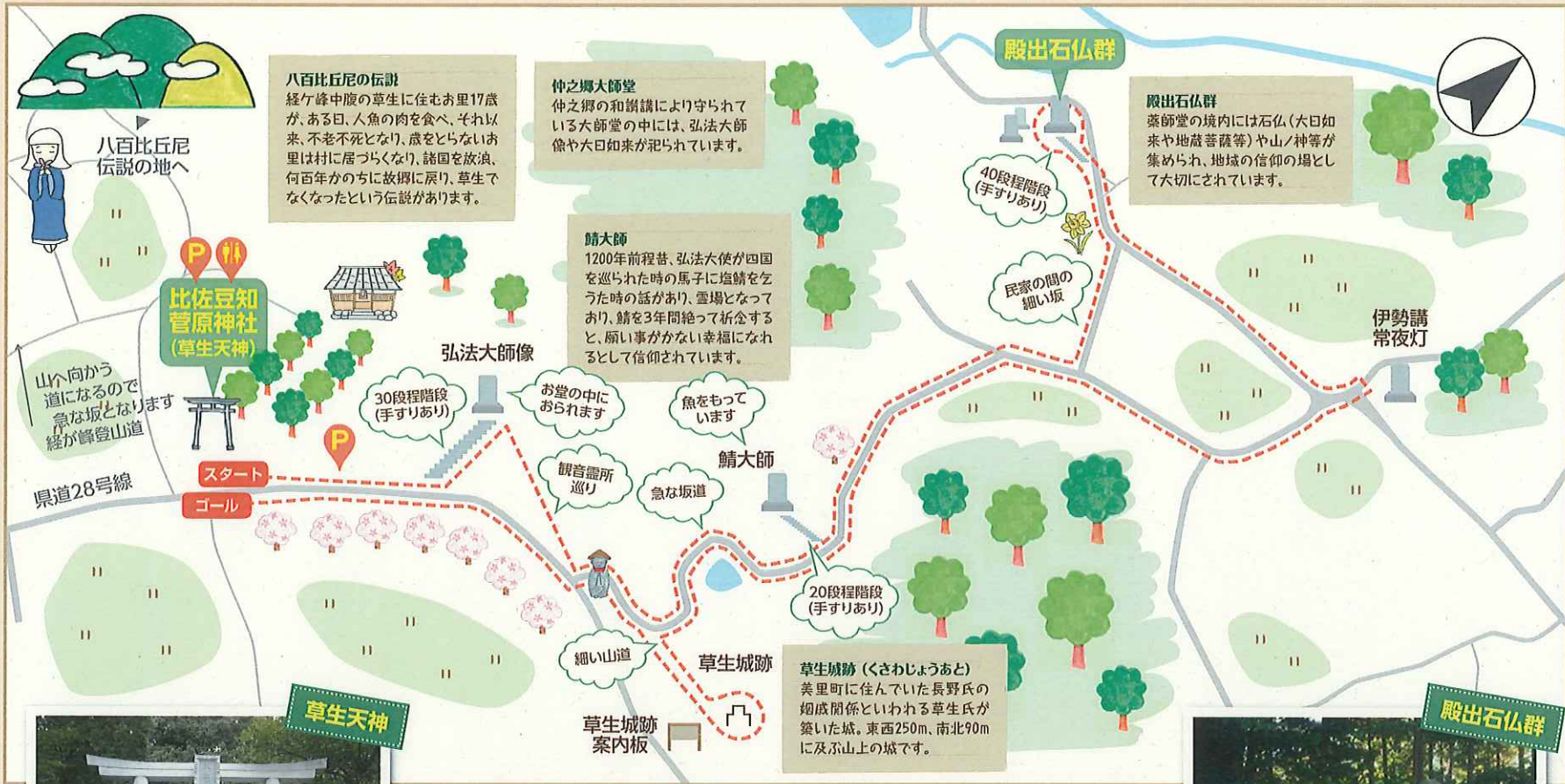


コース
6

安濃地域 草生天神周遊コース

市内一望の絶景！草生天神からの歴史探索

距離	所要時間	消費カロリー
2km	60分	441 kcal



おすすめのポイント・見どころ

草生天神からの風景は、古来安濃津と呼ばれた地域が一望でき、城跡や数多くの石仏があります。また、八尾比丘尼伝説もあり、ロマンあふれる歴史が感じられます。



健康づくり推進員さんの感想

上り下りがあり、心地よい汗をかき、気持ちよく歩けます。

参考文献『安濃町史』通史編 安濃町 1999年

コース
7

安濃地域 村主遺跡コース

長谷山の麓で遺跡と自然を満喫

距離	所要時間	消費カロリー
3km	約60分	220kcal



大市神社

おすすめのポイント・見どころ

国指定重要文化財(彫刻)の木造毘沙門天立像(善福寺)、親孝行の孝女登勢の墓碑、大市神社、長谷山が真近に見え、四季折々の風景は見ごたえがあります。新緑、山桜は美しい景観です。遺跡や古墳など、いにしえを感じるコースです。

