ウォーキングマップ とめ Vol.2

Walking Map Tome

おすすめ！ 4コース

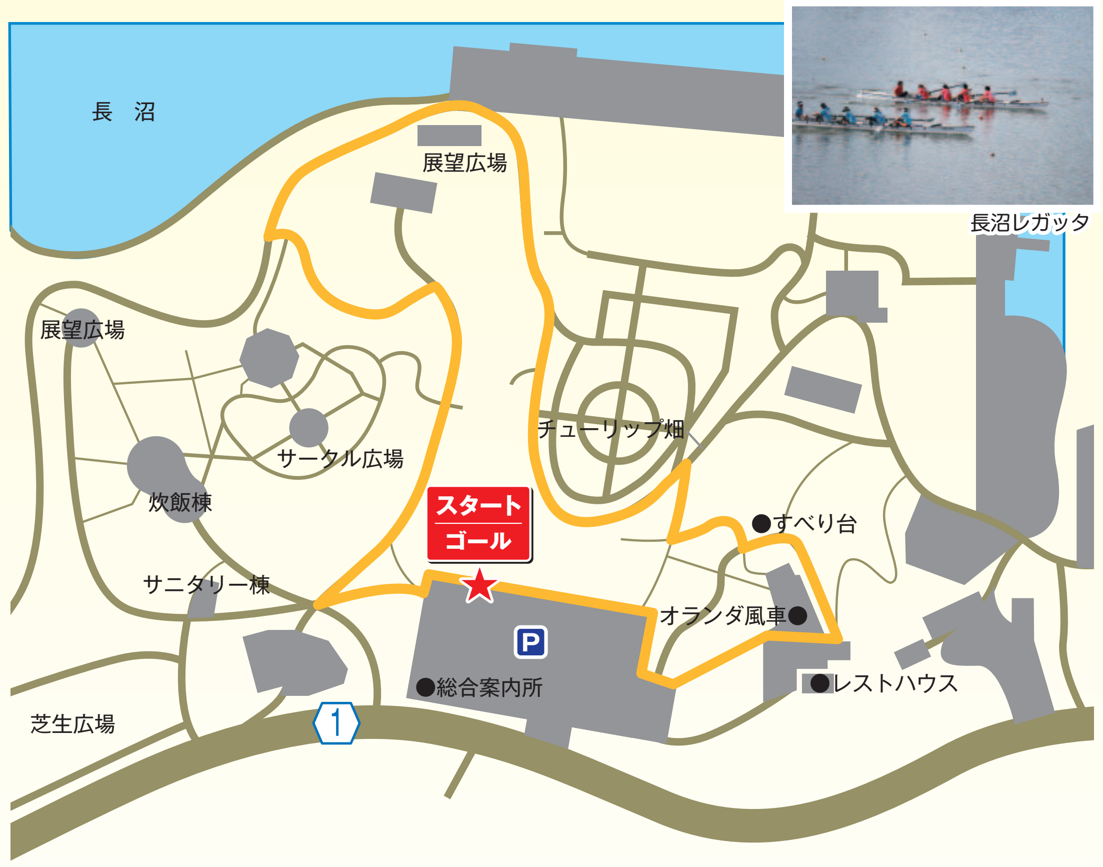
※「vol.1」12コースに4コースを加え、全16コースを紹介します。

登米市

13. 長沼フートピア公園コース

特徴
長沼の湖畔にオランダ風車「白鳥」をシンボルとする長沼フートピア公園内を歩くコースです。

1 周	1,250m
所要時間	約15分


長 沼
展望広場
展望広場
サークル広場
炊飯棟
サニタリー棟
芝生広場
チューリップ畑
スタート ゴール
P
●総合案内所
●すべり台
オランダ風車●
●レストハウス
1
長沼レガッタ

このコースのここが お勧め!
駐車場をスタートしてオランダ風車を回るコースです。春は長沼を囲むように植えられた桜とチューリップを見ながらウォーキングができます。

長沼を望む広い公園内にはシンボルの「白鳥」と呼ばれるオランダ風車が設置されており、111メートルのローラーすべり台や、オートキャンプ場、レンタサイクル等が人気です。

