

ある  
ある

# 蕨市

北町 / 塚越 / 南町 / 中央 / 錦町

# おさんぽ マップ



蕨市社会福祉協議会

## 外に出て、お散歩を楽しもう！

こんにちは！蕨市の生活支援コーディネーターです。

生活支援コーディネーターは、蕨市社会福祉協議会が蕨市より受託し、高齢者が住み慣れた地域で、安心していきいきと暮らし続けることができるよう、活動しています。

この「蕨市あるあるおさんぽマップ」は、蕨市に住む高齢者の皆様に、「外に出て手軽に楽しく健康づくりをして欲しい！」「より蕨市を好きになって欲しい！」という思いのもと、作成いたしました。

コース内の見どころや危険な場所、休憩するベンチなどを確認しながら、普段は行かないような場所へも、是非お散歩してみてください。楽しみながら歩くことで、気持ちがスッキリし、新たなまちの発見もあるかもしれません。

まずはお近くのコースから、歩いてあなたの「あるある」を見つけてみませんか？

### もくじ

● 散歩の効果	3	● 北町 (Kitamachi)	6
● 蕨市全体図	4	● 塚越 (Tsukagoshi)	8
● マップの見方		● 南町 (Minamicho)	10
● 散歩のマナー		● 中央 (Chuo)	12
● 散歩を続けるコツ		● 錦町 (Nishikicho)	14

### この冊子に関するお問い合わせ

蕨市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 048-443-6051

### 協力

蕨市介護保険室 戸田中央リハビリテーション病院

## 散歩の効果

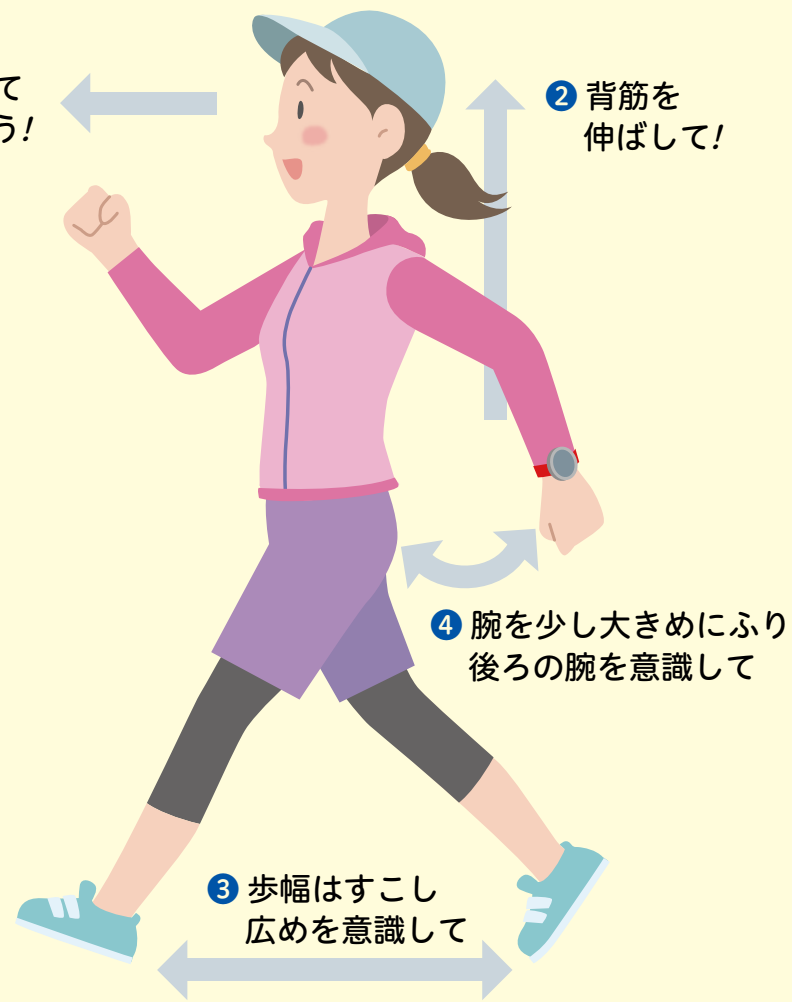
### 散歩には様々な健康効果があります！

- 筋力低下予防
- 心肺機能低下予防
- 脳の活性化
- ストレス解消(自律神経バランスの改善)
- 免疫力を高める など

### 歩き方

① 顔を上げて  
前をむこう！

② 背筋を  
伸ばして！







③ 歩幅はすこし  
広めを意識して

④ 腕を少し大きめにふり  
後ろの腕を意識して

# 蕨市全体図

## マップの見方

-  → 散歩コース
-  → トイレ
-  → ベンチ
-  → コバトマイルージタブレット設置店  
(タブレットの位置は地図上に記載してあります)

