

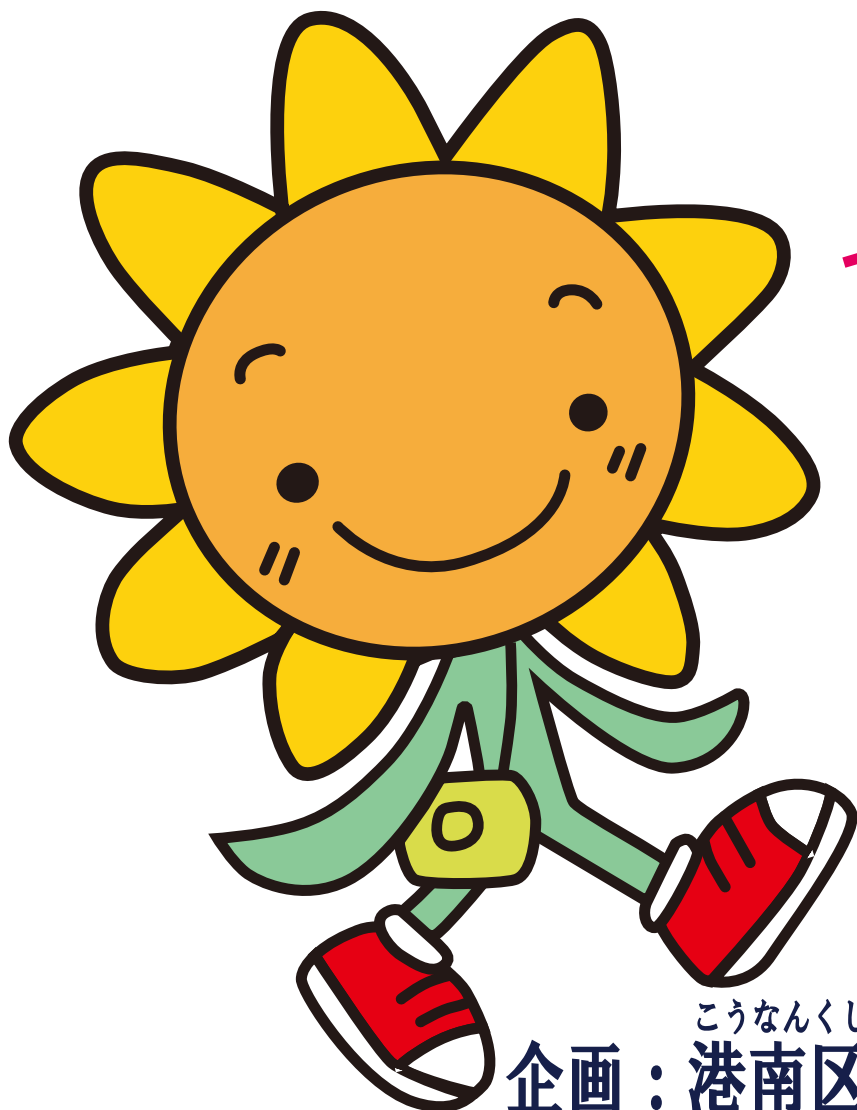
W walkingで

ウォーキング

こうなんく

港南区を知ろう!

Vol.3



こうなんく
港南区の

みりょくまんさい
魅力満載!

こうなんくしょくせいかつとうかいせんすいしんいんかい
企画：港南区食生活等改善推進員会

往時の日野・田園風景を偲ぶ……今は

歩行距離 約4.1km

港南区の民話 ～民話に親しもう～

日野にまつわる民話は多くあります。港南区のHPで紹介していますので、ぜひご覧ください。

ふるさと港南の昔ばなし 検索

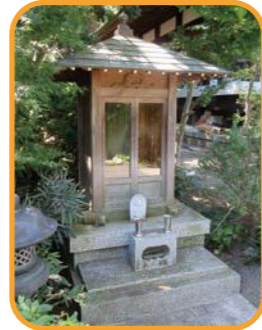


(F-5) いわれのある橋と日野八景

- 宮前の晴嵐
- 伊勢山の秋月
- 御供井戸の夜雨
- 真南の帰帆
- 徳恩寺の晩鐘
- 殿田の落雁
- 大多良の暮雪
- 舟木の夕照
- は春日神社の近くです

★日野にまつわる民話のご紹介★

- (B-2) さわけ婆
- (B-3) 笑うゴロスケの話
- (B-5) 旅に出された厄除地蔵
- (B-10) お坊さんとふしぎな水
- (B-11) 春日神社のおこり
- (B-12) 火の上を歩く人たち
- (B-15) 山岡鉄舟の書
- (E-1) たたら火とヤマトタケル
- (E-3) お百姓さんの助っ人
- (E-4) 日野に合った「風魔の里」



板碑(正応寺)



八体地蔵



スタート
1 港南スポーツセンター
ゴール
1 港南スポーツセンター

区間距離

1	480m
2	1,390m
3	1,310m
4	890m
1	

日野川取水庭
大岡川の洪水対策として、笹下の取水庭と一体となっている。日野川と笹下川の合流する地点(笹野橋公園)からそれぞれ約1km上流の場所に取水庭が造られた。昭和44年着工、昭和56年に完工。総工費166億円。
追加情報
日野取水庭の分水路は環状2号線の下をトンネルで流し、磯子屏風ヶ浦で根岸湾に流出している。



