

歩きたくなるまちおおがわら

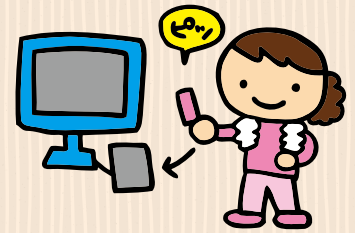
健康に向かって
Let's
Walk

ウォーキングマップ



▲大河原町観光PRキャラクター「さくらっきー」ウォーキングバージョン

- 2 ページ さあ、みんなで歩きましょう！
- 3 ページ 「歩いて健幸システム」を活用しましょう
- 4 ページ 町内のウォーキングコースを歩きましょう
- 6 ページ 桜町周遊コース
- 7 ページ 街中ぐるりコース
- 8 ページ 東部アップダウンコース
- 9 ページ 白鳥飛来地回遊コース
- 10 ページ 金ヶ瀬8,000歩コース
- 11 ページ 体を動かす教室に参加しましょう





さあ、みんなが歩きましょー！

町では、高齢化社会の進展に向け、高齢となっても元気に生活したくために、歩くことをお勧めしています。「歩きたくなるまち」を掲げ、運動不足による生活習慣病等の疾病により、健康寿命が短く不健康な期間が長くなるならないように、全町民で健康増進に向けた意識を高めていく目的です。歩くこと、その一歩から始めてみてはいかがでしょうか。このウォーキングマップが歩くための参考になれば幸いです。

健康ウォーキング

一例に、しっかりと歩き(早足)をする。実証データが出ています。一日の歩数の目標を掲げ、自分の体を守るイメージを持ちながら歩いてみてはいかがでしょうか。また、正しい歩き

ちよとずつウォーキング

ただ、人により体の状態、筋肉量、生活習慣で外に出て運動する機会が少ないなど、

ウォーキングフォームのポイント



しっかり歩き(早足)で病気予防

1日あたりの歩数と しっかり歩きの時間	目安
1日 4,000歩	5分以上
うつ病など心の障害予防	
1日 5,000歩	7.5分以上
認知症・心疾患・脳卒中の予防	
1日 7,000歩	15分以上
骨粗しょう症・動脈硬化・ ロコモ予防*	
1日 8,000歩	20分以上
体力低下・糖尿病・高血圧の予防	
1日 10,000歩	30分以上
メタボリックシンドロームの予防	
引用 高齢者の日常的な身体活動と心身の健康に関する学術研究	

※ロコモティブシンドローム(略称「ロコモ」)は筋肉、骨、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起り、「立つ」「歩く」などの機能が低下している状態をいいます。



▲会話を楽しみながら、ゆっくり歩くことから始めましょう。



▲全身運動ができる「ノルディックウォーク」も人気が高まっています。

初めからしっかりと早歩きは難しいと思います。運動量が少ない方は、ゆっくり、友達と会話をしながら楽しんで歩くだけでも効果が現れますので、少しずつ歩く距離を伸ばしてみることを目標にするのも良いと思います。

まずは、毎日の習慣になるように歩数計を身に付けることから始めましょう。身近なパートナーとして、ご主人や奥さんなどの歩き仲間をつくって、一緒に歩くと、例えば、やせる目標を持つ、みんなで歩く時のファッションを合わせる、カロリー消費の分おいしい食べ物を食べる(褒美)など、歩くことを楽しみをつなげてみてはいかがでしょうか。

楽しみウォーキング

セルフコンディショニング

歩く前後に足を中心としたセルフコンディショニングをお勧めします。足には無数の神経があり、血行を良くするポイントがたくさんあります。足を生き生きと保ち、全身の血のめぐりをよくするために、やさしくほぐすように動かしましょう。衰えは足からと言います。ぜひ、歩く前後に活用ください。

③ 足の甲を脇から押す、そらす。



① 足首まわし(足の指の間に、手の指をはさみ足首を回す。)



② 指わけ(5本指を前後に一本ずつ割く。)



けんこう 「歩いて健幸システム」 を活用しましょう



平成29年3月から「歩いて健幸システム」を導入しました。健康が第一であり、健康が幸せな生活につながる意味で名前に「健幸」の文字を使用しています。「歩いて健幸システム」は、町民の皆さんの歩くことの継続を支援するものとして、歩数を随時見られるしくみをつくる、歩数にポイントをつけることで歩くことへの動機付けをつくる、ウォーキング情報や健康情報、歩く仲間づくりの情報の発信を行うことを中心に進めます。40歳以上の町民を対象としています。ご家族で、職場で、団体で、ぜひ、お申し込みください。



