

「歩け歩けウォーキング」 小牛田公園巡りコース

《スタート＆ゴール》

1 蜂谷森公園

城跡が公園になっており、遊歩道も整備されているため、軽いハイキングを楽しめます。



《周辺施設》

2 山前遺跡(山前公園)



4 素山野球場



3 小牛田公園(素山公園)

約100本のソメイヨシノが植えられており、桜の名所として小牛田地区の皆さんに古くから親しまれており、4月中旬には桜まつりの会場としてにぎわいます。また、公園内にはSLが野外展示されています。



B 矢印の方向へ進み、正面に見える階段を上った後は左に進んで蜂谷森公園の中を進んでいきます。



A 右に曲がります。



注意

横断歩道がないため、注意して横断しましょう。



《周辺施設》

木のぬくもりがあるログハウスの宿泊施設やスポーツ施設が隣接しています。

3 美里町交流の森・交流館 でんえん土田畑



4 野外活動施設



5 南郷体育館



6 南郷テニスコート



7 南郷球場



8 南郷運動場



9 スイミングセンター



《スタート＆ゴール》

1 大柳運動公園

町民の健康増進や地域のコミュニティ活動等ができます。



「歩け歩けウォーキング」 十王山公園巡りコース

2 十王山公園

※駐車場なし

公園内には樹齢750年余りと言われている榎ノ木があり、公園内の周囲にはたくさんの桜の木が植えられているため、満開時期は咲き乱れる美しい桜に取り囲まれます。4月には桜まつりの会場としてにぎわいがあり、桜の名所として南郷地区の皆さんに古くから慣れ親しまれています。



A 矢印の方向へ進み、土手を上ってそのまま進行方向に歩いていきます。



B 矢印の方向へ進み、土手を下っていきます。



C 渡辺製薬株式会社の場所を右に曲がり、進みます。



「歩け歩けウォーキング」 要項

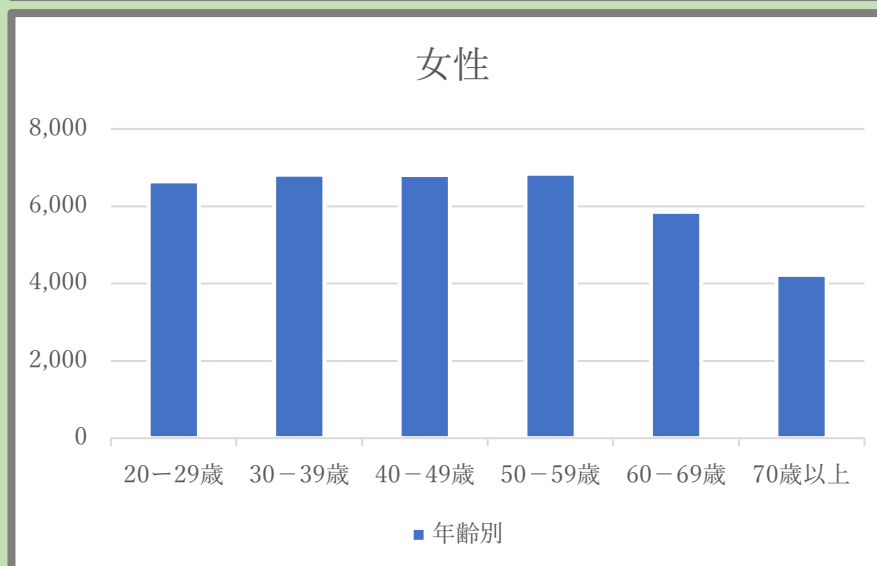
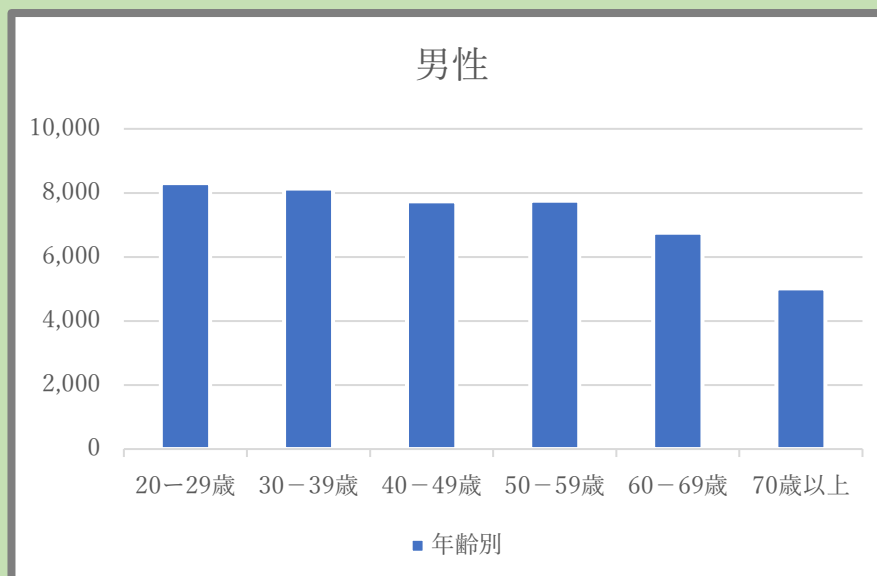
世界農業遺産である大崎耕土は、江合川、鳴瀬川、2つの河川流域に広がり河川氾濫原を拓き、広域の水田農業地帯として発展してきた地域にある美里町で季節や広大な田園風景にふれながら歩いてみませんか？

- 《趣 旨》 気楽にお散歩やウォーキングを楽しみ、健康増進や運動不足解消することを目的とする。
- 《対 象》 町内在住もしくは、健康のためにお散歩やウォーキングをされる方
- 《距 離》 約3.5km
歩数：約 5,000 歩
消費カロリー：約 200 カロリー
- 《時 間》 概ね 1 時間
- 《設置場所》 コースマップは南郷体育館及びトレーニングセンターに設置しています。また、美里町体育協会のホームページでも紹介しています。
- 《注意事項》 お散歩やウォーキングの際は基本右側を歩き、なるべく歩道や横断歩道を歩きましょう。また、交通マナーを守り、自動車や自転車等の通行に気を付けるようにしましょう。
- 《ホームページ》 <http://www.misatotaikyo.or.jp>
- 《問い合わせ先》 南郷体育館 ☎58-0913



1日当たりの平均歩数

成人の方で 10 分歩くと、約 1000 歩になります。
万歩計やスマホの歩数計を確認して歩きましょう



※参考：厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」引用