



ウォーキング記録表

回数	コース番号	実施日	回数	コース番号	実施日
1			11		
2			12		
3			13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		
9			19		
10			20		

ミムリン探健隊 美里町ウォーキングマップのお問合せ

美里町住民保険課 健康推進係

〒367-0194

埼玉県児玉郡美里町大字木部 323-1

Tel 0495-76-1366

美里町教育委員会事務局 生涯学習係

〒367-0113

埼玉県児玉郡美里町大字甘粕 343

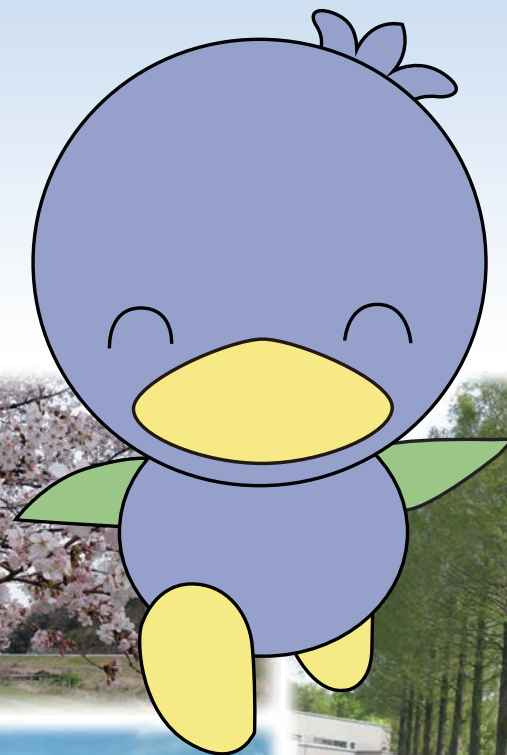
Tel 0495-76-3431

このマップは埼玉県ふるさと創造資金の補助を受けて作製しました。

美里町を探検して、健康になろう！

ミムリン探健隊

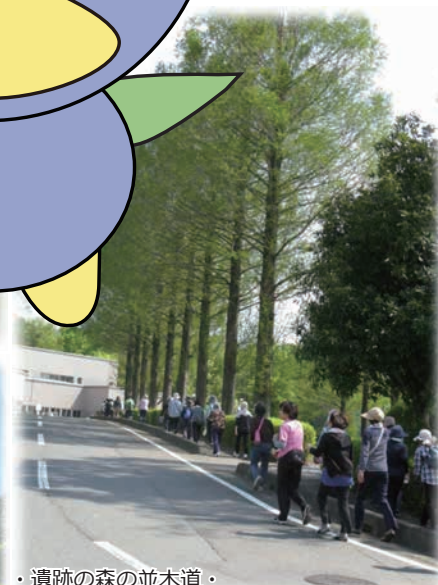
美里町ウォーキングマップ



・小山川遊歩道・



・猪俣百八燈塚・



・遺跡の森の並木道・

美里町

ウォーキングの効果

生活習慣病の予防 血糖値や血圧を下げ、生活習慣病を予防することができます。

骨の老化防止 骨に刺激を与え、骨粗しょう症を予防することができます。

脳の活性化 歩くことで、脳が刺激され新鮮な酸素が運ばれることにより、脳細胞が活性化され老化を防ぐことができます。

理想的なウォーキングのフォーム

顔・背中 顔を正面に向けて状態を安定させます。また、あごを引いて背筋をまっすぐにしましょう。

腕・手 手を軽く握り、肘を身体から離さないようにします。力を抜いて腕を前後に振りましょう。

歩幅 歩幅を大きくすることで、より一層の効果が期待できます。理想の歩幅は「身長×0.45」です。身長160 cmの場合、理想の歩幅は $160 \times 0.45 = 72\text{cm}$ となります。

足 かかとから着地し、体重を足の裏全体から前方へ移動させます。そのまま、つま先で地面を蹴るようにしましょう。



中強度の運動をプラスしよう！

健康づくりのためのウォーキングは、単に歩数を増やすだけではなく、その中に『中強度』の歩行が含まれていると効果的です。歩数により、中強度の活動時間が変わりますので、参考にしてください。

中強度の運動

速歩き・大股歩き
山歩き・筋トレ

1日あたりの身体活動と予防できる病気

歩数(歩)	中強度の活動時間(分)	予防できる病気
2,000	0	寝たきり
4,000	5	うつ病
5,000	7.5	要支援、要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000	15	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500	17.5	筋減少症、体力の低下
8,000	20	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9,000	25	高血圧(正常高値高血圧)、高血糖
10,000	30	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000	40	肥満

