

かみす

Pick up

▶ 神栖市長選挙のお知らせ

▶ 市立幼稚園新入園児 募集

特集

まちの魅力再発見

さんぽ

魅力を探して
ぶらぶらと

さわやかな陽気の中、神之池緑地を散策する親子。
男の子は、どんぐりを見つけて拾い集めたり、紅葉しかかった葉を見つけてかけ回したり。身近な場所にも発見がいっぱいです。今回は3つの散歩コースを紹介。歩いて健康づくりをするポイントや、ウォーキングのコツもお伝えします。

AR

広報かみすが
動き出す



[COCOAR2]



アプリをダウンロードし
表紙にスマートフォンを
かざしてください。
詳細は12ページ

さんぽ

魅力を探してぶらぶらと

気持ちの良い秋晴れは、絶好の散歩日和です。気ままに歩くだけで、まちの魅力を再発見。おまけに運動不足を解消し、心身共にリフレッシュ。そんな魅力たつぷりの散歩コースを紹介します。

一石三鳥のまち歩き

長引くコロナ禍で外出することが減り、「運動不足で太ってしまった」「生活リズムが乱れがち」という人も多いのでは？ そんなときにおすすめなのが散歩。実はたくさん魅力があります。

1つ目は、発見の喜びがあること。いつも車で通っていた道でも歩いてみると「こんな路地があったんだ」「この石碑は何？」など、たくさん発見があるかもしれません。

2つ目は、運動不足が解消できること。体が温まるくらい早歩きをしたり、興味を引かれるものを目に入ったらゆっくり歩いたり、ペースは自由。歩いた日はごは

んが美味しく感じられ、夜もぐっすり眠れそうです。



3つ目は、体だけでなく心も頭もスッキリすること。まずは新鮮な空気を吸って気分転換。仕事や勉強がうまく進まないときは、歩いているうちに頭の中が整理され、良い考えがひらめくかもしれません。

今回は、そんな一石三鳥の散歩ができる市内3つのコースを紹介します。四季折々の風景を眺めたり、映画のロケ地や史跡を訪ねたり、気分はプチ遠足。さあ、出掛けましょう！

波崎かもめ公園コース

鹿島灘と利根川に囲まれた波崎東部地区を巡るコース。眺望が開け、絶景ポイントの宝庫です。潮風に吹かれて歩きながら、雄大な眺めや港町の風情などを満喫できます。





波崎灯台跡公園 (①②③)

波崎灯台は1950年、海を見晴らす高台に建てられました。1997年に廃止され、その跡地に2008年、3階建てのモニュメントが完成。展望塔からは銚子大橋や銚子港まで見渡すことができ、夕景も見事です。園内には遊具やアスレチックも。また、この公園は災害時の避難場所に指定されています。

波崎かもめ公園 (④⑤)

利根川河口のすぐそば、茨城県の最東端に位置する公園です。シンボルは、大きな漁船のモニュメント「はさき丸」。カモメの街灯や貝をデザインしたトイレなど海にちなんだ演出が楽しく、潮風に吹かれれば気分爽快です。



旧渡船場の碑と河畔プロムナード (⑥⑦⑧)

銚子大橋から利根川沿いに整備された1.1kmの遊歩道を歩いていくと、アーチ状の簡易展望台が目印の親水公園があります。ここは昔、利根川水運が盛んだったところに渡船場があったところ。かつては、多くの高校生が通学に利用するなど、渡船は人々の重要な交通手段でした。ちょっと足を止めて、昔のまちの姿に思いをはせてみませんか。



おとめ 童子女の松原公園 (⑨)

8世紀に編纂された『常陸国風土記』には、古代の神栖のことも記されています。愛し合う男女が松の木に変身したという「童子女の松原」伝説です。園内には伝説にちなんだ若い男女のブロンズ像や、永遠の愛を誓う「童子女の鐘」があります。松の木が多く、古代を感じさせるモニュメントも点在しています。



神之池周回コース



鹿島開発以前は、今の7倍の面積があった神之池。モニュメントは当時の池の形をモチーフにしています。



神之池に集まる鳥、周囲の樹木や花などから四季を感じられるのが魅力のコース。池のほりを一周するだけでなく、広大な神之池緑地内を寄り道・回り道しながら歩けます。

ランニング・散歩コース

神之池のほりを一周すると約4.4km。ゴムチップ舗装のためクッションがきいて足に優しく、また100mごとの距離表示が目安となり、歩きやすいと好評です。東西に細長い池は、中央にふれあい橋が架かり、この橋を渡れば半周で戻ることができます。



ガチョウも散歩？

茨城ゆめ国体カヌー競技開催の記念プレート。茨城県代表選手の入賞成績が刻まれています。



ふれあい橋。コースの途中で疲れたら、この橋を渡って戻ることができます。



四季折々の花が楽しめます。

保健師 田中元秀さんに聞いた 歩いて健康づくりをする3つのポイント



1 生活習慣病の予防を意識しよう

運動不足は生活習慣病につながる恐れがあります。自覚症状がなくても油断は禁物。服薬や通院が必要になる前に、運動をして生活習慣病を予防することが重要です。特に働き盛りの年代は要注意。ぜひ毎年、健康診断を受けて体の状態をチェックし、体調に合った運動を心掛けましょう。

2 5分の散歩から足慣らし

神栖市では平成25年に『かみすウォーキングマッ

プ』を作成し、市民に配布しました。ただ、いきなりマップのとおり歩くのはハードが高いので、最初は家の周りを5分歩くなど、少しずつ体を慣らしていきましょう。

3 理想は1日1万歩

病気予防には1日1万歩が理想です。まず普段の歩数を測ってみて、そこに1日1000歩プラス、次に2000歩プラスと、徐々に増やしていくのがおすすめ。この地道な積み重ねで、健康寿命を伸ばしましょう。



ダウンロードはコチラ



息栖神社コース

人気のパワースポットを中心に、歴史散策を楽しむコース。地域の歴史に思いをはせながら、息栖神社の周辺や川沿いのサイクリングロードを通して八龍神社まで足を伸ばします。



神栖市健脚会会長 桐井洋明さんに聞いた ウォーキングを楽しむ3つのコツ

① 大股で歩こう！

歩く姿勢を意識すれば、普通の散歩をエクササイズに変えられます。基本は、背中を丸めずに胸を張り、踵から着地して最後は足の親指で地面を蹴るように体重移動。でもあまり頭で考えず、大股で歩くことを意識すれば自然と理想のフォームに近づきます。

② 休む勇気を持とう！

もし足や腰に痛みが出たら、自己判断せず休むのが鉄則です。ウォーキングが習慣化してくると、「歩かな

いと一日が終わらない」とつい無理をしがち。でも毎日歩き続けて悪化させるより、三日坊主を繰り返す方が結果的に長続きします。

③ 目標を持とう！

神栖市健脚会では10km ウォーク、プトレッキング、オリエンテーリングなどのイベントを実施。目標があると運動習慣がつきやすく、達成感も味わえます。ぜひ自分に合った目標を見つけ、楽しんで歩いてください。



神栖市健脚会のウォーキング