

おすすめウォーキングルート入り

# ええとこ発見図

岡山市瀬戸中学校区  
(千種・江西学区)



宗堂桜



千種白鳳  
瀬戸ジャイアンツ



吉井川

## 春夏秋冬



太秋柿



前池



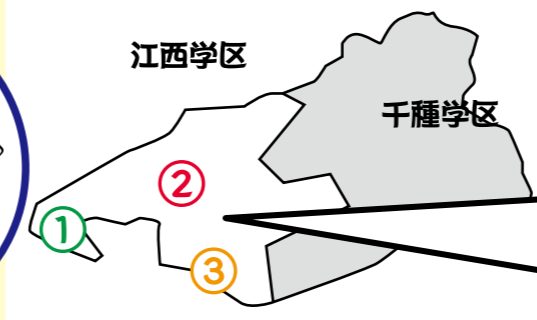
### 作成者一同の思い

「ええとこ発見図」とは、自分たちの住んでいる地域のええとこ(いいところ)を盛り込んだウォーキングマップです。地域を何度も歩き、話し合いを重ねる中で、普段見過ごしていた大切な地域資源を再確認しました。いろいろな人と知り合い、お互いを認め合うことで、地域に住む人の「ええとこ(いいところ)」も再発見しました。この「ええとこ発見図」が、健康づくりに活用され、地域への愛着や人と人との絆をますます深めるきっかけになることを願っています。

平成28年3月  
健康市民おかやま21(第2次)

作成団体名  
健康市民おかやま21瀬戸中学校区地域ボランティア、千種学区・江西学区連合町内会、愛育委員会、栄養改善協議会、瀬戸高等学校書道部、瀬戸町観光文化協会、東区保健センター