出典：東京都健康長寿医療センター研究所

筋トレをしよう！

筋トレをしないと、筋肉はつきません。

筋肉は40歳代以降、年に1%ずつ減ります。

筋トレをすると、80歳になっても筋肉は増えます！

各体操10回をスローペースで、2種類以上の体操を、週2～3回しましょう！

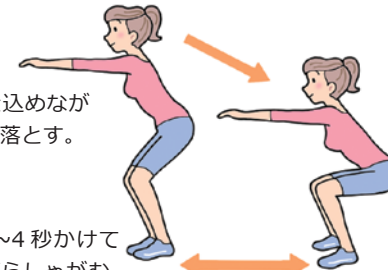
オススメ①

スクワット

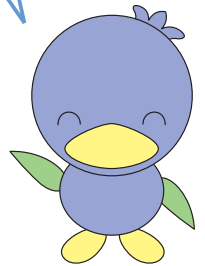
足腰に力を込めながら低く腰を落とす。

中腰から、3～4秒かけて息を吸いながらしゃがむ。
3～4秒かけて息を吐きながら中腰まで立ち上がる。

つま先が膝より前に出ないように注意。



筋肉をつけるには食事も大事だよ！
たんぱく質(肉・魚など)をしっかりとうろね！



オススメ②

もも上げ



①片方の膝を伸ばし、椅子の高さ程度に足を上げ、10秒間そのまま。足首は、曲げて伸ばしてもよい。

②足を静かに下ろし3～5秒間休み、これを10回繰り返す。もう片方の足も同様。

※膝を伸ばすと痛みが出るときは、軽く曲げたまま行ってもよい。

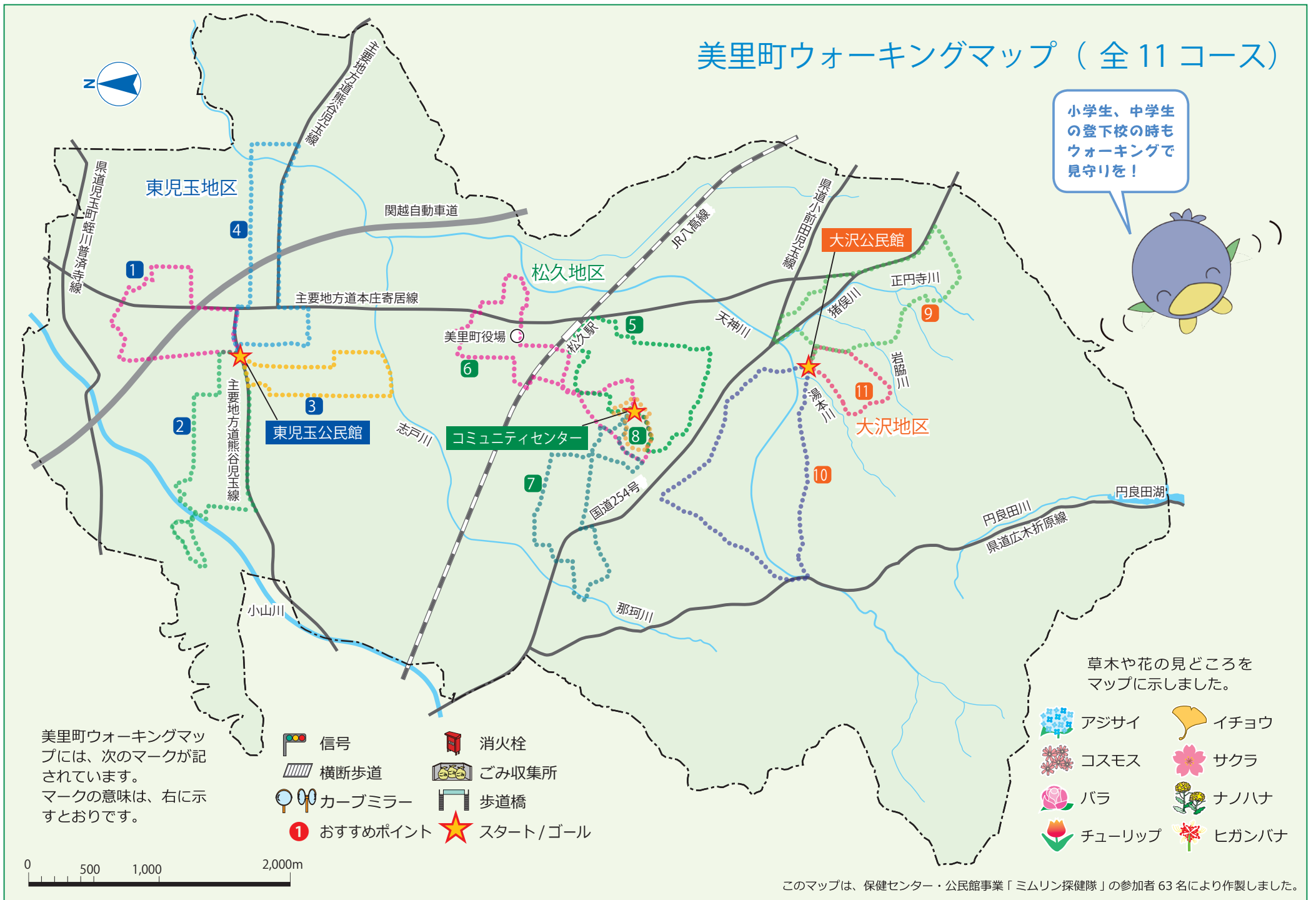
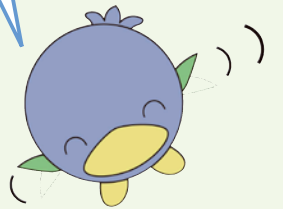
ストレッチも忘れずに！