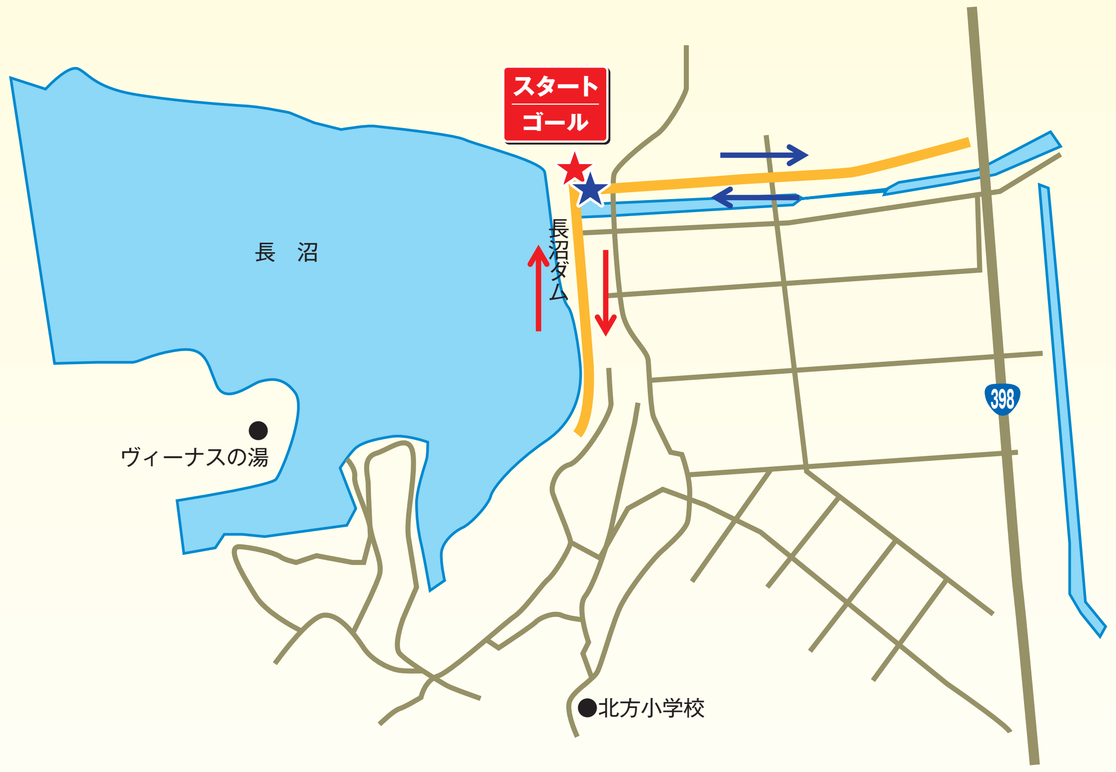
「東北風土マラソン」「長沼レガッタ」「長沼はす祭り」「ふるさと花火IN長沼」など、年間を通して多くの祭りやイベントが開催される、登米市を代表する交流スポットとなっています。