1 専用の歩数計を持ちます

町に「歩いて健幸システム」参加申込（参加負担金一、〇〇〇円）をしますと、参加者にシステム専用の歩数計が送付されます。歩数計には参加者の身長、体重、年齢や時刻等が入力され、すぐに使用できる状態で送付されます。

2 アクセスポイントで歩数を記録

町内の公共施設（役場、中央公民館、金ヶ瀬公民館、総合体育館、東部屋内運動場、世代交流いきいきプラザ）に設置した歩数計（歩数計を記録する機械）に歩数計をタッチすると、二週間分の日ごと歩数が記録されます。目安として、一週間に一回、アクセスポイントに足を運んでいただきます。



3 歩数目標が達成したかわかる

アクセスポイントで歩数を記録することで、一日、一カ月、一年で何歩歩いたかわかります。アクセスポイントのパソコンで日々の歩数の状況や自分の歩数目標が達成されたか

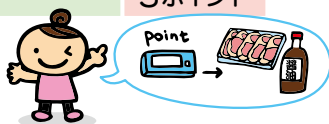
4 歩数にポイントが付きま

一日の歩いた歩数に左記のポイントが付きま。このポイントの年間合計に合わせ、地場産品等が抽選で当たります。ポイントは一月から十二月までの合算です。なお、ポイントは次年に繰り越ししません。アクセスポイントのパソコンでポイントの確認（参加者のみ）ができます。

が確認（参加者のみ）できます。（アクセスポイントのパソコンは画面に指でタッチするだけで操作ができます）

1日歩数あたりのポイント

1日の歩数	付与ポイント
2,000歩未満	0ポイント
2,000歩以上4,000歩未満	1ポイント
4,000歩以上6,000歩未満	2ポイント
6,000歩以上8,000歩未満	3ポイント
8,000歩以上10,000歩未満	4ポイント
10,000歩以上	5ポイント



※ウォーキングコース、アクセスポイント、健康情報、みんなの掲示板、月間歩数ベスト50（ニックネーム表示）などが見られるインターネットサイト（誰でも閲覧できます）を立ち上げています。

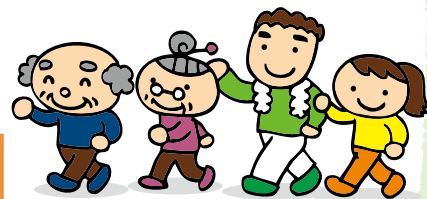
「歩いて健幸システム」

申込方法

下記インターネットサイトからの申請、または町内公共施設に備えられている申込書に記入し、町企画財政課に送付願います。詳細は、<http://www.ogawara-walking.jp> をご覧いただくか、企画財政課政策企画係（☎0224-53-2112）までご連絡願います。

年間ポイントで賞品が当たる

ポイント(年間)	抽選で当たる地場産品等
500ポイント (100万歩換算)	1,000円相当の当選品
1,000ポイント (200万歩換算)	2,000円相当の当選品
1,500ポイント以上 (300万歩換算)	3,000円相当の当選品



大河原小学校5年 小笠原芭純さん
街に向かう真っ直ぐな通学路。田園の中、歩きやすいです。

田園コース
約4.5km・約7,500歩

街中ぐるりコース
拡大P.7へ

一目千本桜10,000歩コース
町のシンボル「一目千本桜」の土手を
柴田町まで行って帰ってくるコース

大河原小学校6年 遠藤麻衣さん
これぞ大河原の絶景、後世に残してい
きたい宝物です。

東部アップダウンコース
拡大P.8へ

白鳥飛来地回遊コース
拡大P.9へ

- あ 案内看板
- け 健康遊具
- ア アクセスポイント
- みやぎ蔵王三十六景

福祉作業所さくら
特別養護老人ホーム桜寿苑
デイサービスセンター

1 名水・蟹清水

古来よりいかなる干ばつにも枯れることなく水が湧き出でて、湧き口にはサワガニが群生していたという言い伝えから「蟹清水」として厚く保護されています。

2 馬取田跡地

1189年、奥州藤原氏の平泉軍総大将・藤原国衡の馬が深田にはまったところを鎌倉軍の畠山重忠に打ちとられたことから、この田を「馬取田」と呼ぶようになったとされています。

