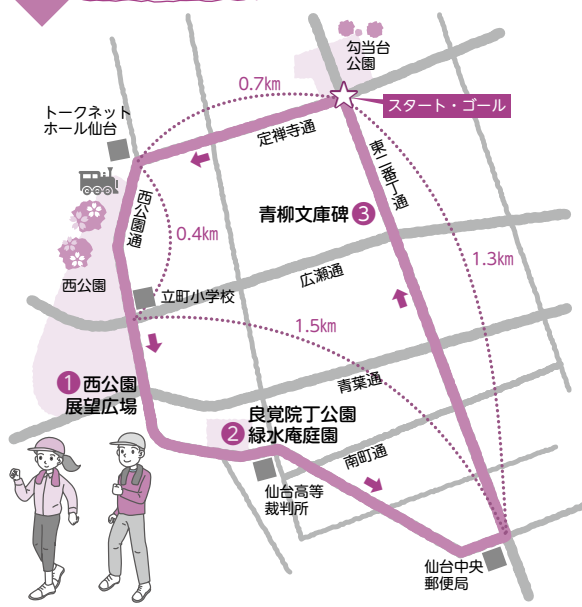


歩くことは、健康や まちの魅力発見に利なり



◆ 歩行距離: 4.3km ◆ 所要時間: 1時間5分 (分速67mで計算)
※ 今回のコースは健康増進センター「健康ウォーキングマップ」(ホームページ<https://www.senkenhuku.com/health/walkingmap/>)を参照

せんだい
仙臺まちあるき虎の巻

「健康のためにあと10分歩こう！」を実践するため、市がおすすめするまち歩きのコースを紹介します。

を見る事ができます。上から眺めた、地上を走る地下鉄の車両に興奮！

今回は、市中心部をぐるりとウォーキング。勾当台公園から定禅寺通を歩き、西公園の展望広場(図①)に到着。ここでは、広瀬川を渡る地下鉄東西線の姿



▲西公園展望広場からの眺め

ウォーキングのすすめ

歩くことで、筋力や持久力の維持・向上や生活習慣病の予防・改善などの効果が期待できます

【歩くときのポイント】

- 急な運動はけがの原因となるため、歩く前後に準備運動・整理運動をしっかり行う
- 歩いた分水分が奪われるため、小まめに水分を補給する

歩くこと10分、良覚院丁公園(図②)に到着。公園の中には緑水庵という茶室と庭園(※)があります。街なかの喧噪を離れ、しばしゆったりと過ごしました。東二番丁通を歩いていけると、本の形の碑を発見！これは、日本最初の公開図書館である青柳文庫の碑(図③)です。他にも辻標がいろいろあるので、探しながら歩くのもいいですね。勾当台公園到着後は、整理運動。心地良い疲労感に包まれました。



▲幕末～明治維新まで存続した青柳文庫の碑

ごみ減量・分別の豆知識

貴重な「紙」源をリサイクル！



市では、家庭ごみとして捨てられて燃やされている紙類が、年間5万トン以上にも上っています。

紙類は、集団資源回収や紙類定期回収に出すことで資源としてリサイクルされ、新たに新聞紙や段ボール、トイレトーパーなどに生まれ変わります。また、スーパーや新聞販売店、市民センターなどに設置されている回収拠点も150カ所あり、買い物などお出掛けのついでに持ち込むこともできますよ。



市民センターなどの公共施設に設置されている資源回収庫

問家庭ごみ減量課 ☎214・8229、FAX214・8277

知って役立つ！ ワンポイント防災講座

マンションの防災・減災対策

新生活を始めた方の中には、マンションなどの高層住宅に住んでいる方も多いのではないのでしょうか。

地震の際、高層階ほど大きく揺れる場合があります。家具の転倒防止対策が重要となります。また、ライフラインの途絶やエレベーターの停止で人の移動や物資の運搬が大変になるため、1週間程度の水・食料等の備蓄を行いましょう。また、居住者同士が協力できるように、日頃からのコミュニケーションも大切です。



▲マンション防災対策のリーフレット。区役所総合案内等で配布しています

問減災推進課 ☎214・3109、FAX214・8096