

# ゆったり ウォーキングの ススメ

## 緑と水の癒しコース



三叉から大日寺を経由した一周コース。約4km1時間あまりのコースだ。野市町西上野公民館に車を止めて、木と木の中の小さな小道に入ってみると、そこは別世界。木の橋の下に、勢いよく流れる小川のせせらぎ。そこから木のトンネルがひろがっていた。まるで遠い昔に見たような懐かしい風景。「ここは香南市よね。私は、いったいどこからここにワープしてきたのかしら」と錯覚しそうだ。サクサクとドングリの転がる葉っぱの上を歩く。木々のざわめく音と水の流れる音、小鳥たちがお喋りしている声が心地よい。

## 自然と自分

木のトンネルを抜けると、広い田園やハウスを横目に見ながら川沿いに歩く。大日寺に向かう途中、三宝山と古いお城が目の前にせまってくる。どこからでも必ず見える、香南市のシンボルともいえるこの風景だ。自然を感じながら歩くことは、日ごろの慌ただしい時間競争から、少し抜け出せる。できれば携帯電話も持たずに歩きたい。足元に咲く小さな花にも目を留め、立ち止まることができ、心が温かくなる。

古い石垣を見ては昔の人々の暮らしに思いをはせ、空を見上げれば、大きな空が広がり「あーなんて自分はちっぽけなんだ!」と、悩みを忘れてしまえるから不思議だ。  
農作業している人とご挨拶したり、ウォーキングしている人とすれ違い笑顔で挨拶することで、心も和む。

このたび、香南市作成の「健康いきいきウォーキングMAP」野市版ができました。日頃の運動不足を解消すべく、さっそくコースを歩いてみました。初めてウォーキングにチャレンジした感動を、皆さんにお伝えしたいので、ここで紹介します!

(編集委員・田中たい子)

## チャレンジウォーク

5月からは健康対策課企画の「チャレンジウォーク」が始まるよ。目標を定めて、仲間とチャレンジすることをお勧めしている。確かに一人でウォーキングしても、続かないかもしれない。やはり、仲間と歩くと楽しい。季節の自然の感じかたを共有することで、楽しみも広がり、何よりも「健康」というご褒美がそこにはある。

今まで「時間がないからできない」と逃げていたことだが、これを機に家族を誘ってウォーキング、スタートしようかな。

日頃、車で移動することの多い方も、ぜひMAP片手にウォーキングを始めませんか? 香南市役所でもらえます!

■問い合わせ  
健康対策課  
☎0887-57-7516



ほんとに  
いっしょに  
楽しく  
歩こうわー!



ウォーキング  
キャラクター  
けんきゃくくん

「香南市マイナンバーコールセンター」(☎0570-056-574)は3月31日をもってサービス終了となりました。  
今後マイナンバーについてのお問い合わせは「マイナンバー総合フリーダイヤル」へおかけください。  
**☎0120-95-0178**  
【受付時間】  
平日 日:9時30分~20時  
土日祝日:9時30分~17時30分  
※12月29日~1月3日を除く  
【市民保険課☎57-8506】

マイナンバー  
コールセンター  
のお知らせ



i 広報紙  
スマホで  
広報を見よう  
i 広報紙アプリの  
ダウンロードは  
こちらから

《広報へのメール》  
kouhou@city.koohi-konan.lg.jp  
《香南市のホームページ》  
http://www.city.koohi-konan.lg.jp