



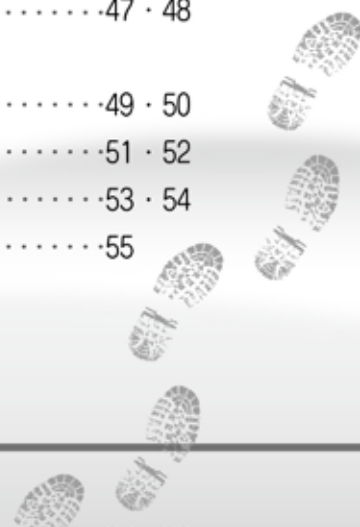
歩きたくなるまち函南

～健康づくり・仲間づくり・地域づくりをめざして～



目次

1. 歩きたくなるまち函南活用法	1
2. ウォーキングを始める前に	2
3. 小学校区ウォーキングマップ	4
〈桑村小校区〉	
① 函南駅から歩く会1（大竹公民館・桑原公民館）	5・6
② 函南駅から歩く会2（桑原公民館） かなみ仏の里美術館コース	7・8
③ 函南駅から歩く会3	9・10
④ 大竹公民館から歩く会	11・12
⑤ 冷川公民館から歩く会	13・14
⑥ パサディナ公民館から歩く会	15・16
⑦ 函南区公民館から歩く会（函南区公民館）函南平井コース	17・18
〈函南東小校区〉	
⑧ 平井公民館から歩く会	19・20
⑨ 役場から歩く会1	21・22
⑩ 役場から歩く会2	23・24
⑪ 役場から歩く会3	25・26
⑫ 柏谷公園から歩く会1	27・28
⑬ 柏谷公園から歩く会2	29・30
⑭ 柏谷公園を歩く会	31・32
〈函南小校区〉	
⑮ 畑毛公民館から歩く会	33・34
⑯ 仁田駅・仁田公民館から歩く会	35・36
⑰ 上沢公民館からさくら公園まで歩く会	37・38
〈函南西小校区〉	
⑱ 間宮お寺神社めぐりコース	39・40
⑲ 函南町体育館・ふれあいセンターから歩く会	41・42
⑳ 西部コミュニティ（肥田公民館）から歩く会	43・44
㉑ 新田公民館から歩く会	45・46
㉒ 日守公民館から歩く会	47・48
〈丹那小校区〉	
㉓ 農村環境改善センターから歩く会	49・50
㉔ 畑公民館から歩く会	51・52
㉕ 軽井沢・田代公民館から歩く会	53・54
4. ウォーキングひとこと日記	55



1. 歩きたくなるまち「函南」活用法

歩きたくなるまち函南は私たち平成24・25年度保健委員が活動のテーマとして作成したウォーキングマップ集です。函南町保健委員会は現在57名が各区から推薦され2年任期で活動しています。研修を受けて地域の皆さんに健康に関する身近な情報を伝えたり、検診の手伝いなど町の健康づくり事業に協力しています。

作成にあたり、広報で募集したウォーキングサポーターズから情報をいただきながら、地域の皆さんと自分たちの住む地域を何度も歩きました。普段、名前も知らずに渡っていた橋、あちこちにある馬頭観音、川を覗くと広がる蕎麦の白い花。車で通りすぎるだけでは気づかなかったことがたくさんありました。砂利道を上がって風に吹かれながら堤防を歩くと、世界遺産になった富士山の絶景や隠れた桜の名所など、とっておきの場所がみつかります。仲間と歩きながら、私たちはこんなにすばらしい町に住んでいたのだと感動しました。

ウォーキングコースは防犯・防災の目的も考えながら作成しました。どの小学校区も通学路が重なっています。元気なあいさつを交わし、大切な子供たちを見守りながら、仲間とおしゃべりしながら楽しく歩きましょう。ウォーキングコースこそが交流の場です。

私たちは、このマップが皆さんの健康づくり・仲間づくり・まちづくりに役立つことを願っています。

マップの裏にはコースの中にある施設や観音様、名木等についての説明があります。歩きながらあなたが発見したことをメモしてお使いください。

～ウォーキング継続のための3つの提案～

- ① 巻末に「ウォーキングひとこと日記」があります。毎日歩けなくても、ひとこと日記を書いてみませんか？
- ② 毎日歩いてポイントを貯め、「かなみ健康マイレージ」にもチャレンジすると、健康いきいきカードでお得をゲットできます。*「かなみ健康マイレージ」については健康づくり課（Tel 055-978-7100）にお問い合わせください。
- ③ 歩きなれたら仲間を誘ってウォーキングイベントに参加！
イベントでもらったマップや自分たちで作ったマップも一緒にとじてお使いください。