史跡や歴史は・・・  
エンジョイ瀬戸町!  
もみてね♪



### 鉄砲山

標高166mの山頂から  
瀬戸が一望できるよ

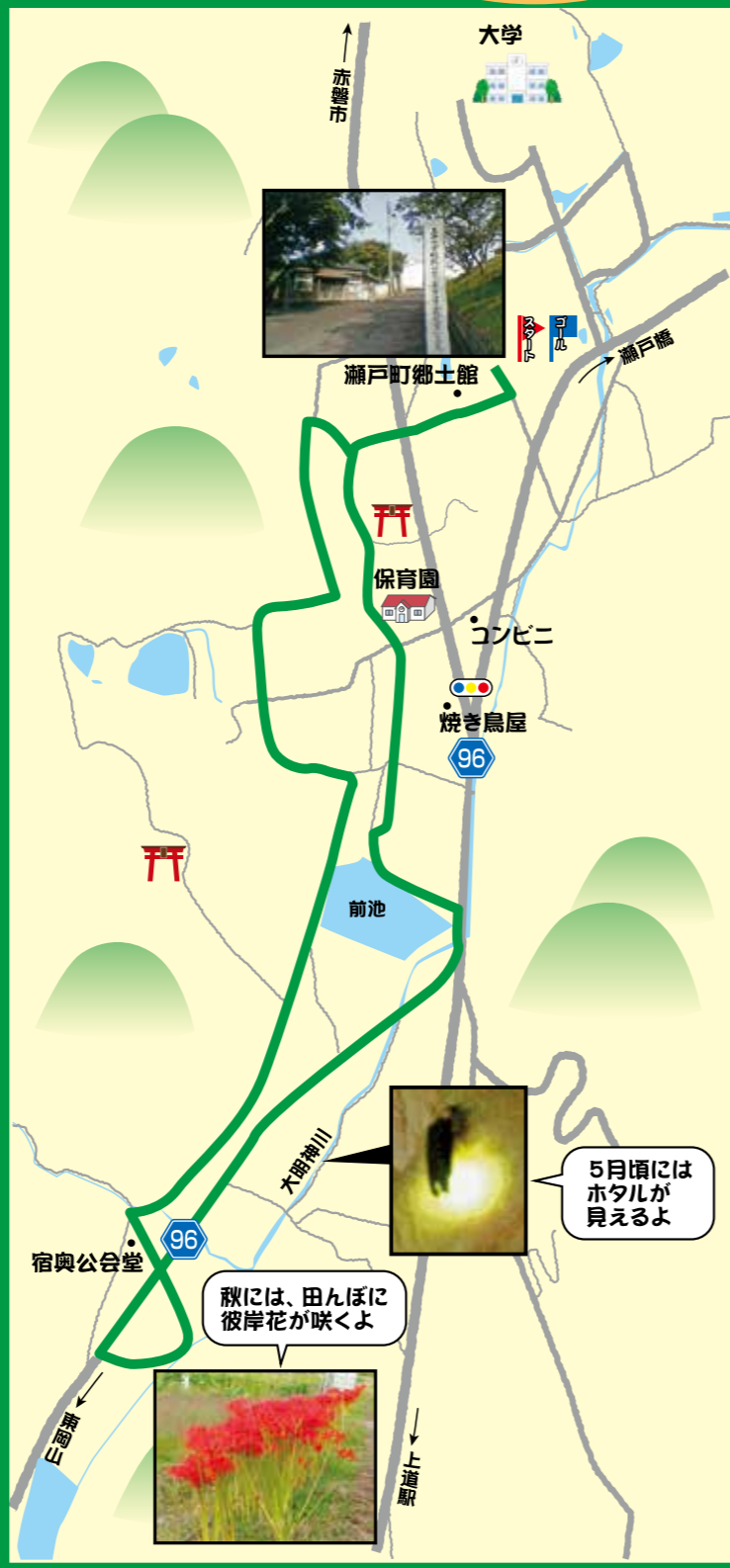


# 江西学区

ぶどう一房 401 kcal

①玉井コース  
3400m  
(4300歩)

消費  
カロリー  
102kcal  
ぶどうに  
例えると  
約0.25房分



5月頃には  
ホタルが  
見えるよ

秋には、田んぼに  
彼岸花が咲くよ



②桜並木コース  
2450m  
(3000歩)

消費  
カロリー  
73kcal  
ぶどうに  
例えると  
約0.2房分



③学園通りコース  
2600m  
(3200歩)

消費  
カロリー  
78kcal  
ぶどうに  
例えると  
約0.2房分



6月頃  
アジサイが  
キレイだよ

瀬戸川が  
キレイだよ

この方面にあるよ

# 瀬戸中学校区 ええとこ 発見図

## 千種学区

柿1個 138kcal 桃1個 68kcal

### 瀬戸中学校区 全体地図



①～⑥のコースはすべて  
1時間前後で歩けるコース。  
歩く前後には、しっかり  
ストレッチをしよう。

### 歩いて探る



- 歩数計がなくても安心!  
目安: 1万歩=100分
- 歩数の計算法  
歩いた時間(分) × 100 = 歩数
- 消費カロリー計算  
消費カロリー = 歩行距離(km) × 体重(kg) × 1/2  
(地図内の消費カロリーは体重60kgの人で計算しています)

#### ④ 宗堂桜コース

4600m  
(5700歩)

柿に例えると  
約1個分  
消費  
カロリー  
138kcal

宗堂桜の名所  
宗堂の里を1周  
できるよ!  
春には左のような  
風景がみえるよ



#### ⑤ 東大寺瓦 コース

4000m  
(5000歩)

柿に例えると  
約0.9個分  
消費  
カロリー  
120kcal

#### 東大寺瓦窯跡



#### ⑥ 三谷公園 コース

2700m  
(3400歩)

柿に例えると  
約0.6個分  
消費  
カロリー  
81kcal

曲がった鉄橋  
が見えるよ!



瀬戸町総合運動公園  
が見えるよ!

ビール酵母の  
香りがするかも!

万富公民館から  
2km先にあるよ

二日市  
公会堂

曲がった鉄橋

三谷公園

三猿石像



金剛童子社



駐車場

大内

千

吉井川

弓削橋

弓削

和気熊山



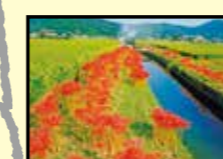
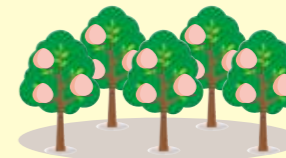
シャッター  
チャンス



シャッター  
チャンス



シャッター  
チャンス



ささやきの壁

