



至石巻·仙台

## | 迫川河川敷コース



## 2 とよま明治村・北上川散策コース

### 特徴

「江戸、明治、大正、昭和の面影を 残す城下町」みやぎの明治村の町 並みをめぐりながらウォーキング できるコースです。

### おすすめコース

1周 3,500m (4,600歩)

教育資料館 → 春蘭亭 → 鉤形小路 → 警察資料館 船着場 → 幸福駅 → 寺池城址公園 → 遠山之里

設定時間 44%



## 3 北上川親水公園コース



## 4 石森小学校ぐるりコース



## 5 北上川お鶴明神コース



## 6 豊里水辺の公園コース



## 平筒沼ふれあい公園コース



## 大根沢滝不動尊コース(石越総合運動公園コース)

石越総合運動公園内を歩くコース と、その周囲、大根沢滝不動尊経 由で長根周辺を一周する2コース です。春には桜を見ながら歩くこ とができ、夏には涼風を感じられ ます。

3,300m

大根沢滝 不動尊コース

設定時間 約41分

1周

石越総合運動 公園コース

824m

石越町大根沢に滝神社が鎮座しています。本尊

は不動明王で、遠澤の仏師(仏像を刻む職人)、

二階堂正七(しょうしち)(規慶(きけい))の作

と伝えられ、市指定の文化財になっています。

設定時間 約10分



瀧神社 (大根沢滝不動尊)

## 大嶽山興福寺コース





南方総合支所から大嶽山を目指す コースです。大嶽山は標高41m で、桜やさつき、アジサイ、ななか まど等数多くの草木と鳥たちがさ えずる自然味あふれる公園です。



## もくもくランド~横山不動尊コース



もくもくランドから南沢川沿いを 歩き、横山不動尊を目指すコース です。







山門を入るとすぐに 境内の池があります。 約400年前に造られたもので、 ウグイが生息し国の天然記念物に 指定されています。町域内の マンホールのデザインも ウグイのデザインに なっています。



至 南三陸









### そのヨースのそそが

横山不動尊は日本三大不動に数えられ、本尊は純金 製の高さ5cmほどの不動明王像ですが、国の重要文 化財で、弘法大師の御作と言われる高さ約5mの木 造の不動明王の胎内に安置されています。 道の駅津山「もくもくランド」は毎日、多くのドライ

バーの方々で賑わう都市と山村の交流拠点です。



1日を過ごせる広場です。

## 東北新生園コース



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。

1 周 3,500m

所要時間 約45分

### このコースのことが

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。



## 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。

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

### **〒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





## 12 長沼フートピア公園コース

### 特徵

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

周 1,250m

所要時間 約15分



## とのコースのととが 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。

## 13 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



### とのコースのことが

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 ノルディックウォーキング教室な ど、様々な活動をしています。



# 元気とめ!

# 進康ぎるり宣言





### 一、動かそう! 歩こう! あと10分

おとなも子どもも、自分に合った運動を暮らしの中に取り入れます。









10分でプラス1,000歩!

子どもと一緒に

お家で簡単トレーニング

# 栄養

### 一。適塩! プラス野菜あと一皿

"とめ"の恵みを活かして、もう少しうす味を意識しバランスのとれた食事を楽しみます。





### 野菜を食べよう! 1日に副菜5皿(350g)





### 一。めざせ受動喫煙ゼロ!めざそう禁煙

たばこが健康に及ぼす影響について正しく知り、自分も大切な人もたばこの 煙から守ります。



### 禁煙

禁煙でがん・ 生活習慣病を予防! 禁煙外来も 利用しましょう!



### 分 煙

副流煙の害は 喫煙者よりも大きい! 喫煙ルールを守り、 受動喫煙を 予防しましょう。



# 掘と口

### 一。しっかり歯みがき! 年に1度は歯科健診

むし歯や歯周病を予防して、お口からの健康づくりに努めます。

セルフケア 毎日のはみがきを しっかりと





根元の歯垢までしっかり 糸ようじ・歯間ブラシも活用しましょう

### プロケア

歯石の除去、 歯のクリーニングなど 自分ではできない 専門的なケアも 忘れずに





### 一。 **ノ**ツアルDay! 週2日

適度な飲酒と休肝日で、こころとからだを健やかに保ちます。

### お酒を飲まない日を決める













**ビール**なら **焼酎(25度)**なら 中瓶1本(500ml) 0.6合(100ml)



## 一。活かそう!健診結果を生活に

健診結果を生活習慣の振り返りに活かし、自分の健康を守ります。











223

## 一。 つながろう! あいさつと笑顔で

家族や地域の人とのふれあいを大切に、こころの健康を保つように努めます。

あいさつとにっこり笑顔で 声をかけあって、人と地域 とつながり、支えあいの輪 を広げていきましょう。



### 増やしたい!こんなひと言

こんにちは

ありがとうございます

お変わりありませんか?

お世話様です

### はじめよう!ウォーキング

ウォーキングは気軽にはじめられる健康づくりとして、おすすめの運動です。

正しく歩くことでウォーキングの効果は高まります。また、正しい歩き方は、腰やひざを痛めることの防止にもつながります。

また、時間(時計)、歩数(万歩計)、脈拍(手首を触って)、などを測ると、目標値も設定でき、よりやる気も高まるでしょう!

・ 必ず前後にストレッチングも 行いましょう。寒い時期は少し 歩いた後にストレッチングを行った方が 筋肉の温度が上がりより効果的です。

### 歩き方のポイント



### 注意事項

- コース中には、道幅・歩道が狭い箇所や生活道路が含まれます。交通ルールを 守り、安全に十分注意してください。
- 水分補給・体調管理等、ご自身の体力に合わせて散策をお楽しみください
- 畑や駐車場などの私有地への無断立ち入りや通り抜け、歩きながらの喫煙や 飲酒はおやめください。
- 草花や木の実などを取らないでください。動植物を保護し、自然を大切に しましょう。
- タバコ・ゴミのポイ捨ては絶対におやめください。環境美化に ご協力をお願いします。
- 野生の動物等(クマ、ヘビ、ハチ等)が出没することがありますので、十分に注意して歩行してください。

### とめウォーキング情報

ウォーキングコースの紹介・ウォーキングイベントの予定などをお知らせしています。

http://www.city.tome.miyagi.jp/oshirase/kenko/walking.html



元気とめ!

健康づくり宣言

### コース作成・協力

市内保健活動推進員の皆様・市内スポーツクラブ

**発行** 登米市市民生活部健康推進課 (0220) 58-2116