筋肉の柔軟性を保つ運動です。身体のコリをほぐして血液循環を良くし、疲労回復を早め、ストレス解消にもなります。運動の前後にしたり、リフレッシュのために仕事の合間や就寝前にすることもおすすめです。



美里町ウォーキングマップ（全11コース）

小学生、中学生
の登下校の時も
ウォーキングで
見守りを！



このマップは、保健センター・公民館事業「ミムリン探健隊」の参加者 63 名により作製しました。

① 東児玉地区：花と田園・杜コース 行程 3.3km 所要時間 50 分



① 大使蓮
水車がまわり、7月には蓮の花が楽しめます。



② 田園風景
夏はシラサギが降り立ち、カエルの大合唱。秋は稲が黄金色の絨毯になります。

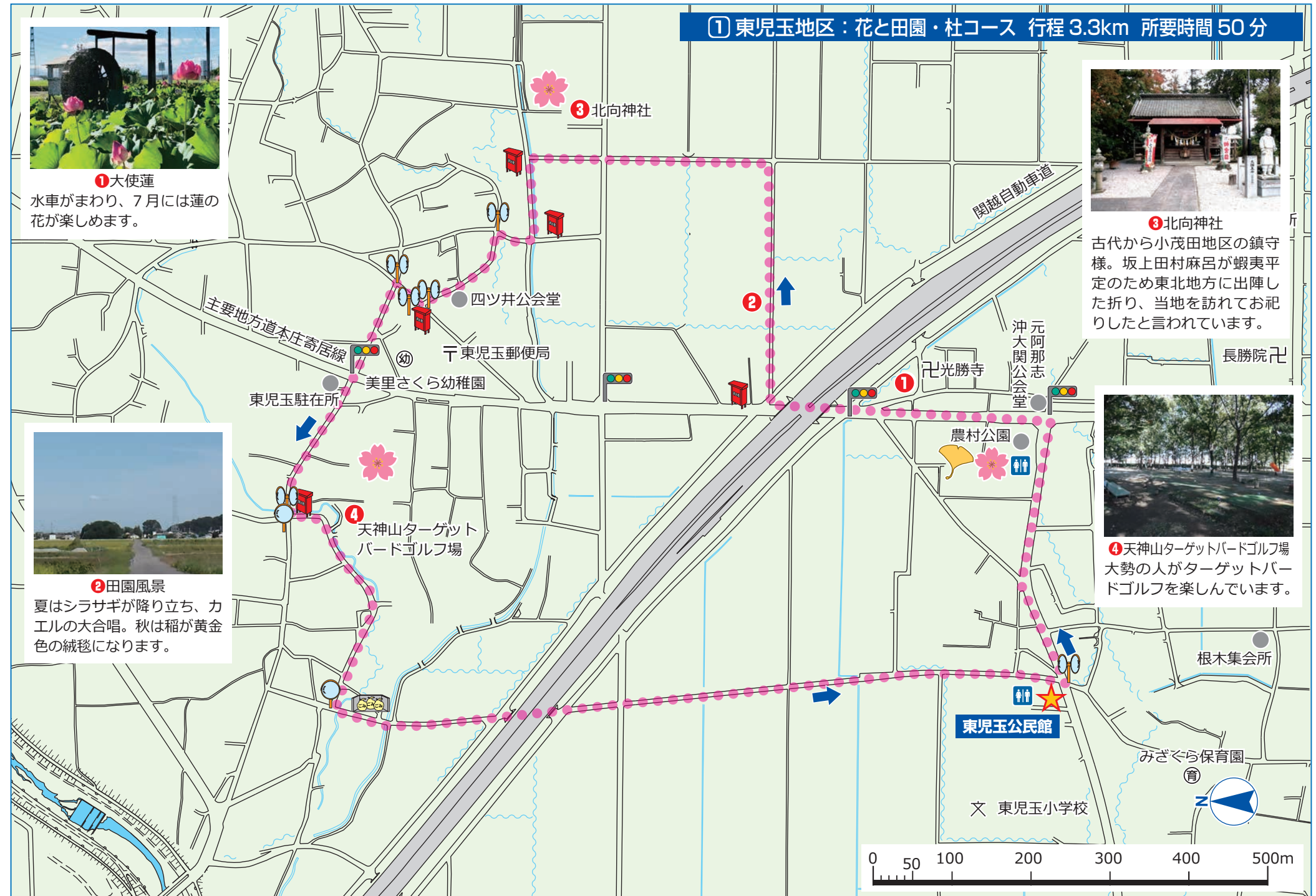
③ 北向神社



③ 北向神社
古代から小茂田地区の鎮守様。坂上田村麻呂が蝦夷平定のため東北地方に出陣した折り、当地を訪れてお祀りしたと言われています。



④ 天神山ターゲットバードゴルフ場
大勢の人がターゲットバードゴルフを楽しんでいます。



② 東児玉地区：身馴川桜コース 行程 4.7km 所要時間 71分



① 蓮生堂