平成25年度 函南町保健委員会

2. ウォーキングを始める前に

●ケガや筋肉痛の予防、疲労を残さないために歩く前後に体操をしましょう。

高血圧や腰痛膝痛など持病がある方は主治医に相談しましょう。

軽い体操：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。



トレッチング：20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。



ポイント

- ① 呼吸は止めないようにしましょう。
- ② 約20～30秒間、痛くない程度にゆっくり反動をつけずに伸ばしましょう。
- ③ ストレッチする部位（肩・腰、膝・足首の関節、股関節、太ももの筋肉、アキレス腱）が伸びている感覚を意識しましょう。

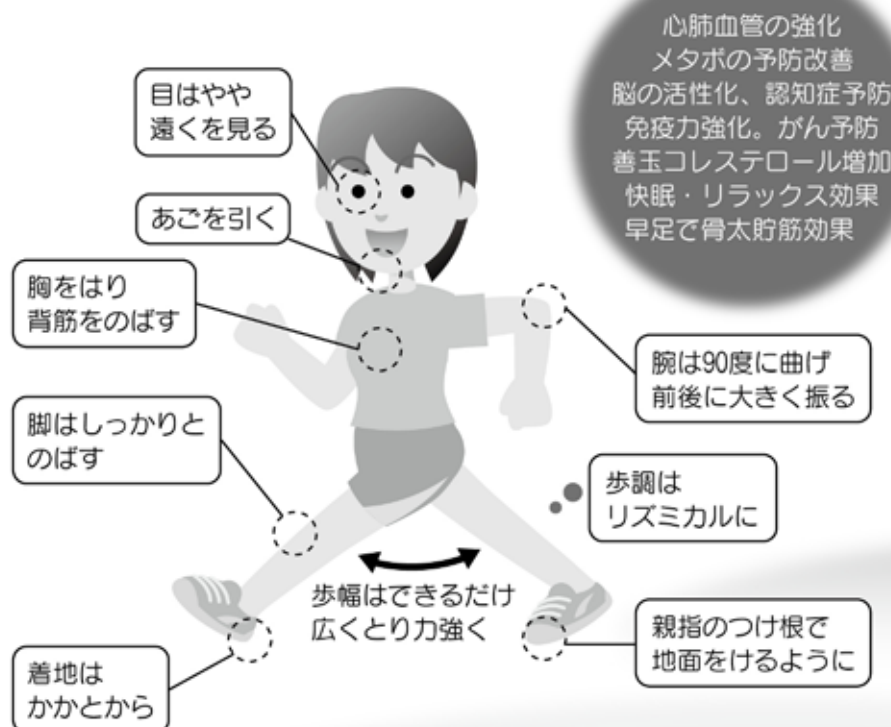
*参考「健康づくりのための運動指針2006」

- その日の体調や天候を見みてコースや時間、スピードを調整しましょう。
- まずはお散歩から。慣れてきたら歩幅を広く早足で。1時間6km程度の早足は運動効果がアップします。
- 夏は飲み物・帽子・サングラスなど熱中症や日焼け予防を忘れずに。
冬は防寒具・インナー・手袋で風邪や寒さ対策しましょう。朝晩は凍って滑りやすい場所があります。
夜は事故のないように明るい服装で、反射材を身につけましょう。
- 靴は、膝や足関節に負担がかからず、靴底が滑りにくいウォーキングシューズをお勧めします。

ウォーキングシューズの例



効果的なウォーキングフォーム



3. 小学校区ウォーキングマップ

～ご近所に住む方も遠くに住む方も誘い合って歩きましょう～

〈桑村小校区〉 7 コース

見どころがたくさんあるコースです。坂が多いので筋力をつけたい方におすすめです。暗い道もあります。反射材をつけて仲間と歩きましょう。函南駅から歩く方は駅から少し下った場所にも1時間100円の駐車場があります。

〈東小校区〉 7 コース

小さなお子さんとベビーカーを押して歩くママや、車いすで散歩する方も利用できる歩道のあるコース（役場から歩く会1）があります。トイレやベンチ・コンビニや自動販売機の場所もできるだけ入れました。どうぞ安心してお散歩に出てきてください。柏谷公園に駐車してお散歩もできます。

〈函南小校区〉 3 コース

さくら公園で朝6時半からラジオ体操が始まります。毎朝の習慣に取り入れてみませんか？来光川の長い堤防ではヤギに会えるかもしれません。（上沢公民館からさくら公園まで歩く会）

〈西小校区〉 5 コース

間宮のお寺巡りコースを作成しました。車の通りが多いコースですのでご注意ください。富士登山の練習に人気の日守山登山コースもあります。

〈丹那小校区〉 3 コース

丹那断層など名所を見ながら丹那盆地を1周できるコースもあります。オラッチェでひとやすみして、のどかな盆地の田園風景を楽しみながら歩きましょう。軽井沢、田代方面も豊かな自然と名所旧跡がありますので探してみましょう。