梅園地 見頃3月下旬



大河原小学校6年 鈴木 楽さん
やわらかな和豚もちぶた、ゆったりい湯、桜も咲く楽しさ満点の「とんとんの丘」。



警察犬訓練所



とんとんの丘 もちぶた館 おおがわ天然温泉 しい湯

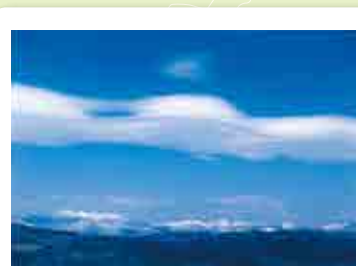


大河原小学校6年 川崎拓真さん

ひと足のばせば、山々に田んぼ。自然を楽しめる場所がたくさんあります。

3 逆さ蔵王が見えるみやぎ蔵王三十六景の「逆さ蔵王」

金ヶ瀬・新聞の田植え前や後の水田に逆さまの蔵王が見られます。



手倉森山からの展望



カタクリ群生 3月中旬~4月上旬



自然散策に「友遊小みち」

金ヶ瀬8,000歩コース 拡大P.10へ



町内のウォーキングコースを歩きましょう

推奨として5千歩から1万歩のコースを設定しましたので、参考にしてください。住んでいる付近の自分好みのウォーキングコースをつくったり、気分を変えて自然の景色を味わいながらのウォーキングも楽しんでみてはいかがでしょうか。



桜町周遊コース

距離 約4,100m
 歩数 約6,850歩
 時間 約52分
 消費カロリー 約226kcal

どら焼き(80g)のカロリー



健康遊具

を活用しましょう

西桜1号公園

嶋館神社は奈良時代以前に創建。前方後円墳の嶋館古墳の真上に建てられています。

大河原小学校4年 安藤大翔さん



車の通らない土手の道を真っ直ぐにウォーキングできるコースです。自然と街中の風景を楽しみながら桜町を一周しましょう。

桜散る散歩道も楽しめます。

大河原小学校4年 一條 唯さん
 川べりの道をウォーキング。川のせせらぎが心地良いスポットです。

魚が堰を飛び越える
 鷺が魚を狙っている



桜の開花が遅れると菜の花と桜の共演が見られます。

1 吉祥山 繁昌院



通称「東の寺」。本堂に平安時代作の金箔寄木造りの阿弥陀如来坐像が祀られています。門前の観音像の頬に模様ができ、はがれ落ち、ハート型になったため「出会い観音」と呼ばれ、隠れた観光スポットになっています。



大河原小学校4年
鈴木開斗さん

2 8月の花火大会は夏休みの一番の楽しみです。

街中ぐるりコース

距離 約4,000m

歩数 約6,600歩

時間 約50分

消費カロリー 約218kcal

500mlのカロリー
コーラ ビール



3 末広橋下の階段を使って通ります。階段で筋力アップ！

大河原町の中心地、街路や横道、土手や橋の下をぐるっと回るコースです。史跡や観光スポット、駅前や学校のにぎわいを感じて歩いてみてはいかがでしょう。



4 末広公園の健康遊具でストレッチ。

世代交流
いきいき
プラザ

白石川右岸
河川敷公園の
一周できる散歩道、
歩きやすいです。

5 大河原の玄関「大河原駅」。

歩道橋に
チャレンジ
してもよし。

橋の上は
蔵王も白石川も
眺めがグッド！



大河原小学校4年 森 陸さん



8 真っ直ぐな道、街路樹、歩道も広く歩きやすいです。



6 おがたあんべいおうしょうとくひ
尾形安平翁頌徳碑

明治20年、大河原駅・鉄道開通。駅誘致に大金を出資し、自費で白石川に開運橋（現尾形橋）を架け、町発展のために大いに尽力した尾形安平氏を称えて建立。

7 県道を横切らずに、大河原橋の下を通り、迂回して橋の歩道に行きます。

甲子公園



佐藤佐太郎は、大河原出身のアラガキ派の歌人。短歌同人誌「歩道」の主筆や皇室の伝統行事である宮中歌会の選考を務め、昭和55年に芸術院賞を受賞しました。昭和57年、町内有志が中心となり歌碑を建立しました。



