

# W

ウォーキング

# alkingで

こうなんく

# 港南区を知ろう!

## Vol.2



こうなんく  
港南区の

みりょくまんさい  
魅力満載!

こうなん

港南ふれあいウォーキング実行委員会

じっこういいんかい

# うまあらいがわ 馬洗川せせらぎ緑道

約6km コース



由緒ある永谷天満宮は菅原道真公自作の尊座像が奉られています。裏山に通じる道は、季節の花々が咲くおすすめポイント。毎月四のつく日が縁日で賑わう日限地蔵から、北条政子が馬を洗ったとの伝説がある馬洗川沿いの遊歩道へ、梨畑や四季折々の花を眺めながら散歩。湧水池では、野セリやクレソンが群生しています。

## Q2

ひきりじそうそん  
日限地蔵尊の  
えんにち まいつき  
縁日は毎月  
ひら  
いつ開かれる？

いち ひ  
一のつく日  
よん ひ  
四のつく日  
はち ひ  
八のつく日

## Q3

あずまや休憩所  
の柱の素材は  
なんでしょう？

き  
木  
てつ  
鉄  
コンクリート

## Q1

ながやてんまんぐう  
永谷天満宮の  
さんどう  
参道にある  
どうぶつ ちようこく  
動物の彫刻は？  
いぬ  
犬  
うま  
馬  
うし  
牛

## ★チャレンジフィールド

上永谷 2-11-1  
営業時間：8:45～16:00

のうぎょう はな さいばい  
農業や花の栽培などの  
かつどう おこな  
活動を行っています。

また、自分たちで栽培した  
きせつ やさい はななえ あんか  
季節の野菜や花苗を安価  
はんばい  
で販売しています。



- スタート  
① 上永谷駅前  
ゴール  
⑨ 上永谷駅前

おすすめショートコース

地図記号

★ 障害者の方の作業所

注

車の往来がとても多く、片側しか歩道がない場所です。環状2号線から市民の森へ向かう際は、特に注意して歩きましょう！

# かみながや 上永谷ふれあいの道

## 約5km コース



■クイズの答えは「久良岐コース」ページの下にあります

平戸川の流れに沿って、遊歩道を般若寺へ。一步入ると車の音も遠のいて、カワセミや野の花に癒されます。戸塚区との境にある古道は、「鎌倉中の道」または「早駆けの道」と呼ばれ、源頼朝の奥州征伐や畠山重忠と北条義時が戦った旭区万騎ヶ原の戦いなどに、その一支隊が通った道ともいわれています。



下永谷市民の森入口



下永谷市民の森の中



早駆けの道跡



河津桜

- スタート
- ① 上永谷駅前
- ゴール
- ⑧ 下永谷駅前

### Q1

かみながや 上永谷ふれあいの水辺で泳いでいるのは？

コイ  
ヤマメ

### Q2

いりぐち ひょうじ  
ゆうぼどう めいししょう  
入口に表示がある、遊歩道の名称は？

ひらどながやがわ  
平戸永谷川  
ストリート  
ひらどながやがわ  
平戸永谷川  
プロムナード

### Q3

やま かみいなりだい  
山の神稻荷台の  
きよぼく  
巨木の名前は？

すだじい  
くすのき

### おもろ

(生活介護事業所)

上永谷 2-22-22  
営業時間:9:00~18:00

ひっさぐ くみだて さびよう  
筆記具の組立などの作業のほか、  
つか ざっか あた  
フェルトを使った雑貨など暖かい  
ふんいき ち てづく ひん  
雰囲気を持った手作りの品を作成し  
ています。



おもろ POSTCARD  
1set ¥400

おすすめショートコース  
(車いすでも通れます)

地図記号

- ☀️ 背伸ばしベンチ
- 📖 「ふるさと港南の昔ばなし50話」とのリンク
- 🏯 寺
- 🏯 神社
- 🚻 トイレ
- 🎓 学校
- 🏠 幼稚園
- 🏥 病院
- 📮 郵便局
- 🚓 交番・警察
- 🚒 消防
- 🚏 バス停
- ★ 障害者の方の作業所