健康づくり推進員さんの感想

平坦な道で歩きやすいコースです。大市神社は100段以上の階段がありますが、裏道は坂道となっており、足に自信のない方でも大丈夫です。



平田古墳群 (ピュアタウン地区公園)

平田古墳群及びゆふけ遺跡跡から出土した土器の一部は、安濃図書館2階の安濃郷土資料館に展示されています。

コース
8

美里地域

美里里山お散歩コース

春は桜、秋は山の紅葉を楽しめます

距離
2.5 km

所要時間
約40分

消費カロリー
132 kcal



おすすめのポイント・見どころ

美里ならではののどかな田舎風景と、旧街道の街並みを体験できます。

健康づくり推進員さんの感想

たくさんの発見がある、楽しいコースです。

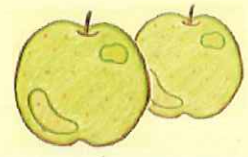


コース
9

香良洲地域 香良洲歴史資料館・神社コース

神へのお参り、梨の花を眺め、光る海を満喫！

距離 2.5 km
所要時間 約40分
消費カロリー 132 kcal



香良洲神社



香良洲海岸

おすすめのポイント・見どころ

香良洲神社は、伊勢神宮の内宮祭神・天照大御神（あまてらすおおみかみ）の妹神である稚日女尊（わかひるめのみこと）が祀られています。

健康づくり推進員さんの感想

散歩程度の距離で気分転換に丁度良いです。
春の桜や梨の花をながめながら、伊勢湾からのこちよい風を感じられるコースです。

コース
10

久居地域 歴史をめぐる久居いいトコ探訪コース

歴史から近代文化も！時代の流れを感じよう

距離	所要時間	消費カロリー