左側水門のあるところが日野川の本流 右側分水路

日野中央公園の樹叢



横浜市指定史跡名勝天然記念物です。更に右奥に連なる森は、春日神社の社叢林で同様に天然記念物に指定されており、一体で保存されています。



民話の中に「いわれのある橋と日野八景」があります。これを読むと日野のむかしの景色が想像できます。春日神社もその景色の中にあります。階段を登るのは大変ですが、ぜひ一度は登って社や夫婦木をご覧ください。その後は日野中央公園で一休みしてください。

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

馬洗川せせらぎ 緑道の花々



イモカタバミ



ガウラ



スイカズラ



オオキンケイギク

(2021年6月撮影)

馬洗川せせらぎ緑道

歩行距離約 3.6km



この辺りはむかし、鎌倉下の道、古道や馬洗川沿いの道が交差する交通の要路であり、鎌倉の外境と源氏の菩提所である弘明寺との中継点でした。馬洗橋の案内板で鎌倉時代をしのび、永谷川と馬洗川の合流を確かめながら遊歩道に進みましょう。遊歩道の脇には四季折々の花が咲き、芭蕉が大きな葉を広げて我々を迎えてくれます。夏には水面に、大豆粒大の白い花を咲かせた梅花藻(バイカモ)が見られます。③からの折り返しのルートを複数(オレンジ色・紫色)設けてあります。お好みのコースを選んでください。(逆回りもよいでしょう)丸山台いちよう坂商店街でランチやお茶して帰るのもお勧めです。

2番出口から広場に出て、右にマンションを見ながら道なりに進み、歩道橋で道路を渡って下に降ります。



馬洗橋のたもとに案内板があります。この川の名称の由来について鎌倉時代の尼将軍、北条政子が騎馬で弘明寺参詣のためこの街道を往復し、その折、川辺において汗と塵にまみれた騎馬を洗ったことによると言われています。

- スタート**
① 上永谷駅前
ゴール
⑤ 上永谷駅前

区間距離	距離
①	420m
②	1,370m
③	1,000m
④	800m
⑤	

※どのコースを歩いても距離はほぼ同じです。

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

あるこう!毎日

～ご近所さんと あいさつ交わり
地域とつながり 介護予防～



一日8,000歩(うち速歩き20分)を歩くことで、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防に効果があるといわれています。

ぜひおこなって!

- 外出ができない人は、自宅でストレッチ、筋トレをしてみましょう
- 外出ができる人は、まず、歩いてみましょう。楽しみながら運動するのがおすすめです

歩くフォーム



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



健康アクションこうなん

ファイブ **5**

～ふだんのくらしをけんこうに～

あるこう!毎日

ご近所さんと あいさつ交わり
地域とつながり 介護予防

たべよう!野菜

野菜たくさん 塩分ひかえめ
だしの旨味をたっぷり

まもろう!歯

口から美味しく食べるため
定期的に歯のチェック

なくそう!たばこの煙

一人ひとりが意識を高め
たばこの害のない港南へ

やすもう!しっかり

睡眠と 気分転換で
明日の元気の源に

そして

受けよう!がん検診と健康診断

“けんしん”は、あなたに
贈られる「からだ通信簿」



趣旨

“いつまでも健康で暮らしたい”と思いつつも、日々の家事や仕事に追われて自身の健康管理をつい後回しにしがちな人が大勢います。そこで、区民の皆さんの健康づくりに取り組む港南区では気軽に実践できる行動をあいことばとして、「健康アクションこうなん5」を作成しました。



込めた思い

年代や性別を問わず、暮らしの中で気軽に実践できる生活習慣の行動目標(アクション)を5つ掲げ、それらの積み重ねを定期的な“けんしん”で確認していくことで、「ふだんのくらしをけんこうに」していこうという思いを込めました。

いつまでもいきいきと元気に暮らせるように...
できることから始めよう!

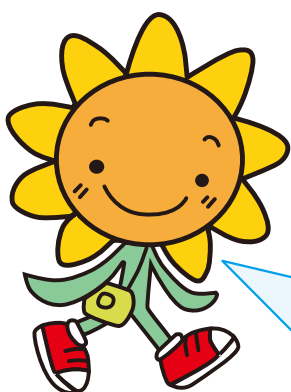
運動は、ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレ、ストレッチをバランスよく組み合わせることが大切



～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。





もっと歩きたい方は
「ひまわり港南ウォーク」がおすすめ

港南区内の地域の自然と歴史を楽しめる
12のコースを掲載したウォーキングマップです

港南区役所及び地区センター等で配布中

港南区 HP からダウンロードも可能 [ひまわり港南ウォーク](#) [検索](#)

このマップを企画した
「食生活等改善推進員」とは

食生活等改善推進員

愛称は  **ヘルスマイト**

“私達の健康は私達の手で”を合言葉に、食生活を中心とした健康づくりの普及啓発活動を行っています。健康づくりのための食生活・運動・休養について学び、その知恵や工夫を地域の方々に伝えています。市町村が養成している全国規模のボランティアです。

港南区ヘルスマイトは、年4回ウォーキングを企画し、桜や新緑、新春七福神巡りなどを楽しんでいます。

食生活等改善推進員（ヘルスマイト）になるには

食生活等改善推進員セミナー（お住まいの区の福祉保健センター開催）を受講し修了した方が、入会できます。ご興味のある方は、お問合せ下さい。



港南区役所 福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係

〒233-0003 横浜市港南区港南 4-2-10

TEL 045-847-8438 FAX 045-846-5981