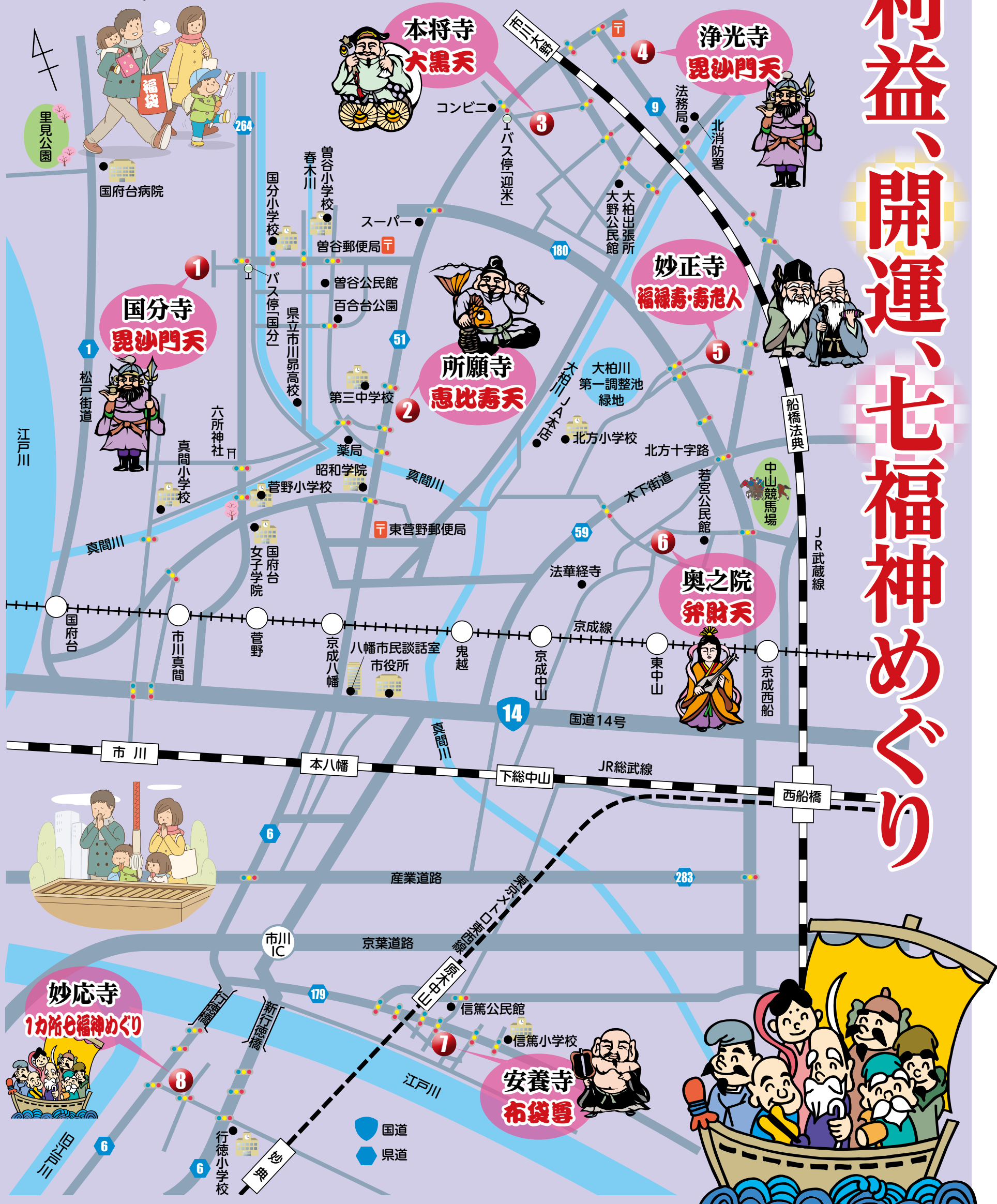


初詣に、七福神が祀られている寺社を巡る「七福神めぐり」はいかがですか。七福神は、市川市の寺社にも祀られています。「いちかわウォーキングマップ」に七福神めぐりのマップを掲載していて、毎年多くの方が行う人気コースになっています。

また、各寺社を訪れるだけでなく、お参りするときに御朱印をいただくことができます。全て集めれば、一年間幸福に恵まれるかも。まわってみてはいかがですか。

(広報広聴課)

ご利益、開運、七福神めぐり



ウォーキングで健康に

七福神を巡る際などに、歩いて各寺社を訪れる方が多いと思います。ウォーキングは健康を維持することができる手軽な運動です。健康寿命を延ばし、元気に過ごせるようウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。

ウォーキングで健康なからだづくりを

ウォーキングの効果

- 消費エネルギーを増やし、内臓脂肪を燃焼する
- 心肺機能が向上、血液循環がよくなり持久力もアップ
- 骨を丈夫にし、骨粗しょう症を予防
- ストレス解消
- 脳を活性化し、老化の進行を防ぐ