14. 長沼ダムコース

特徴
アースダムとしては国内最大級の規模を誇る長沼ダムの周辺を歩くコースです。

1往復	2,000m
→	赤コース
所要時間	約25分

1往復	6,260m
←	青コース
所要時間	約80分

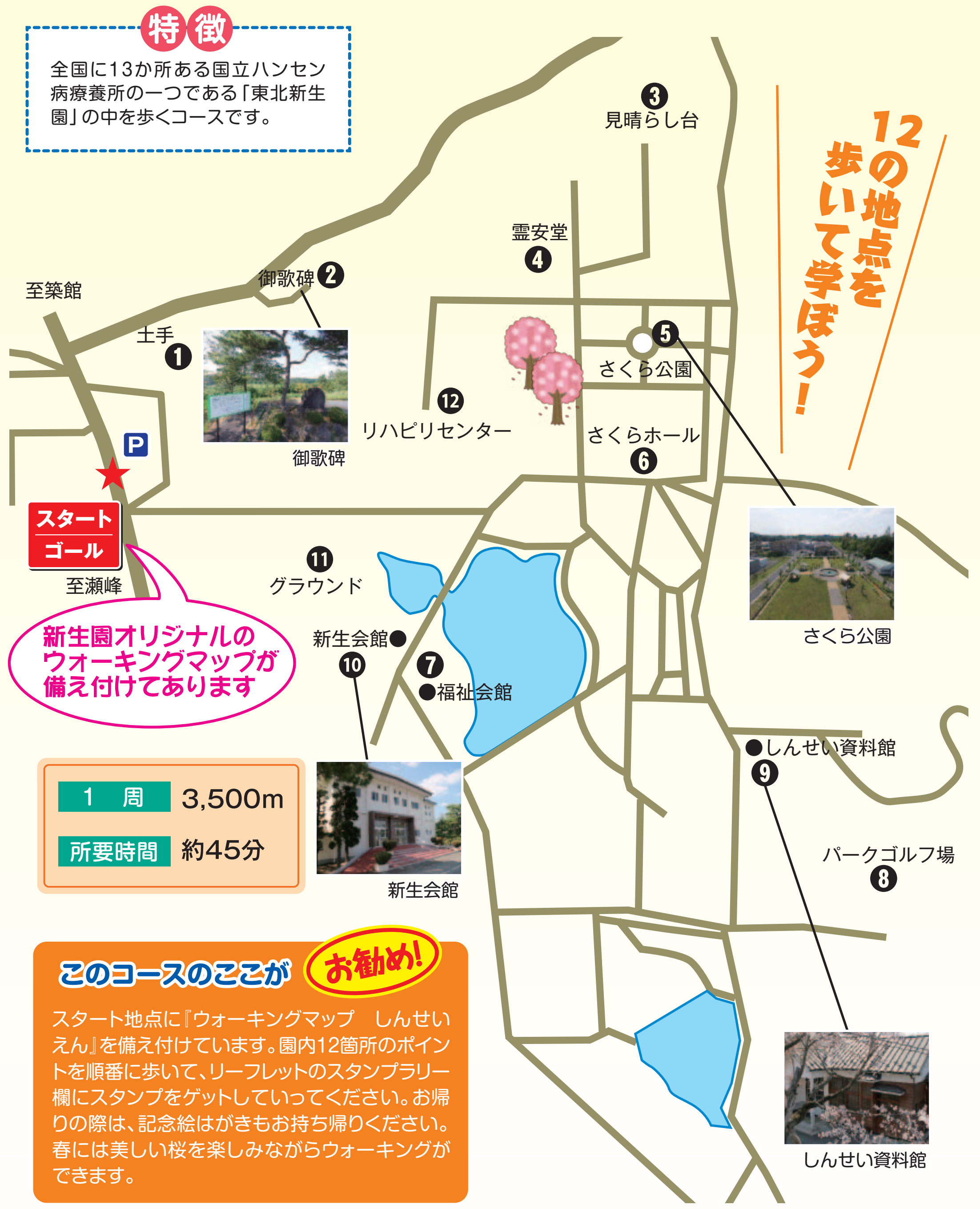

スタート ゴール
長 沼
長沼ダム
ヴィーナスの湯
398
●北方小学校

このコースのここが お勧め!
4門の水門（長沼水門）をスタート地点として、ダムの堰堤(えんてい)上を往復するコースとダムから流れる導水路の両岸にコースがあります。

長沼ダムは、迫川下流部の治水目的のほか、長沼のボート競技の円滑な運営を図るための目的があり、レクリエーションの目的を持つダムとしては東日本で唯一となっています。

15. 東北新生園コース

特徴
全国に13か所ある国立ハンセン病療養所の一つである「東北新生園」の中を歩くコースです。


12の地点を歩いて学ぼう！
至築館
土手 ①
御歌碑 ②
御歌碑
見晴らし台 ③
霊安堂 ④
⑤ さくら公園
さくらホール ⑥
⑦ ●福祉会館
パークゴルフ場 ⑧
●しんせい資料館 ⑨
新生会館● ⑩
⑪ グラウンド
⑫ リハビリセンター
P
スタート ゴール
至瀬峰
新生園オリジナルのウォーキングマップが備え付けてあります
さくら公園
新生会館
しんせい資料館

1 周	3,500m
所要時間	約45分

このコースのここが お勧め!
スタート地点に『ウォーキングマップ　しんせいえん』を備え付けています。園内12箇所のポイントを順番に歩いて、リーフレットのスタンプラリー欄にスタンプをゲットしていってください。お帰りの際は、記念絵はがきもお持ち帰りください。春には美しい桜を楽しみながらウォーキングができます。