熊谷次郎直実の遺骨が埋葬されていると伝えられています。ここに咲くしだれ桜は熊谷桜と呼ばれています。

文東児玉小学校

東児玉公民館



② バラ園
造園業を営むご夫婦の庭をオープンガーデンとして、5月から11月まで開放しています。5月には200種のバラが咲き誇ります。



③ 小山川遊歩道
景観が良く、四季の移り変わりが楽しめます。

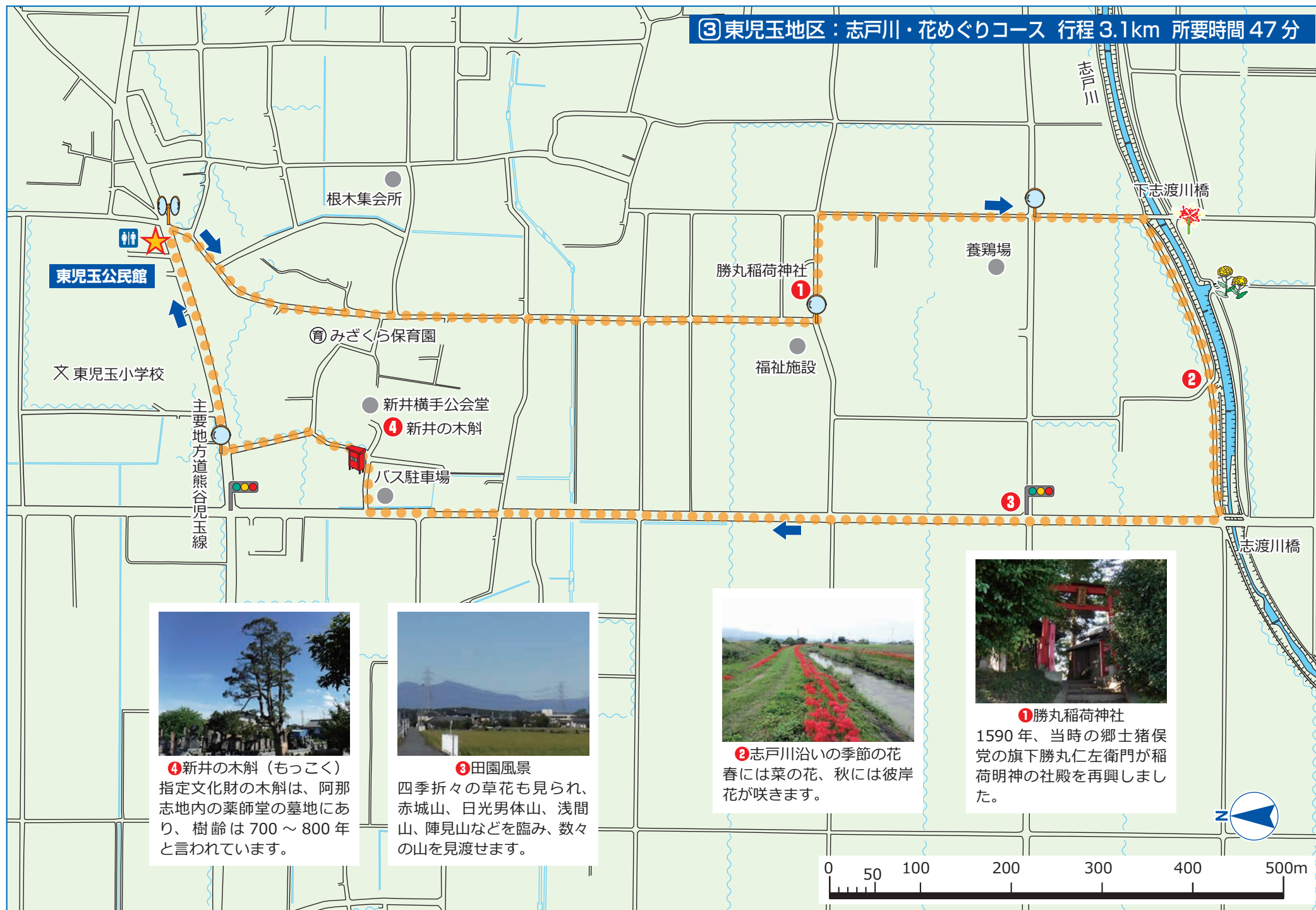


④ 十条条里遺跡
奈良時代に実施された班田収授法の遺跡。条里は古代に行われた区画制度のこと。遺跡の一部は現在の区画の中に保存されています。



0 50 100 200 300 400 500m

③東児玉地区：志戸川・花めぐりコース 行程 3.1km 所要時間 47分



④新井の木斛（もっこく）
指定文化財の木斛は、阿那志地内の薬師堂の墓地にあり、樹齢は700～800年とされています。



③田園風景
四季折々の草花も見られ、赤城山、日光男体山、浅間山、陣見山などを臨み、数々の山を見渡せます。



②志戸川沿いの季節の花
春には菜の花、秋には彼岸花が咲きます。



①勝丸稲荷神社
1590年、当時の郷土猪俣党の旗下勝丸仁左衛門が稲荷明神の社殿を再興しました。

