

# 一言メモ

(茨城県ホームページ、保健・医療、健康づくり)

**ヘルスロード:** 茨城県では、県民が身近なところで、歩いて新たな発見と健康増進にチャレンジ出来るヘルスロードの整備を図り、ウォーキング活動の実践を支援しています。身近なヘルスロードを利用して、健康のためにウォーキングを始めてみませんか？ヘルスロードは、一般の公道を歩きやすい道として指定しておりますが、ウォーキングの際は車両の通行に気をつけ、明るい色の服装に心がけるなど、交通事故には十分注意願います。ウォーキングをする際は、準備運動(スクワットやラジオ体操など)をしっかりと行いましょう。無理のない範囲で、平地でのウォーキングのほか、安全に活動できる階段や坂道での昇降運動を取り入れてみましょう。まんべんなく筋肉を鍛えることも大切です。

## 44市町村 364コース合計約 1226.6 キロメートル(令和3年3月末現在)

下妻市のヘルスロード(7コース): 今回の例会は次の3コースを参考にしています。

コース名	コースの特徴	距離・所要時間	コースマップ(126.小貝川ふれあい公園)
355.多賀谷城跡公園からネイチャーセンターコース(片道型・市街地、郊外)	多賀谷城跡本丸跡や黒蝶オオムラサキをかたどったユニークな建物が見ながら、歩くコース。	3.6km 56分	
126.小貝川ふれあい公園(周回型・公園)	花畑、オオムラサキの舞う森と自然あふれる公園を歩くコース。	6.7km 1時間45分	
357.大宝八幡宮・小貝川ふれあい公園コース(片道型・郊外)	大宝駅から「大宝八幡宮」通り、「道の駅しもつま」、「小貝川ふれあい公園」まで、真っ直ぐな道を歩く、さわやかなコース。	6.5km 1時間40分	



多賀谷城跡本丸跡

結城氏の重臣であった多賀谷氏によって、15世紀半ばに築城。1600年、関ヶ原の戦いに参陣しなかったため、城地没収・追放されました。



小貝川ふれあい公園

下妻市が誇る広さ約5haの小貝川ふれあい公園内の花畑では、5月には**ポピー**を中心に、キンセンカやアグロステンマなど色とりどりの花々が咲き誇り、訪れる人々の目を和ませてくれます。



大宝八幡宮

大宝元年(701年)、藤原時忠公が筑紫(つくし)の宇佐神宮を勧請創建したのがはじまり。平将門公も戦勝祈願のために度々参拝し、当宮の巫女によって新皇の位を授けられたと伝えられています。