

- 協働花づくり参加者募集 ……2面
- ごみ焼却の禁止 ……3面
- 体を動かしたくなったら
スポーツイベントへ …… 4-5面
- 親子漁場見学会 ……6面
- 本を彩った画家たち ……8面



ウォーキングは、生活習慣病予防やストレス発散だけでなく、街のお気に入り発見や、自然と親しむ、季節を感じるなど魅力がたくさんあります。

市では、ウォーキングや散策などの各種イベントを開催しています。花がほころび始めるこの季節に、健康へ向けた一歩を踏み出してみませんか。

ウォーキングの効果



南行徳保健センター
表 保健師

ウォーキングは手軽な有酸素運動の1つです。心肺機能が向上し、血圧や血糖値の改善が期待できる他、足腰が鍛えられ筋肉が増えることで、基礎代謝も高まります。また、血流が良くなり、脳の働きを活発にするため、「生活習慣病予防や老化防止に効果がある」と言われています。また、自然観察や写真撮影などと併せることで気分もリフレッシュできます。距離や速さなどを自分のペースで調整できるので、ライフスタイルに合わせ、長く楽しく続けてください。

ウォーキングの魅力



日本ウォーキング協会
常務理事 片山さん

約20年前にたまたまウォーキングのイベントに遭遇し、ついて行ったのがきっかけでした。あれから、毎日1万歩を歩いています。ウォーキングの魅力の一つは、「楽しくできる」ことです。続けているうちに仲間ができて、会話を楽しんだり、一緒に食事をしたりしています。もう一つは、「五感で感動を覚える」ことです。自然の中を歩き、季節を感じながら、「こんなところに知らない道が」とまちの新しい魅力を発見できます。特に市川は名所旧跡がたくさんあり、感動することが多く良いですね。

季節を感じる 街の魅力再発見

3月1日(火)

ボランティアガイド市川案内人の会主催
「梅を訪ねて」

万葉植物園や動植物園の梅林、駒形大神社や礼林寺などを巡ります。申し込み不要。当日は直接集合場所へ
時 午前10時(JR市川大野駅改札口周辺集合)～午後3時(小雨決行)
問 ☎334-5710同会 (観光交流推進課)

自然に親しむ 季節を感じる

3月5日(土)

長田谷津散策会

自然あふれる長田谷津を学芸員と散策して、コブシのつぼみやニホンアカガエルの卵など春の息吹を感じませんか。
時 午前10時(動物園券売所前集合)～11時30分
問 ☎339-0477自然博物館

街の魅力再発見

3月18日(金)

まち歩きツアー ～春の市川・真間 文化人展と和菓子店巡り～

市川・真間地区の和菓子店などを巡り、芳澤ガーデンギャラリーで企画展を見学します。
時 午前9時30分(京成国府台駅集合)～午後3時
人 小学生以上抽選で20人(ただし小学生は保護者同伴)
申 往復はがき(1枚2人まで)に必要事項(6面上段参照)を書き、3月1日(火)必着で「観光協会事務局」(〒272-0021八幡3-3-2-408グランドターミナルタワー本八幡)まで。
¥100円 問 ☎711-1142観光交流推進課

自然に親しむ 季節を感じる

3月19日(土)

さくらと巨木ウォッチング

自然環境政策専門員の解説を聞きながら、咲き始めの桜と市内の巨木を巡ります。※荒天中止
時 午前10時(手児奈霊神堂集合)～正午
人 先着20人 申 ☎712-6307自然環境課

自然に親しむ 季節を感じる 街の魅力再発見

4月9日(土)・10日(日)

下総・江戸川ツーデーマーチ

6kmの「水と緑の回廊コース」から33kmの「大町自然観察園コース」まで、体力に合わせて全8コースを用意しました。健康づくりのため、参加しませんか。
詳細は4,5面へ
問 ☎373-3112スポーツ課

自分にあったコースを見つけよう
「いちかわウォーキングマップ」

テーマ別の10のコースの他、効果的な歩き方や、ストレッチ方法などが掲載されています。
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