④ 東児玉地区：義民兵内めぐりコース 行程 4.6km 所要時間 69分



① 農村公園
緑が豊かで静かな公園です。



② 義民兵内の墓
江戸中期に起きた伝馬騒動の首謀者として処刑された関の名主：義民兵内の供養塔。県道沿いには、碑が建立されています。



④ 長勝院
町指定文化財の「仏画陀羅」があります。



③ 児玉神社
秋祭りでは、関の獅子舞が行われています。





③ 満正寺

寛文元年（1661年）開山。
昭和30年代～50年代にかけて本堂は保育園として利用されました。



④ 美里町駅前情報館

JR八高線・松久駅に隣接しています。観光案内所、案内看板、駐車場が整備され、観光客にサービスを提供しています。



⑤ 秋蚕の碑

明治初期、深沢豊次郎氏は、信州安曇地方の技術を習得し、秋の養蚕を関東一円に広めました。石碑には、秋蚕の由来と業績が記されています。

⑤ 松久地区：ふるりの古道散策コース 行程 4.0km 所要時間 60分



② 庚申さま

庚申は十干十二支の「かのえさる」のことで平安時代に中国から伝来した「庚申信仰」の石碑です。



① 新田池

昔は雨水を堰き止めた小さなため池でしたが、昭和初期に大改修を行い現在の姿になりました。