大河原小学校4年 加藤卓也さん

3.6kmのアップダウンのあるコースで腰を鍛えましょう。もう少し歩きたい場合は、延長して5.3kmにチャレンジしてみましょう。

東部アップダウンコース

距離 約3.650m

歩数 約6,000歩

時間 約45分

消費カロリー 約198kcal

バニラアイスクリーム (100ml)分のカロリー



大河原小学校4年 宮澤慶大さん
恐竜に見える遊具がある中島公園。



カブトムシやアゲハ、オオムラサキなどが息する昆虫公園。東屋近くの湿地にはミズバショウが群生しています。

蔵王が大きく、きれいに見える

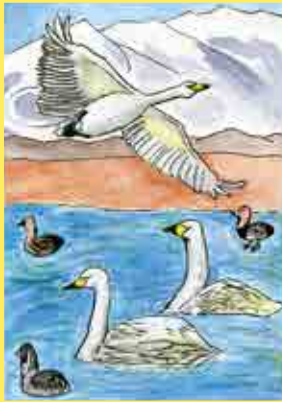
健康遊具を活用しましょう



車や信号に影響されず、自分のペースでウォーキングができます。駐車場もあり、車で来てウォーキングをして車で帰るパターンも増えています。

白鳥飛来地回遊コース

距離 約4,050m メロンパン(1/2個)のカロリー
 歩数 約6,750歩
 時間 約51分
 消費カロリー 約222kcal



金ヶ瀬小学校4年 佐藤隆洋さん

冬の使者「白鳥」が飛来するこの場所は、山々をバックに雄大な景色が楽しめます。



中部9号公園

中部4号公園



大河原公園の丘から見下ろす風景も趣あり。



大正12年、東京で事業に成功した大河原町出身の高山開治郎氏が故郷を想い、桜の苗を1,200本寄贈。大河原橋のたもとに建てられた桜樹碑には故郷を想う碑文が刻まれています。



白石川右岸河川敷公園

尾形橋

盛

緑町公園

緑町



南平公園

南平

仙南運転免許センター



多目的広場

大河原公園

テニスコート



新古川

新古川公園



上川原

中川原



上町如意輪観音堂

大河原橋

百甲子大黒天神社

佐藤佐太郎歌碑

甲子公園

桜樹碑

祀日泰寺

荒屋敷後

50

50

50

延長コース

延長コース

延長コース

延長コース



橋上から眺める蔵王、白石川もgood!



土手を歩く。右も左も開けていて、すがすがしい気持ちになります。

上谷横穴墓群



大河原小学校5年 山根花恋さん

桜も、白鳥も、川も、太陽も、雪もすべてが楽しく見える場所。



見慣れた風景も、歩くと「この山に名前はあるのかな？」と興味が湧いてくる。

公園内健康遊具を活用しましょう

健① → 広表1号公園健康遊具



健② → 広表2号公園健康遊具



健③ → 広表3号公園健康遊具



金ヶ瀬8,000歩コース

距離 約4,800m

歩数 約8,000歩

時間 約60分

消費カロリー 約264kcal

ハンバーガー
1個のカロリー



金ヶ瀬薬師堂
鎌倉～南北朝時代の貴重な板碑群があります。雨乞い薬師とも言われています。



金ヶ瀬の街中と田園を通る4.8km。金ヶ瀬は史跡の宝庫、歴史探訪をしながら、また健康遊具を活用しながら歩いてみましょう。

交通量が多い

一足のはして延長コース

延長コース友遊小みち



金ヶ瀬小学校6年 松崎冴雪さん

大高山神社
町内最古の歴史があり、柴田郡の総社格として由緒ある神社。国指定重要文化財で青銅製としては東北最古の鰐口や、藤原秀衡の子・忠衡が寄進した鉄九輪塔、江戸時代の南蛮鉄鳥居、元禄からの絵馬など多数の文化財が残されています。

【鰐口】

明増寺
光澤山明増寺は町内に現存するお寺として最も長い歴史を持ちます。境内には本尊阿弥陀如来像や親鸞上人御影、編張りの掛軸などが所蔵されています。



金ヶ瀬小学校4年 押野健太さん

体を動かす



教室に参加しましょう

地区の健康づくり活動

ストレッチ体操やリズム体操、ロコモ予防体操など、みんなで楽しく体を動かしています。

教室名	稗田区健康クラブ	たんぼぼ会 (西原区健康教室)	上谷健康体操教室	錦町健康教室 (ひまわり会)
開催数	月2回	月2回	月4回	月2回
開催曜日・時間	第2・4月曜日 午前9時20分～11時30分	第1・3月曜日 午前10時～11時30分	水曜日 午前9時30分～11時30分	第2・4金曜日 午前9時30分～11時30分
開催場所	稗田集会所	西原集会所	上谷集会所	東部集会所
対象者	地区住民	地区住民	特になし	地区住民
参加費	会費 月200円	なし	会費 年3,000円	会費 月300円
申し込み・問合せ	稗田区 保健協力員 加藤信子 ☎52-1748	会長 庄司裕子 ☎52-1984	上谷1区 保健協力員 岡崎しげ子 ☎52-6514	錦町区 保健協力員 佐藤美智子 ☎52-5469