スマホ歩数計アプリ
登米市オリジナル 歩き旅

はっとンと一緒に旅をして、健康とおトクをゲットだとン♪

松尾芭蕉はっとン

「登米市オリジナル歩き旅」は、ウォーキングを楽しみながら健康をめざすスマートフォン専用アプリです。
歩いた歩数を自動で記録し、歩数に応じて仮想の旅が体験できます。
市内の名所をめぐったあと、登米市とゆかりのある「奥の細道」を進み、ゴールの姉妹都市・富山県入善町を目指して毎日こつこつウォーキング。
目標は1日8,000歩、1年で300万歩。
まずはアプリをダウンロードして、健康な身体づくりへの「第1歩」を踏み出そう!

登録方法

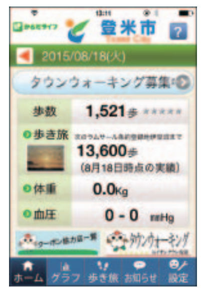
① アプリのダウンロード
「GooglePlay」、「AppStore」から**スマホ歩数計**を検索して、アプリをダウンロードします。

② コード「**8000**」を選択
アプリを起動し、選択肢(※)から **8000（登米市）** を選択した後、サービスの利用規約を確認し、同意します。
※機種によっては数字のみ表示されます。

③ ユーザー情報の入力
「姓名(全角カタカナ)」や、「生年月日」、「性別」などの必要情報を入力します。

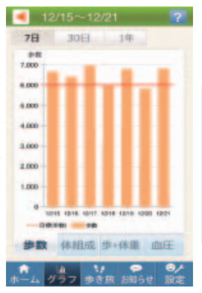
④ 登録メールの送信
手順に沿って登録メールを送信した後、アプリのコース選択画面で、登米市オリジナルコースを選択すれば参加登録完了です。

便利な機能がもりだくさん！


登米市
2015/08/18(火)
タウンウォーキング募集中
歩数 1,521歩
歩き旅 13,600歩
(8月18日時点の実績)
体重 0.0Kg
血圧 0 - 0 mmHg
ホーム
グラフ
歩き旅
お知らせ
設定

※ホーム画面で歩いた歩数や次の目的地までの歩数などを確認!

※グラフ機能で歩数のほか、毎日の体重や血圧の推移をチェック


12/15～12/21
7日
30日
1年
歩数
体組成
歩+体重
血圧
ホーム
グラフ
歩き旅
お知らせ
設定

そのほかにも…

※歩数ランキングを毎日掲載。上位を目指して歩こう!
※お知らせに市の健康情報やイベント情報など掲載
※健康豆知識などのメールを配信

さらに 登米市内の店舗や施設で使える **ご褒美クーポンをGETしよう!**

見本
Welcomeクーポン
登米市

まずはダウンロードしてすぐに使えるウェルカムクーポンをゲット!

毎日ウォーキングして50万歩毎にクーポンをゲット!