3.9 km	約60分	220 kcal



おすすめのポイント・見どころ
歴史のあるお寺や神社があります。お寺では季節に応じて花など楽しめます。アルスプラザでも楽しめます。



健康づくり推進員さんの感想
交通量は少ないコースで、歩きやすいです。

コース
11

一志地域 一志たこ山公園コース

高野団地内を散歩、たこ山からの景色を満喫

距離
2.7 km

所要時間
約50分

消費カロリー
176kcal

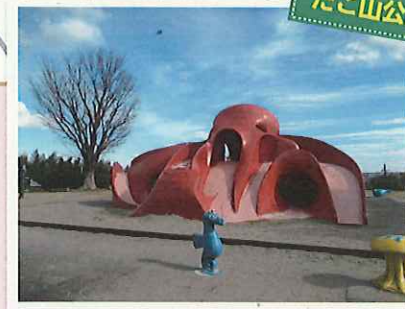


おすすめのポイント・見どころ

たこの形をした滑り台があるたこ山公園から津市が一望でき、春は桜、庭の花々が楽しめます。

健康づくり推進員さんの感想

緩やかな坂道や、平地が多く歩きやすいです。



コース
12

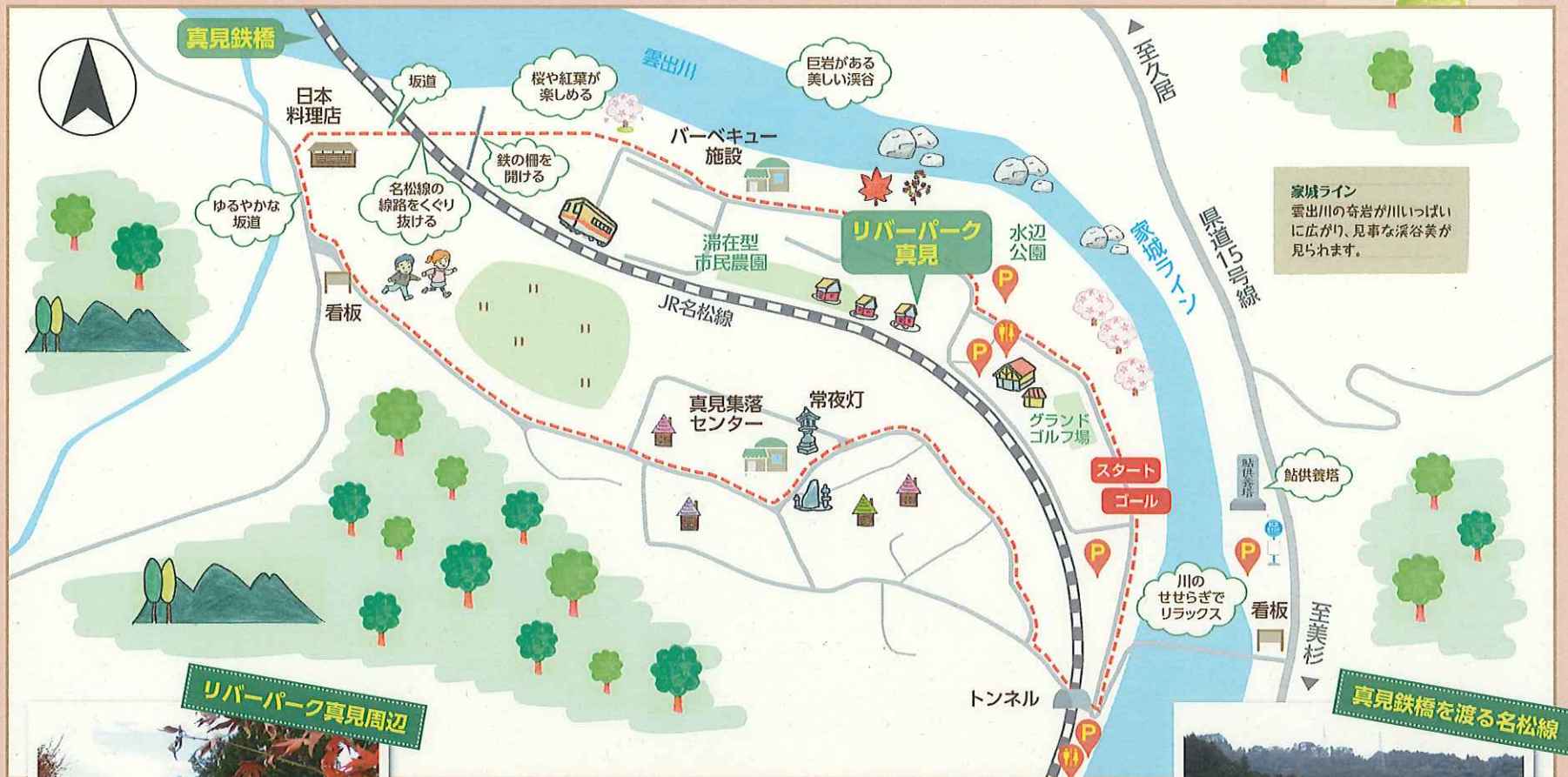
白山地域 白山リバーパーク真見コース

清流を楽しむ家城ラインと名松線

距離
2.7 km

所要時間
約 50分

消費カロリー
176 kcal



リバーパーク真見周辺



真見鉄橋を渡る名松線

おすすめのポイント・見どころ
雲出川沿いを歩けば、雄大な雲出川の景観が広がります。春は桜、秋は紅葉狩りが楽しめます。

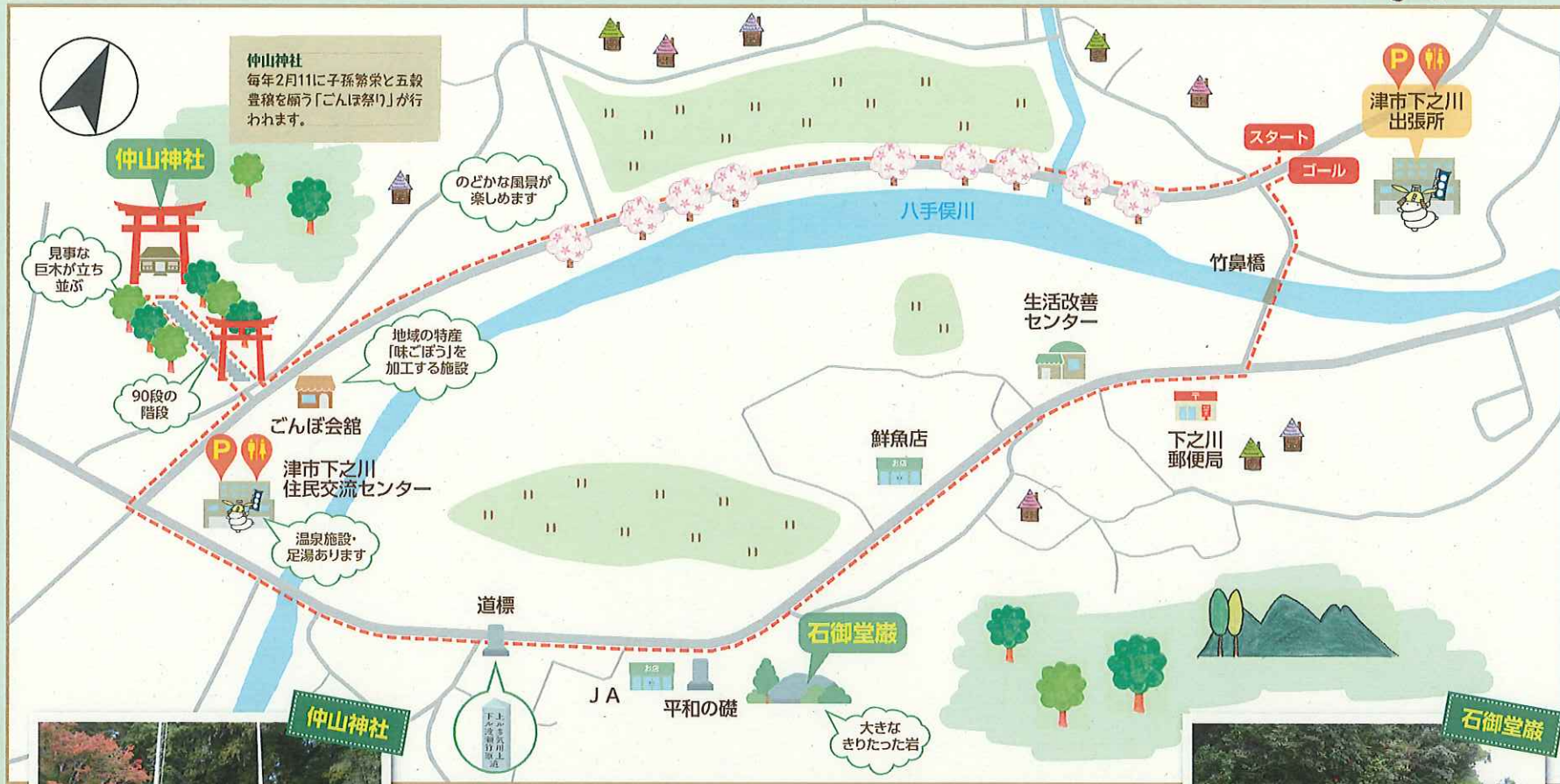
健康づくり推進員さんの感想
歩きながら自然を満喫出来ます。名松線に出会えると、ワクワク気分が高まりますよ。

コース
13

美杉地域
美杉下之川散策コース

大自然がせまる、心のふるさと、美杉

距離	所要時間	消費カロリー