〒 3 日 > C の 回 . 2 市 : L : 2 最 「 東 灘 区 3 丹 川 繁 賀 」

# くらき久良岐コース

約6km コース



平成29年度港南ふれあいウォーキングの久良岐コース(約6kmコース)です。坂道や階段がある、歩きがいのあるコースです。大岡川プロムナードが楽しめます。

■クイズの答えは  
「港南台公園めぐりコース」  
ページの下にあります

Q1

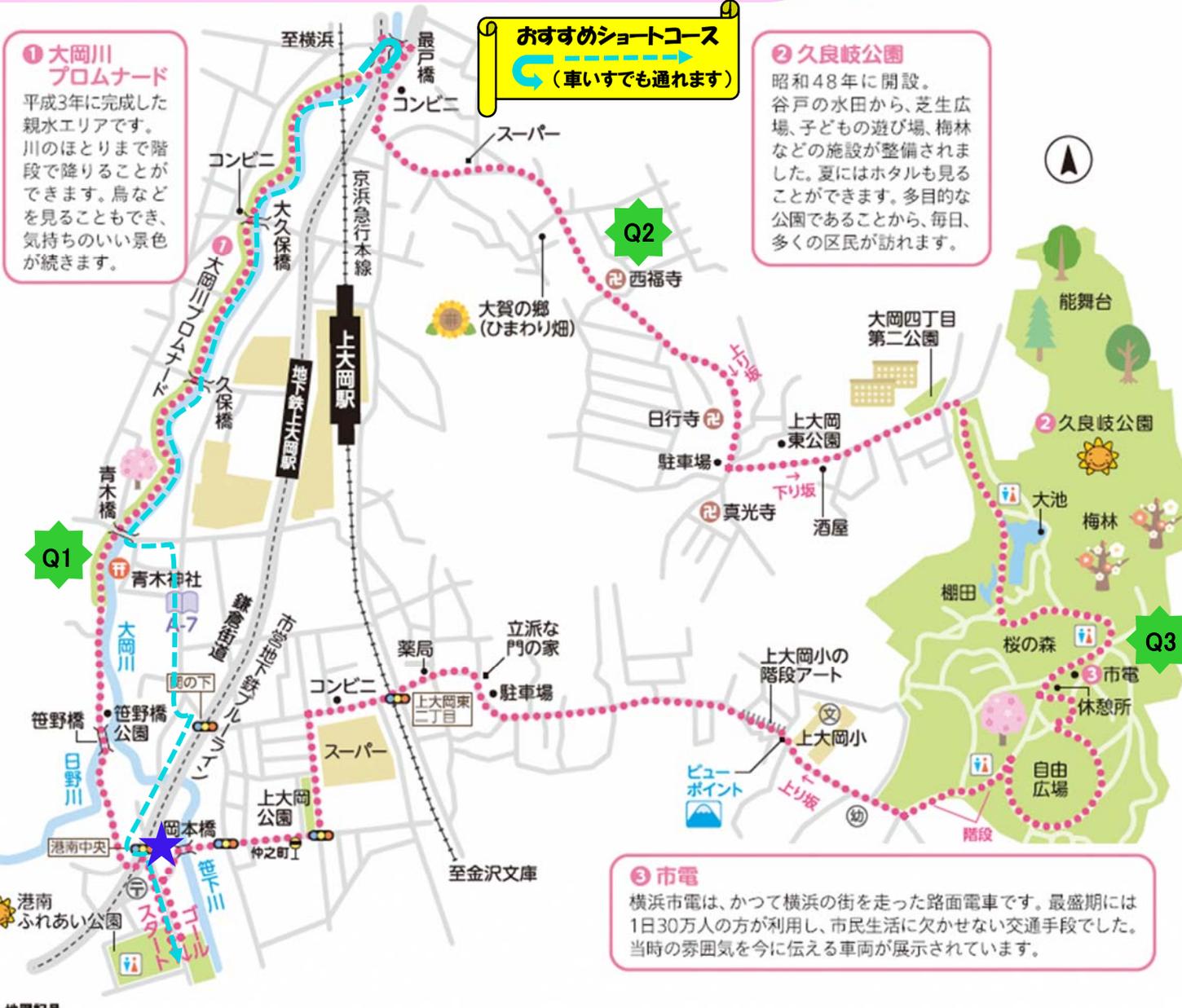
あおきしんじや  
青木神社にある  
よこはまし  
横浜市に名木古木に  
めいぼくこぼく  
指定されている  
木は?