見本
50万歩
達成クーポン
登米市

- ・クーポンが使える店舗・施設一覧は登米市ホームページをご覧ください。
- ・クーポンサービス協力団体も随時募集中です。

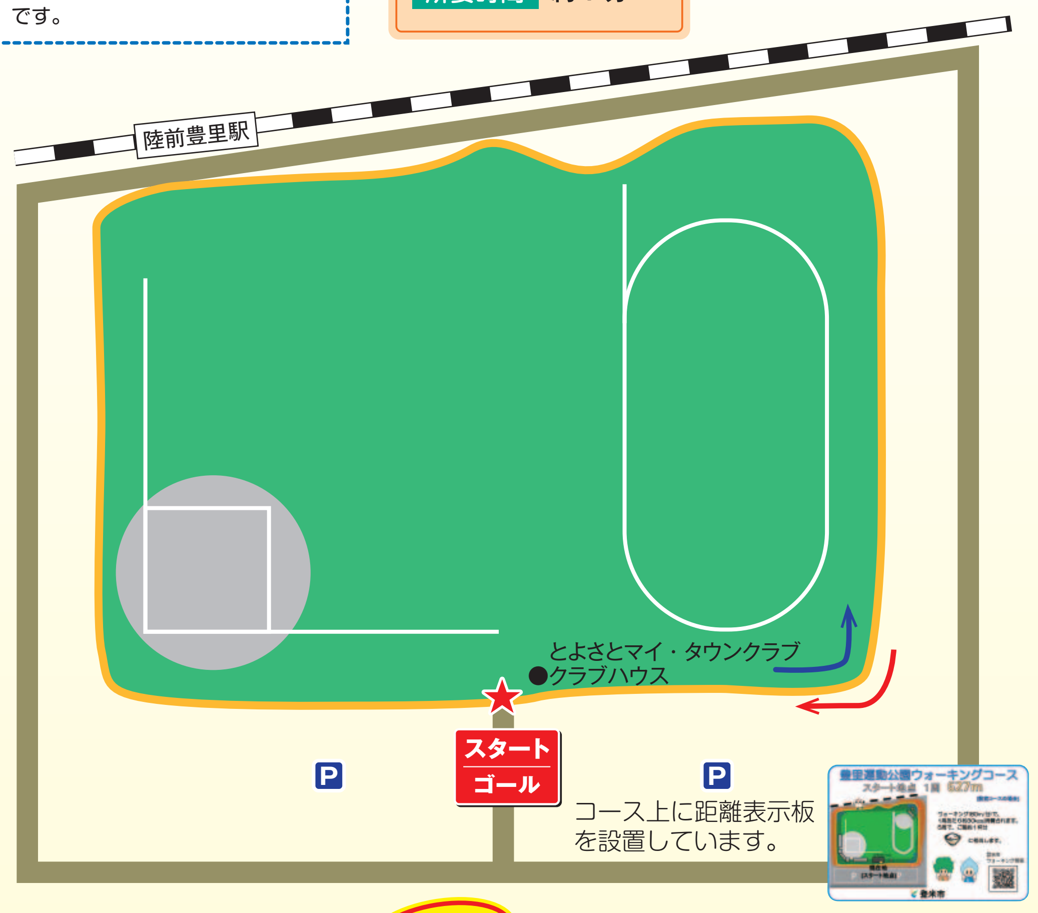
スマートフォンをお持ちでない方には
記入式で使用できる、冊子版「登米市 300 万歩 歩き旅」を健康推進課または各総合支所の健康づくり係にて配布中です。

詳しくは…
登米市　スマホ　検索
または

16. 豊里総合運動公園コース

特徴
豊里総合運動公園の管理棟をスタートしてグラウンド、野球場の回りを大きく回り一周するコースです。

1 周	627m
所要時間	約７分


陸前豊里駅
とよさとマイ・タウンクラブ
●クラブハウス
スタート ゴール
P
P
豊里運動公園ウォーキングコース

コース上に距離表示板を設置しています。

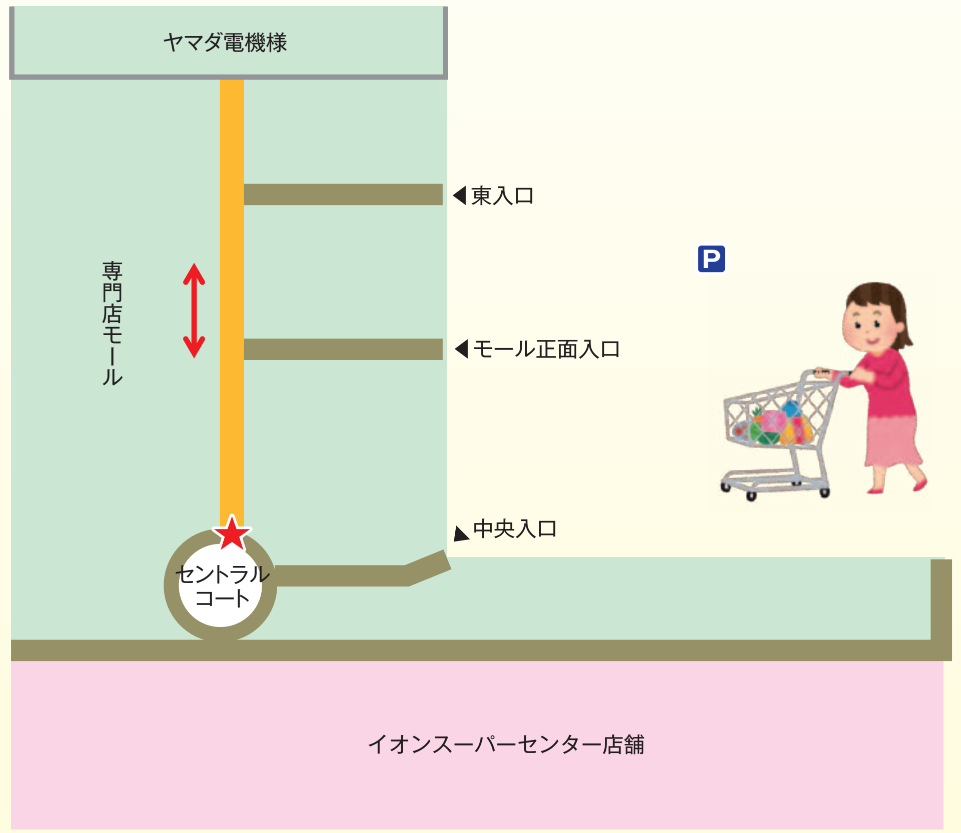
このコースのここが お勧め!
街頭が設置されているので、夜間でも明るく、歩きやすいコースです。