3km	約60分	220kcal



仲山神社

おすすめのポイント・見どころ

素晴らしい風景（田舎）、足湯、杉の巨木が並んでいる神秘的で石段90段ある仲山神社が見どころ。春は桜並木、秋は紅葉が楽しめる。

健康づくり推進員さんの感想

ゆったりした気分になり、リフレッシュできる、素晴らしいひと時を過ごせます。



石御堂巖

14 わくわく市民の森公園 河芸ちよい歩きコース

- ①黄色コース……………1555m
- ②ピンク色コース……1273m
- ☆☆ スタート&ゴール



- オムツ替えスペース
- おもいやり駐車場
- 多目的トイレ
- 休憩スペース
- トイレ
- ベンチ

お問い合わせ先
 津市河芸保健センター
 ☎ 059-245-1212
 (9時~17時 土・日・祝を除く)

15 てくてく安濃中央総合公園 ちょい歩きコース

- ①黄色コース……………1700m
- ②ピンク色コース……1300m
- ☆☆ スタート&ゴール



お問い合わせ先

津市安濃保健センター
☎ 059-268-5800
(9時～17時 土・日・祝を除く)

- おもいやり 駐車場
- 多目的トイレ
- 休憩スペース
- トイレ
- ベンチ

- ①黄色コース……………800m
- ②ピンク色コース……670m
- ★☆☆ スタート&ゴール

16 とこととこととめの里一志 ちよい歩きコース



- オムツ替えスペース
- おもいやり駐車場
- 多目的トイレ
- 休憩スペース
- トイレ
- ベンチ

お問い合わせ先

津市一志保健センター
☎ 059-295-0112
(9時~17時 土・日・祝を除く)