



### 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。



### 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槻ノ木があり、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。



## 「歩け歩けウォーキング」 十王山公園巡りコース

A 矢印の方向へ進み、土手の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 渡辺製置株式会社の場所を右に曲がり、進みます。



鹿島台木間塚

・NUコーポ

・キャンパー薬洗化石巻店

木間塚

寺前

JA新みやぎ南郷営農センター

鳴瀬川

南郷子育て支援センター

鈴木牛乳店

アサヒ薬局南郷店

南郷小

南郷中

南郷学校給食センター

歯科診療所

美里町役場支所

でんえん土田畑

アサヒ薬局南郷店

アサヒ薬局南郷店

## 「歩け歩けウォーキング」 要項

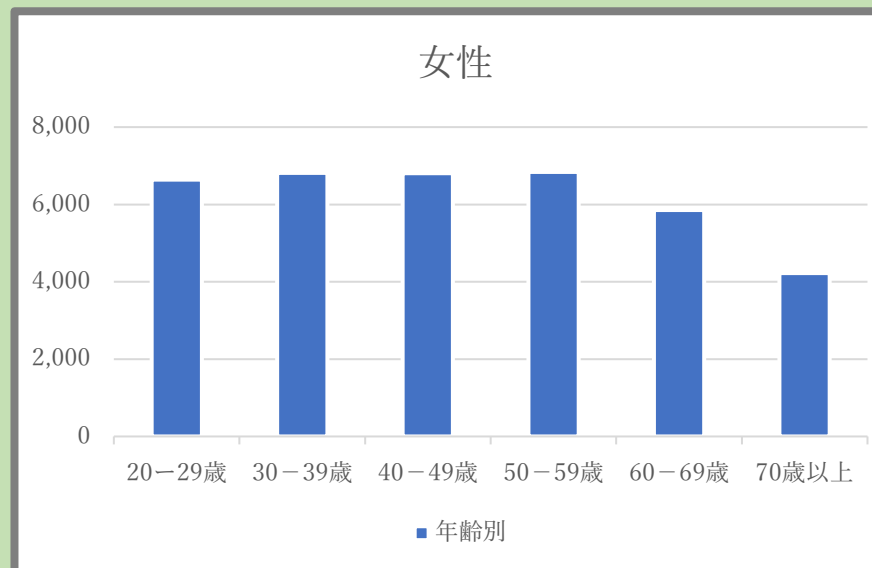
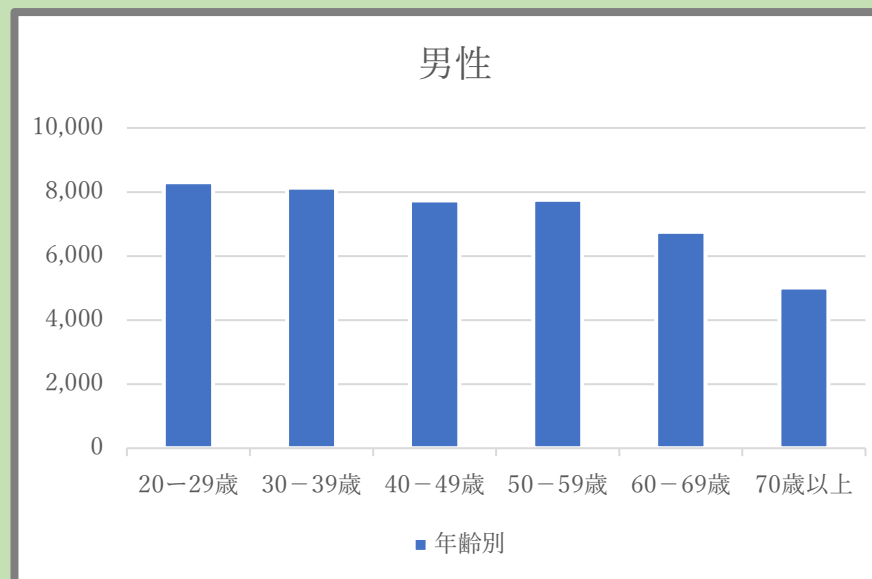
世界農業遺産である大崎耕土は、江合川、鳴瀬川、2つの河川流域に広がり河川氾濫原を拓き、広域の水田農業地帯として発展してきた地域にある美里町で季節や広大な田園風景にふれながら歩いてみませんか？

1. 《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。
2. 《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
3. 《距 離》 約3.5km  
歩数：約5,000歩  
消費カロリー：約200カロリー
4. 《時 間》 概ね1時間
5. 《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。
6. 《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。
7. 《ホームページ》 <http://www.misatotaikyo.or.jp>
8. 《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