

目久尻川サイクリングロード

ウォーキングで健康づくり！

正月は飲食の機会が特に多くなります。そんな時ちょっと運動して体をスッキリさせませんか。ウォーキングは、体に負担を掛けずに全身の筋肉を使い、どこでも、誰でもできる手軽な運動で、生活習慣病予防のほか、ストレス解消にも有効です。自然豊かな目久尻川サイクリングロードを、野鳥観察などをしながら、無理をせず、マイペースで歩いてみませんか。



健康づくり

1月14日(日)9時30分

ウォーキングの歩数と時間

(距離)		(歩数)	(時間)
510m	小園橋	730歩	7分
290m	新橋	410歩	4分
200m	内藤橋	290歩	3分
260m	虚空蔵橋	370歩	4分
230m	丸山橋	330歩	3分
860m	瀬端橋	1230歩	13分
500m	新武者寄橋	710歩	7分30秒
300m	吉野橋	430歩	4分30秒
200m	岡野橋	290歩	3分
200m	堀之内橋	290歩	3分
250m	中野橋	360歩	4分
500m	村野橋	710歩	7分30秒
750m	道庵橋	1070歩	11分
600m	神崎橋	860歩	9分
5650m	(合計)	約8100歩	約1時間30分

○小園橋と新武者寄橋にウォーキングの歩数(歩幅約70cm)と時間の表示板を設置しています

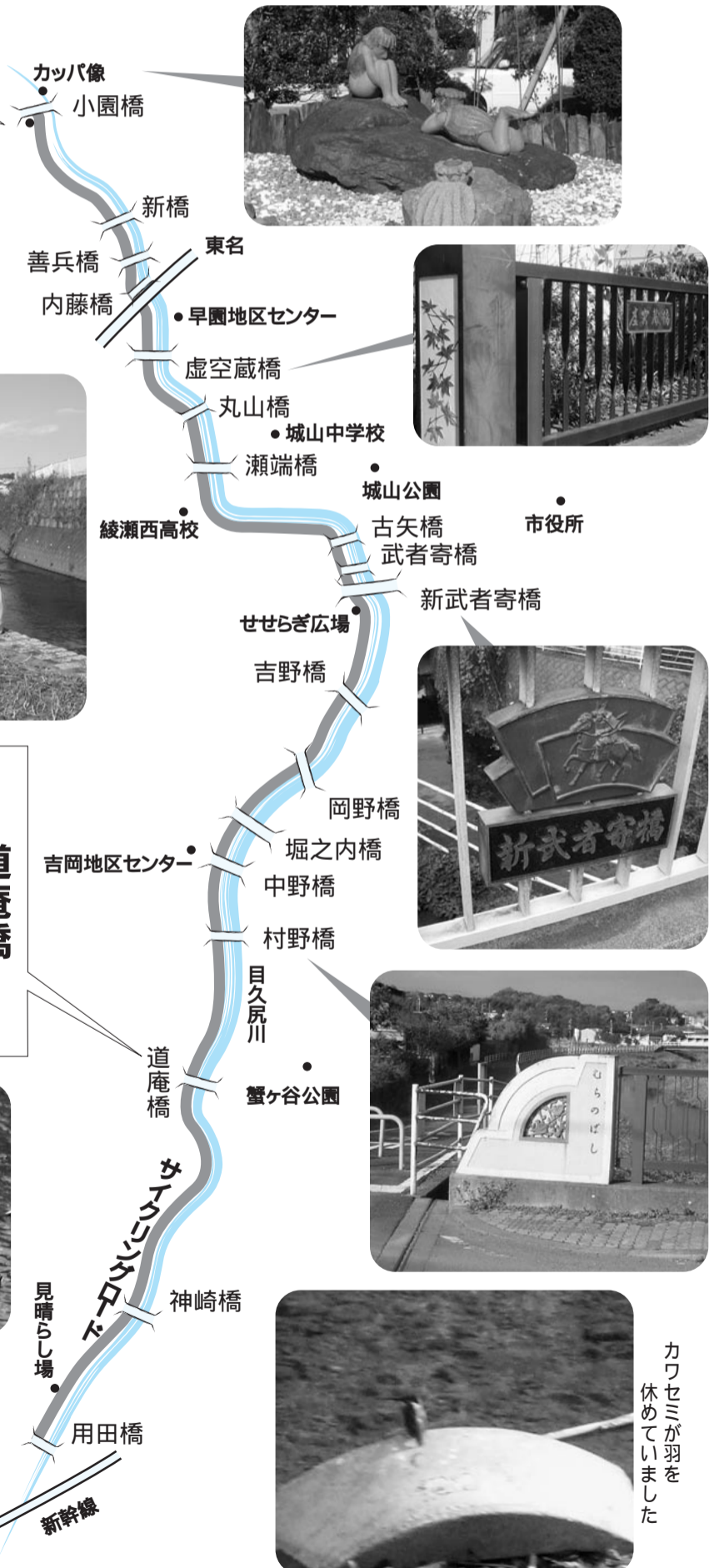
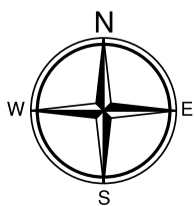
☆健康あやせ普及員が各地域でウォーキングを普及しています。身近な地域で楽しくできるウォーキングに参加してみませんか

目久尻川保健医療センター ☎77・1133

小園橋
昔は目久尻川改修前の位置に架けられ、国の費用で工事をしたので、国役橋と呼ばれていたようです。ここには浜田の駅からひさご塚に出て、俗に四十坂と呼ばれる急坂を下った古道が通っていました。



道庵橋
三代將軍徳川家光に仕えた医師半井驢庵が、有馬のハルニレ(県指定天然記念物)の近くに下屋敷から、中原街道に出るために架けた橋です。ある橋がいつの間にか、どうあんな橋となまって伝えられてきたものです。



カワセミが羽を休めていました

目久尻川をきれいに！

目久尻川は皆さんの努力で自然が戻ってきています。しかし、依然として非常識な人による行為が後を絶ちません。目久尻川の環境を保つため、次のルールを守りましょう。

- ・川にゴミを捨てない！
- ・犬のふんは持ち帰る！
- ・サイクリングロードなどにゴミを捨てない！