イチヨウ  
ケヤキ

地域活動支援センター  
いなほ

港南中央通 14-11  
営業時間:10:00~16:00

フェルトの小物や藍染めなどの  
せいひん  
製品をひとつひとつ心を込めて  
ていぞう  
手作りしています。  
せいひん  
是非、販売所までお越しになって  
せうひん  
手に取ってみてください。



おすすめショートコース  
(車いすでも通れます)

① 大岡川  
プロムナード  
平成3年に完成した  
親水エリアです。  
川のほとりまで階  
段で降りることが  
できます。鳥など  
を見ることもでき、  
気持ちのいい景色  
が続きます。

② 久良岐公園  
昭和48年に開設。  
谷戸の水田から、芝生広  
場、子どもの遊び場、梅林  
などの施設が整備されま  
した。夏にはホテルも見  
ることができます。多目的な  
公園であることから、毎日、  
多くの区民が訪れます。

③ 市電  
横浜市電は、かつて横浜の街を走った路面電車です。最盛期には  
1日30万人の方が利用し、市民生活に欠かせない交通手段でした。  
当時の雰囲気は今に伝える車両が展示されています。

Q2

さいふくじ  
西福寺にいる七福神  
は?

ほていそん  
布袋尊  
びしゃもんてん  
毘沙門天

Q3

くらきこうえん  
久良岐公園に  
ぼそん  
保存されている市電  
の行先は?

たきがしら  
滝頭  
さくらぎちょうえきまえ  
桜木町駅前

地図記号

- 青伸ばしベンチ
- 「ふるさと港南の昔ばなし50話」とのリンク
- 寺
- 神社
- トイレ
- 学校
- 幼稚園
- 病院
- 郵便局
- 交番・警察
- 消防
- バス停

★ 障害者の方の作業所

久良岐コースの地図

# こうなんだい こうえん 港南台 公園めぐりコース



■クイズの答えは「馬洗川せせらぎ緑道」ページの下にあります

親子におすすめのコースです。港南台北公園は小さいお子様向けの遊具と雨が降っても遊べることもログハウス「どんぐりハウス」があります。港南台中央公園は港南台生き生きプレイパークや散策路などもあり頂上に登ると富士山を望むことができます。

約3.5km コース

★ **港南福祉ホーム 第2ひまわり**  
港南台 4-26-6  
オープン 9:00  
クローズ 17:00

20代～60代までの幅広い年齢層のメンバーが地域の中で日々活動しています。焼き菓子作り、紙刺しゅうやイラストを活かしたオリジナルグッズを一つひとつ手作りし、販売しています。