## 散歩を続けるコツ

1. 歩きやすい靴を選ぼう。
2. 自分の都合のいい時間に歩こう。
3. 歩いたコース、距離、時間、感想など記録した散歩日記をつけてみよう。
4. 睡眠不足や体調が悪い時は、無理をせずゆっくり休もう。



**脱水症や熱中症には要注意!**



## 散歩のマナー

1. 車・自転車に注意しましょう。
2. 交通ルールを守りましょう。
3. 歩行者同士、お互いに譲り合しましょう。
4. 自分のゴミは持ち帰りましょう。
5. 夜道では反射材を身につけましょう。



# 北町 Kitamachi



▲わらび公園時計



▲わらび公園トイレ



▲わらび公園ストレッチ説明



## わらび公園お散歩 & ストレッチコース

所要時間	約 15分
距離	約 830m
歩数	約1,500歩



## 三学院ぐるっとコース

所要時間	約 13分
距離	約 735m
歩数	約1,300歩



▲三学院

でこぼこ  
凸凹あり  
足下注意!



### ワンポイントアドバイス

三学院ぐるっとコースでは、道がデコボコしているところがあります。足下に気を付けて歩こう



蕨市保健センター  
北町 2-12-15

# 塚越

## Tsukagoshi



▲ 市民公園



▲ 市民公園のカモ



# 南町

Minamicho

## 南町公園めぐろうコース

所要時間 約 13分

距離 約 865m

歩数 約1,500歩



どこにあるか探してみよう！

セブンイレブン 蕨南町4丁目店  
南町4-6-28



### おすすめスポット

南町には公園がたくさんあります。自分のお気に入りの公園を探してみよう。



道路改修記念として小学生の書いた絵が飾ってあります。探してみましょう。



交流プラザさくら 南町2-21-2



▲あけぼの公園



▲三和稲荷公園

桜並木通り 勾配あり！

## 桜並木コース

所要時間 約 13分

距離 約 870m

歩数 約1,500歩



▲桜並木

# 中央

Chuo

和楽備神社と  
歴史民俗資料館(分館)で  
自然を楽しもうコース

所要時間	約 30分
距離	約 1.4km
歩数	約2,500歩

歴史民俗資料館  
中央5-17-22



歴史民俗資料館 分館

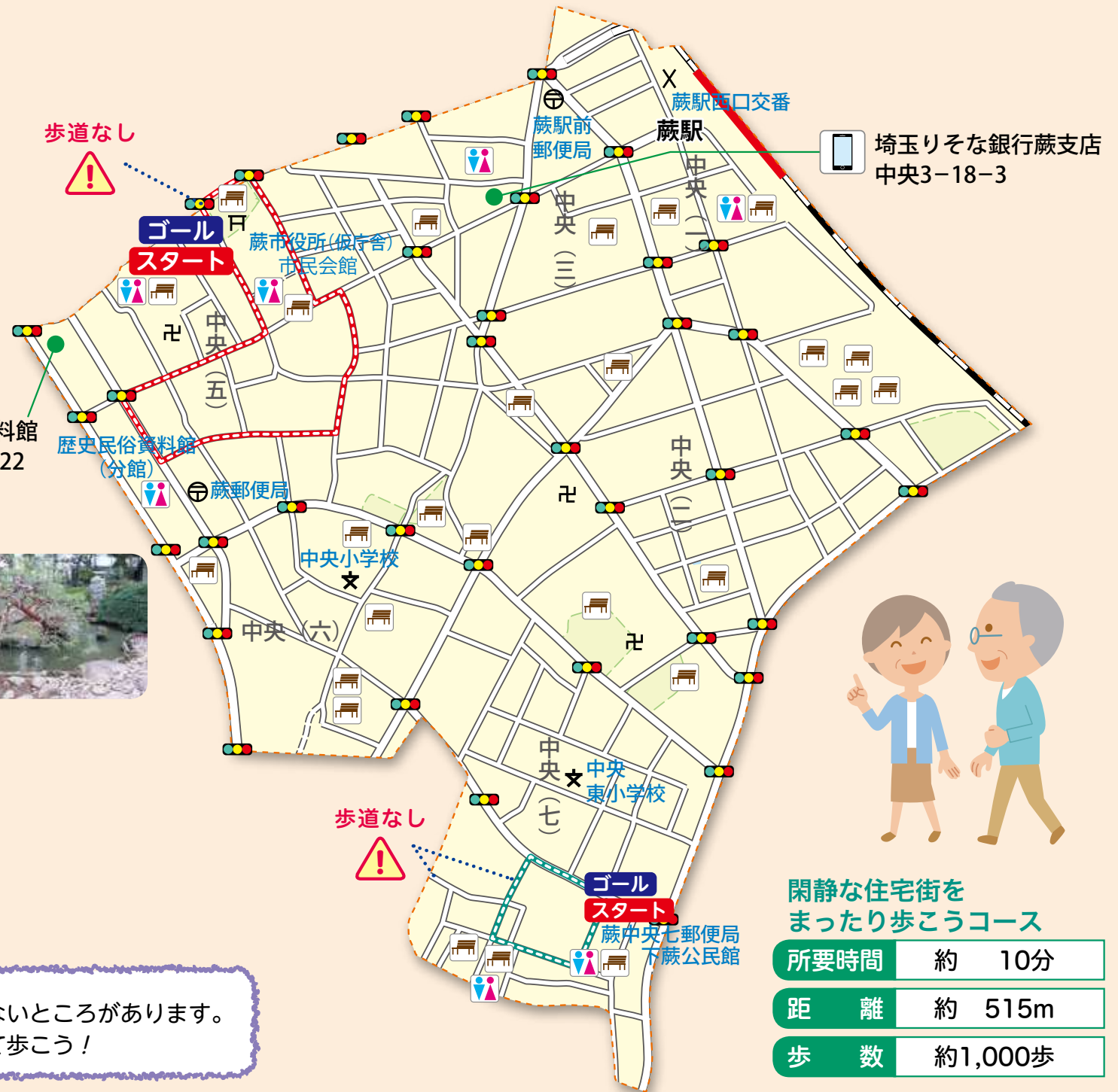


和楽備神社