ウォーキングの理想的なフォーム

☎377-4511 健康支援課



いちかわウォーキングマップ

健康づくりにウォーキングを取り入れてみませんか。目標を持って歩きたいという方のためにスタンプラリーを設定しました。全10コース、どのコースも楽しみながら歩けるものになっています。また七福神めぐりのマップも掲載しています。ぜひチャレンジしてください。

市川ウォーキングスタンプラリーに参加しよう
コース1から10にはスタンプ設置場所があります。
全コースのスタンプを集めて市川の街を制覇しましょう。
配布場所 保健センター、南行徳保健センター、保健医療課、広報広聴課、総合市民相談課、市川駅行政サービスセンター、総務課、大柏出張所
※市公式Webサイトからもダウンロード可。

☎377-4511 健康支援課



いちかわ健康マイレージ ～毎日楽しく健康チャレンジ～

健康マイレージはインターネットを使った市民の健康づくりを応援するサービスです。日々の健康記録を入力したり、スポーツイベントに参加したりすることでポイントが貯まります。健康意識を高め、健康寿命を延ばしましょう。

100ポイント達成で景品と交換することができます。

景品交換申請期間 2月1日(日)～3月31日(火)

機能紹介

- 毎日の健康行動(運動・食事・休養・歯・体重測定)を登録する他、特定健診の受診や健康講座、スポーツイベントへの参加でポイントを獲得。
- 健康行動の記録(歩数・体重)をグラフで確認することができます。
- 「いちかわウォーキングマップ」で紹介されている10コースを入力した歩数でバーチャルウォーキングができます。
- パソコンやスマートフォンをご利用の方は、市川市地図情報システム「いち案内」からいちかわウォーキングマップのコースなどを確認できます。

その他詳しくは市公式Webサイトをご覧ください。

☎334-1495 保健医療課



ロコモ(ロコモティブシンドローム)を予防しよう

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、運動器(筋肉、骨、関節など)の障害のために移動機能が低下した状態のことです。いつまでも元気に動けるように、ロコモを予防しましょう。

ロコトレ1 片足立ち 左右一分間ずつ、1日3回行いましょう。

- 姿勢を真っすぐにして行います。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をついて行います。

ロコトレ2 スクワット 深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

- 肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は30度くらい開きます。
- 動作の最中は息を止めないようにします。
- ひざは90度以上曲げないようにします。
- 力が入っていることを意識しながら、ゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をついて行います。

☎377-4511 健康支援課



七福神はこんな神様

① 毘沙門天

七難即僕・戦勝の神

国分寺(国分3-20-1)

浄光寺(大野町3-1917)

JR市川駅から国分操車場行き
バス「国分」下車徒歩4分

JR市川大野駅より徒歩5分

七福神の中で唯一の武将の姿をしていて、手には宝棒、宝珠を持っています。元はインドの神様で、仏教では四天王の一仏になり、別名「多聞天」とも呼ばれます。



② 恵比寿天

商売繁盛・家内安全・農業・漁業の神

所願寺(宮久保4-12-3)

JR本八幡駅から高塚・大野行きバス「宮久保坂上」下車すぐ

手に釣りざお、鯛を持った親しみ深い姿です。また、七福神の中で唯一の日本の神様です。



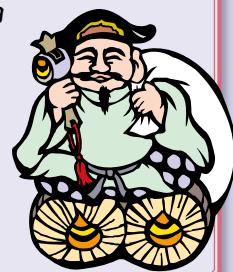
③ 大黒天

商売繁盛・福德円満・田の神

本将寺(大野町2-919-1)

JR市川大野駅より徒歩7分、JR本八幡駅から大野行きバス「迎米」下車徒歩3分

大きな袋を背負い、打ち出の小づちを持って、頭巾をかぶった姿で広く知られています。日本では商売繁盛の神様として有名ですが、元はインドの神様で、破壊の神とされていました。



⑤ 福祿寿

幸福・財産・長寿の神

妙正寺(北方町4-2122)

JR船橋法典駅より徒歩11分、コミュニティバス「妙正寺」下車すぐ

長い頭、長いひげ、大きな耳たぶがあり、杖や巻物を持っています。元は中国の神様で、福(幸福)、禄(俸禄)、寿(長寿)の三徳を授けるものとされています。



⑤ 寿老人

健康・長寿・平和の神

妙正寺(北方町4-2122)

JR船橋法典駅より徒歩11分、コミュニティバス「妙正寺」下車すぐ

福祿寿と同様に、長い頭、長いひげがあり、杖や巻物を持っています。元は中国の神様で、福祿寿と同じ神であるとも言われています。



⑥ 弁財天

芸術・芸能・音楽・水の神

奥之院(若宮2-21-1)

京成線京成中山駅より徒歩12分

琵琶を持った美しい姿をしており、元はインドの神様です。また、七福神の中で唯一の女神様です。



⑦ 布袋尊

家族安泰・平和・商売繁盛の神

安養寺(高谷2-16-35)

東西線原木中山駅より徒歩10分

大きなお腹とおおらかな笑顔で、愛嬌あふれる姿です。元は中国の神様で、七福神の中で唯一実在した人物と言われています。