とよさとマイ・タウンクラブではノルディックウオーキング教室など、様々な活動をしています。

こういうコースも！
イオンタウン佐沼コース

特徴
ショッピングセンター内でウォーキング!?イオンタウン佐沼の店舗内を歩くコースです。

往　復	300m
所要時間	約3分


ヤマダ電機様
◀東入口
専門店モール
◀モール正面入口
◀中央入口
セントラルコート
P
イオンスーパーセンター店舗

このコースのここが お勧め!
イオンタウン内をウォーキングします。室内ですので、天候や気温に関係なく、快適かつ安全にウォーキングできます。店舗内ですので、買い物中の方に気をつけてウォーキングをお楽しみください。

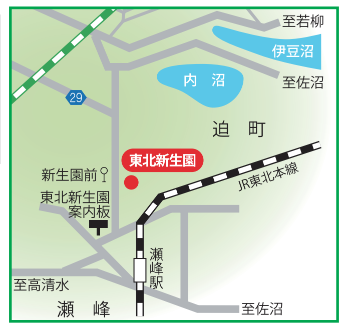
【タウンウォーキング】
イオンタウン佐沼のセントラルホールにて効果的な歩き方や自宅でもできる運動のレッスンを行っています。
各回さまざまな講習を行ったあと、実際に専門店モール内でウォーキングを行います。詳しい内容や開催日は市ＨＰまたは、イオンタウン佐沼内の掲示板をご覧ください。

東北新生園って？

迫町新田地区にある、ハンセン病の元患者さんが療養生活を送っている施設です。ハンセン病は以前より不治の病や遺伝病などと誤解され、長い間、入所者やその家族が社会の偏見に苦しめられてきました。かつては不治といわれましたが、現在は早期治療を行えば完全に治癒します。入所者の方は故郷を離れて長期療養生活を行っていますので、登米市民の皆さんのご近所さんです。

★東北新生園には、誰でも利用できる屋外施設がたくさんあります。
○すべり台などの遊具があり、ゲートボール、パークゴルフのショートコースにもなっている「さくら公園」は受付不要で自由に利用できます。
○パークゴルフ場は、予約いただければ道具も無料で貸し出し可能です。
○グラウンドは、野球、フットサル等の練習場としても利用できます。
＊パークゴルフ場、グラウンドの利用や施設見学は、正門近くの建物内の受付でお申し込みください。

ACCESS
東北新幹線▶くりこま高原駅　車で12分(8.5㎞)
東 北 本 線▶瀬峰駅　車で 7分(4.2㎞)
バ　　ス▶瀬峰駅発･栗原市民バス
栗原中央病院行
東北新生園前下車
(瀬峰駅より8分　4.2㎞)
東北自動車道▶築館I.Cより車で11分(7.6㎞)


至若柳
伊豆沼
内 沼
至佐沼
29
迫 町
東北新生園
JR東北本線
新生園前
東北新生園案内板
瀬峰駅
至高清水
瀬 峰
至佐沼

〒989-4692
宮城県登米市迫町新田字上葉ノ木沢１番地
国立療養所東北新生園
Tel:0228-38-2121（代表）Fax:0228-38-3765