### ワンポイントアドバイス

ゆったり歩こうコースは歩道がないところがあります。  
車通りは少ないですが気を付けて歩こう！



閑静な住宅街を  
ゆったり歩こうコース

所要時間	約 10分
距離	約 515m
歩数	約1,000歩

# 錦町

Nishikicho

## りんご公園のんびりコース

所要時間	約 30分
距離	約 1.36km
歩数	約1,600歩



▲ わらびりんご公園

## りんご通り歩こうコース

所要時間	約 16分
距離	約 1.01km
歩数	約1,800歩



▲ 富士見公園内野球場



### おすすめスポット

わらびりんご公園にはストレッチ器具が設置されています。  
無理のない範囲でおさんぽに取り入れてはいかが？



▲ 春日神社

西公民館  
錦町3-3-41



▲ 蕨市総合社会福祉センター

### おまけ

#### 富士見公園一周コース

所要時間	約 10分
距離	約430m
歩数	約500歩



はじめませんか！

# 埼玉県コバトン健康マイレージ

「埼玉県コバトン健康マイレージ」は、県民の方がスマートフォンアプリや歩数計を使ってウォーキングを楽しく続けられ、健康づくりを進めていただく埼玉県の取り組みです。

歩数やスポーツ施設の利用などでポイントが獲得でき、ポイントに応じて抽選で賞品が当たります。

**対象となる方** 年齢18歳以上で、蕨市在住または在勤の方

## 申込みの流れ

1 申込む



埼玉県マスコット  
「コバトン」

2 歩数計を  
受け取る  
(送料負担)



3 歩数計を  
もって歩く



4 タブレット  
設置場所へ  
行く



8 貯めたポイ  
ントで賞品  
を当てる



7 歩数デー  
タを確認する



6 ポイントを  
貯める



5 歩数デー  
タを送信する



アプリのダウンロード  
はこちらから



## 参加登録・お問合せは

- 埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 ☎ 0570-03-5810  
〒330-9091 さいたま新都心郵便局 私書箱159号
- WEB・お問合せ：<https://kobaton-mileage.jp>
- 受付時間：月～土 9：00～17：00(日・祝日・年末年始はお休み)  
※詳細はホームページをご覧ください。