標識に従って側道を登っていく

⑥ 松久地区：上毛三山を望むひろびろコース 行程 5.0km 所要時間 75分



② 光明寺
古郡の集落の中央に位置する真言宗豊山派の寺院。ご本尊の阿弥陀如来様とともに1733年造立の寶篋印塔が寺院の歴史を物語ります。



① 関流算術の碑
明治5年、関流算術の大家として知られている小林喜左衛門良匡の門人有志により建てられた謝恩の碑。



⑤ こだま聖苑わきの登り坂
このコース唯一の登り坂。ゴールは近づいています。ラストスパート、気合を入れて頑張りましょう。



③ 裏池の碑
ここには、面積19,300m²の裏池がありました。昭和61年に池を埋めて美里ミニ工業団地となったので、この碑を建てました。



④ 真東寺
境内には四国八十八ヶ所霊場の写しが造作されており、四国霊場を巡拝したのと同じ霊験や光徳が得られるといわれています。

⑦ 松久地区：古沼の池散策コース 行程 4.7km 所要時間 71 分



2 古沼の池
春には東屋で休憩をしながら桜を眺めることができます。



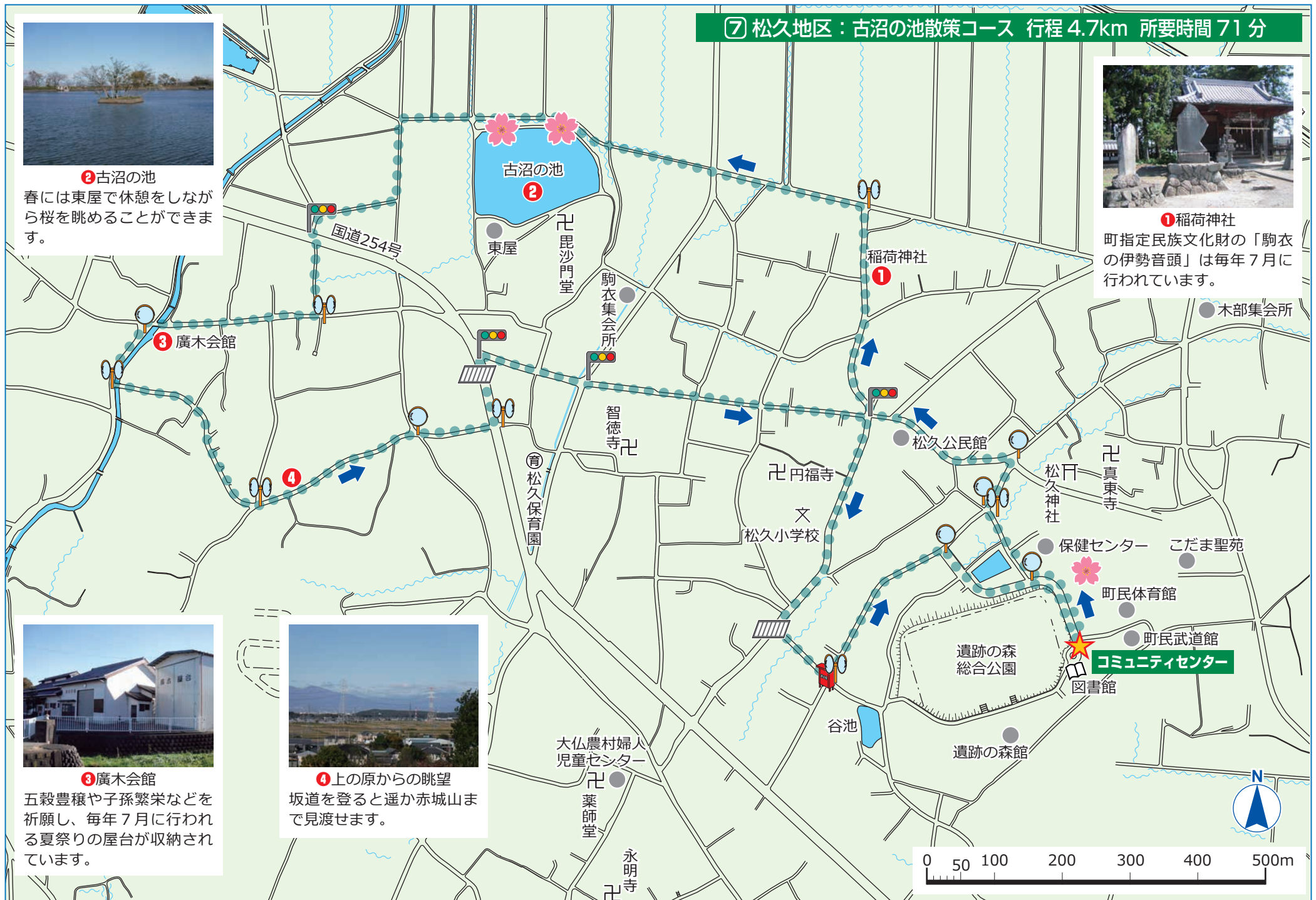
①稲荷神社
町指定民族文化財の「駒衣
の伊勢音頭」は毎年7月に
行われています。