えきまえ ちょうこく  
駅前の彫刻は  
ざらざら？ツルツル？  
あつい？つめたい？  
さわってみよう！

① 安養寺  
鎌倉時代創建。  
この辺りでは珍しい「摩尼車」があります。「一回一唱」とあって車を一回転させると般若心経を一回唱えたことになると言われます。

Q2  
ここのモニュメント  
にいない動物は  
なんでしょう？  
小鳥  
リス  
ねこ

Q3  
ここに「火気厳禁」の看板がありますが、そのマークはどれでしょう？



Q1  
[ ]に入る鳥の名前は？  
めじろ  
ちどり  
かもめ



おすすめショートコース

## ～感染症対策で、気を付けたいこと～

- ① 歩く前に、体温などの健康チェックを！
- ② 歩くときは個人、または家族などの少人数で。
- ③ 密を避け、人と人との間隔を空けましょう。
- ④ マスクの着用は周囲の状況をみながら！  
周囲に人がいない場合は、ときどきマスクを外し、新鮮な空気を吸いましょう。
- ⑤ 無理をせず、休憩しながら歩きましょう。



### 歩くフォーム

視線は遠くにあごは引く  
(10～20m程度前方を見る)

胸を張る

△注意  
無理に胸を張ると  
腰等に負担が  
かかります。

ひざを伸ばすよう  
意識する

かかとから着地

歩幅は  
ふだんより  
広めにとる

(まずはくつ半足～  
1足分広め)

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕はリラックスさせ  
肘を自然に曲げる  
足の動きに合わせて  
後ろに引くことを  
意識して振る

### ウォーキングで得られる6つの効果

筋力・体力  
アップ

心肺機能が  
高まる

体脂肪を  
燃焼させる

骨の強度が  
高まる

ストレスが  
解消される

よく眠れる  
ようになる

# アンケートのお願い

この度は、マップを手にとっていただきありがとうございました。  
今後のウォーキング事業の参考にさせていただきますので、ぜひご意見をお聞かせください。  
なお、期間中にマップのコースを歩いて、アンケートにお答えいただいた方の中から、  
抽選で100名様に素敵なグッズをプレゼントします。

**【アンケート募集期間】令和3年11月1日(月)～令和3年12月28日(火)**

このアンケートに添付している郵便ハガキを郵送いただくかまたは、下記の回答用二次元バーコードから  
ご回答ください。

※回答は一人につき1回まで。当選の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

※ご記入いただいた情報は、「横浜市個人情報保護に関する条例」の規定に従い、適正に管理し、今後の  
事業の参考、プレゼントの発送の目的に限って使用します。

回答用二次元バーコード→



港南ふれあいウォーキング 検索

好きなコースを歩いて  
アンケートに答えて  
プレゼントをもらおう♪  
(抽選100名)



## ウォーキングマップ活用後のアンケート

**Q1 本マップを何でお知りになりましたか(☑は1つ)**

- 港南区ホームページ  広報よこはま  
 配架されたマップを見かけて  友人・知人  
 主催者(実行委員)からの紹介(団体名: \_\_\_\_\_)  
 その他( \_\_\_\_\_ )

**Q2 どのコースを歩きましたか(※複数回答可)**

- 馬洗川せせらぎ緑道  
 上永谷ふれあいの道  
 久良岐コース  
 港南台 公園めぐりコース

**Q3 ウォーキング事業について**

- マップ配布が良い  
 イベント参加型がよい  
 その他

**Q4. 区内のウォーキングコースをまとめた、  
「ひまわり港南ウォーク」をご存じですか。**

- 知っている  
 知らない



その他、感想等ございましたらご自由にご記入ください

[ ]

ご協力ありがとうございました。



郵便はがき

2 3 3 8 7 9 0

横浜市港南区港南四丁目2番10号

港南区役所

福祉保健課健康づくり係 行

料金受取人払郵便



差出有効期間  
令和4年3月  
31日まで  
(切手不要)

港南ふれあいウォーキング実行委員会  
港南区食生活等改善推進員会  
港南区保健活動推進員会  
港南区青少年指導員協議会  
港南区スポーツ推進委員連絡協議会  
港南区シルバークラブ連合会  
港南区障害者団体連絡会



(事務局 港南区役所 福祉保健課 TEL:045-847-8438)



フリガナ	年齢	歳代
ご氏名		
フリガナ	ご住所 〒	
ご住所 〒		
TEL ( )		

令和3年11月発行