教室名	住吉町区 いきいき健康教室	丑越健康教室	金ケ瀬1・2区・湯尻地区 健康教室(さくらクラブ)
開催数	月2回	月2回	月1回
開催曜日・時間	第2・4金曜日 午前9時30分～11時30分	第1・4月曜日 午前9時30分～11時30分	第4火曜日 午前9時30分～11時30分
開催場所	住吉町研修交流センター	丑越集会所	金ケ瀬公民館
対象者	地区住民	地区住民	地区住民
参加費	会費 年1,200円	会費 年1,000円	なし
申し込み・問合せ	住吉町区長 菊地吉雄 ☎53-2423	丑越区 保健協力員 斎藤由美子 ☎53-1338	地区保健協力員 金ケ瀬1区 山家裕子 ☎52-5706 金ケ瀬2区 山家鈴子 ☎52-5929 湯尻区 松浦静江 ☎52-5116

※上記以外にも開催している地区があります。
詳しくは、健康福祉課に問合せください。☎53-2115

健康カフェ

介護予防サポーターが中心となり、おがわらこつこつ体操、脳トレ、茶話会をしています。

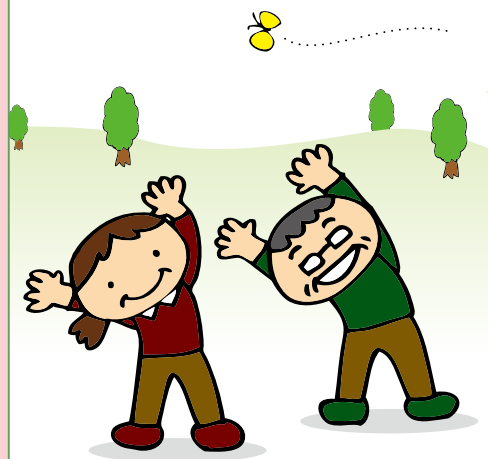
教室名	元気でい隊茶	きょういくかい
開催数	月2回	月2回
開催曜日・時間	第1・3水曜日 午前10時～11時30分	第2・4水曜日 午前10時～11時30分
開催場所	見城前集会所	小山田生活センター
対象者	上谷3区住民 (50歳以上)	小山田区住民
参加費	1回 100円	1ヵ月 100円
問合せ	大河原町地域包括支援センター ☎51-3480	



大河原元気くらぶ

コンディショニングやストレッチ体操、リズム体操、ロコモ予防体操など、みんなで楽しく運動しています。

開催数	週1回
開催曜日・時間	火曜日 午前9時30分～11時30分
開催場所	総合体育館
対象者	特になし
参加費	会費 月1,000円
申し込み・問合せ	会長 伊藤春雄 ☎53-3861

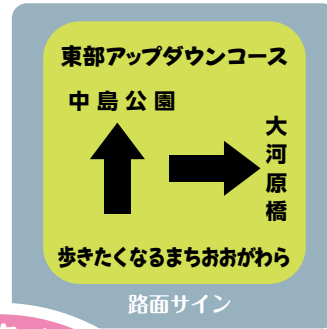
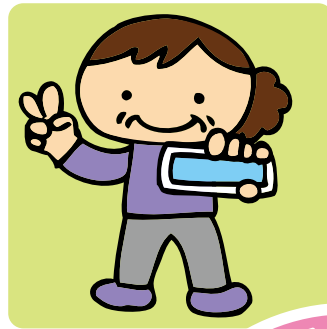
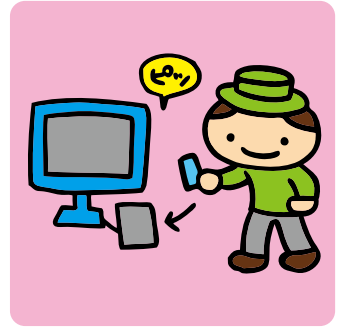


町等主催の運動教室

年度ごと開催時期・回数は変わります。

- 健康づくり教室
町民対象
年2回・各3回程度(一部参加費あり)
世代交流いきいきプラザ☎51-9299
- にこにこフィットネス教室
40～74歳の町民対象・2グループ
各3回(無料)
町民生活課保険給付係☎53-2114
- ウォーキング教室
(ノルディックウォーキング含む)
40歳以上の町民対象
年5回程度(保険料負担)
- 健康体操教室
(コンディショニング等)
20歳以上の町民対象
年3回・各7回程度(各受講料2,000円)
大河原町スポーツ振興アカデミー
☎53-1010

健康でいることが第一、歩くことから始めましょう



健幸都市おおがわら「歩きたくなるまち」創造事業は、国の地方創生加速化交付金を活用し実施しています。

編集・発行／大河原町企画財政課政策企画係 (TEL 0224-53-2112) イラスト／押野知子 印刷／株式会社津田印刷