③ 廣木会館
五穀豊穰や子孫繁栄などを祈願し、毎年7月に行われる夏祭りの屋台が収納されています。



④ 上の原からの眺望
坂道を登ると遥か赤城山まで見渡せます。



⑧ 松久地区：癒しの森ウォーキングコース 行程 1.6km 所要時間 24 分



⑤ 並木道

上り坂で、少しきつい運動になります。



④ 総合グラウンドからの眺望
上毛三山などを一望でき、夜の景色も綺麗です。



③ 東屋

ターゲットバードゴルフ場にある東屋で一休み。夏は爽やかな風が通りぬけます。



① 木部山古墳群

木部山古墳群の1基であり、建造当時の周溝のあり方を良く残している貴重な古墳です。まわりには季節の花々が咲きとても綺麗です。



② こどもひろば

足裏にやさしく、森林浴ができ、夏でも涼しく歩けます。また、木部山古墳群の一部となっています。

⑨ 大沢地区：猪俣史跡めぐりコース 行程 4.3km 所要時間 65 分



①こぶヶ谷戸祭祀遺跡

こぶ石は、長さ 75cm、幅 80cm、厚さ 50cm の花崗岩質の石で、地表へ 5cm 程露出しています。古墳時代の祭祀遺跡です。



②東大澤神社

坂上田村麻呂が東征のおり
 当地を通りかかった時、激
 しい雷雨に遭い鎮めるため、
 雷電三社（当社、雷電神社、
 甘粕神社）を造りました。



③猪俣の百八燈塚

国の重要無形民俗文化財指定「猪俣の百八燈」は8月15日夜に堂前山尾根に築かれた塚に灯明を上げて猪俣党一族の霊を慰める行事です。



⑩ 大沢地区：大仏白石寺社めぐりコース 行程 4.7km 所要時間 71 分



④ 西大澤神社

猪俣小平太範綱が、武運長久を祈願し靈験を得たと伝えられます。明治 42 年春日神社・羽黒権現社・山王神社を合社し西大澤神社と改称しました。



⑤ 宗清寺

永正年間頃に中興され臨済宗の禅寺。本山は京都の妙心寺です。緑泥片岩を加工した應安板碑は、町指定文化財となっています。



③ 正直地藏尊

庭師、新井氏の夢の中で現れたお地藏様のお告げどおり、お地藏様が土に埋もれていました。それを正直地藏尊と呼んでいます。



② 薬師堂

永明寺

正直地藏尊

羽黒山古墳群

大沢駐在所

新田池

遺跡の森総合公園

谷池

遺跡の森館

国道254号

みさと保育園

湯本集会所

五反田大橋

天神橋

大沢公民館

東屋

天神川

湯本川

福祉施設

白石公民館

宗清寺

むさしの浄苑

光厳寺

雷電神社

光厳寺

雷電神社

光厳寺

雷電神社

光厳寺

雷電神社

光厳寺

雷電神社

光厳寺

雷電神社

光厳寺

雷電神社

光厳寺

雷電神社

光厳寺

雷電神社

光厳寺



② 薬師堂

東方浄瑠璃世界の教主。寅の上に鎮座する珍しい薬師仏。病気を除き、諸根を具足させて、導くため古くから信仰が盛んで造像されました。



① 雷電神社

坂上田村麻呂が東征のおり当地を通りかかった時、激しい雷雨に遭い鎮めるため、雷電三社（当社、東大澤神社、甘粕神社）を造りました。

満正寺



⑥ 光厳寺

威音山光厳寺と号し、寄居町末野少林寺の末寺で、曹洞宗の寺。天正 19 年には、徳川家康より寺領 10 石の印状を拝領しています。



⑪ 大沢地区：里山めぐりコース 行程 1.7km 所要時間 26分



② 薬師堂跡

薬師堂は昭和40年代までありました。江戸中期に覚竜という僧が住んでいました。埼玉県に一体しかない雨宝童子等があります。



① 日露戦没紀念之碑

日露戦争の大沢村戦死者の碑です。ほかには慰霊碑、忠魂碑があります。



④ 正観寺

真言宗寺院で、本堂天井絵は町指定の文化財です。地元の福島柳園が嘉永4年に花鳥図76枚中央に龍を1枚描いています。本堂裏に昔の花火筒があります。



③ 如意輪観音・馬頭観音

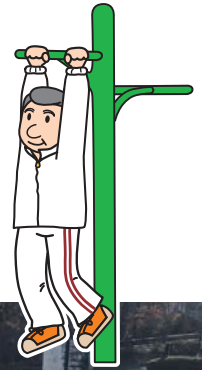
如意輪観音は、月待信仰の二十二夜待の本尊です。馬頭観音は、馬の供養塔です。

健康遊具を使ってみよう！

健康遊具は、ウォーキングコースのスタート・ゴール地点である東児玉公民館、コミュニティセンター、大沢公民館に設置されています。ウォーキング前後に健康遊具を使いましょう。

東児玉公民館

- ふみいたストレッチ…足首・股関節の柔軟性アップ
- ぶらぶらストレッチ…全身のストレッチ
- こま落とし…手指の運動
- 腕あげアーチ…腕・肩関節の柔軟性アップ
- 脚のばし…太もものストレッチ
- 腕のばし測定…腕・肩の柔軟性を測定
- 背伸ばしベンチ…背・肩の柔軟性アップ



コミュニティセンター

- ハッピー・プッシュアップ…腕・肩と握力の運動
- ハッピー・アームベンチ…腕・肩の運動
- 腹筋ベンチ…お腹の筋力アップ
- ふみいたストレッチ…足首・股関節の柔軟性アップ
- ぶらぶらストレッチ…全身のストレッチ
- 座位体前屈測定…上半身の柔軟性を測定
- 背伸ばしベンチ…背・肩の柔軟性アップ
- 足つぼ遊歩道…血行促進・疲労回復



看板に使い方が
表示されているよ！
よく読んでね！



よい生活習慣は気持ちがいい！

カラダにいいことと健幸生活

適度な運動、バランスのよい食事、禁煙、
十分な睡眠、ストレス解消して
心身ともに**健康で幸せ**に過ごしましょう！

カラダにいい食事のポイント

1

主食、主菜、副菜を そろえましょう

主食：ごはん、パン、麺などの穀類
主菜：肉、魚、大豆製品、卵のおかず
副菜：野菜、きのこ、海藻、いものおかず



2

野菜は1品以上

野菜の摂取量の目安は1日 350g
1食につき 1~2品が目安です。



3

油を使った料理は1つ以下に

煮物や焼き物、蒸し料理、和え物、酢の物など、油を使わない料理をバランスよく取り入れましょう。



4

味付けは薄味に

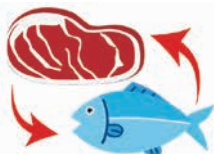
酸味や香辛料をいかすと、薄味でもおいしくいただけます。
甘辛く煮付けた料理は塩分・糖が多いので重ならないように注意しましょう。



5

主菜は肉、魚、大豆製品、卵 を日替わりで

「今日が肉なら明日は魚」というように、
バランスよく食べましょう。



アルコールは適量に！

お酒は飲み過ぎると、

**がん、心臓病、脳卒中、認知症、高血圧、
糖尿病、痛風** など

さまざまな病気を引き起こします。

適度な飲酒量は1日のアルコール量で20g

～女性と65歳以上の高齢者は10g～

ビール
500ml
200kcal



日本酒
1合
196kcal



焼酎
0.5合
156kcal



ワイン
240ml
131kcal



ウィスキー
60ml
142kcal



これを食べたら、これだけ歩こう（体重別ウォーキング時間の目安）

コーラ (500ml) 225kcal	ビール (350ml) 140kcal	ソフトクリーム (150g) 146kcal	おかき (20g) 76kcal	板チョコ (25g) 140kcal	あめ玉 (25g) 98kcal
50kg : 86分 60kg : 71分 70kg : 61分	50kg : 53分 60kg : 44分 70kg : 38分	50kg : 56分 60kg : 46分 70kg : 40分	50kg : 29分 60kg : 24分 70kg : 21分	50kg : 53分 60kg : 44分 70kg : 38分	50kg : 37分 60kg : 31分 70kg : 27分

あめ1粒 4g