

# ウォーキングデー（第130回）コース「丸高稲荷神社から紀ノ光台と高橋川を巡るコース」実施要綱

1. 日 時 平成28年11月18日（金）午前9時30分受付、午前10時出発 終了予定は午前11時30分頃（雨天中止）

2. 集合場所 隅田八幡神社 西側駐車場

（なるべくお乗りあわせの上お越してください。※駐車可能台数：約30台程度）

3. コース概要

隅田八幡神社の西側駐車場からスタートします。駐車場を出たら北側へ上り坂を登ります。上り終えたら京奈和自動車道路の側道に出ますので、トンネルをくぐります。すぐに右折して勾配が急な上り坂を登ります。しばらく行くと丸高稲荷神社の鳥居の列が見えてきます。鳥居を見つつ、上り坂を登ってください。上り終えたら、そこは高台になっていて、隅田の町の南側を一望できます。神社の裏手の小道を行くと、今度は紀ノ光台南公園へとつながります。公園で一休みしたら、出発です。北に向かって一本道を歩きます。最初の分かれ道を左折して、大通りの手前の側道を歩きます。すぐに左に曲がれる小道が見えますので左折します。ゆるやかな下り坂が続きますが、歩道が無いので注意して歩いてください。道は一本道ですので、坂を下り終えてください。直進するとまた分かれ道にさしかかります。今度も左折して高橋川を渡って突き当たるまで歩いてください。突き当たったら、左折して道なりに歩きます。まっすぐ行くと最後の分かれ道がありますので、また左折してください。牛乳屋が見えたら最初に歩いた道と合流してゴールに向かいます。

○歩行距離：4km 所要時間：50分 歩数：約5,000歩

4. 注意事項

- 歩きやすい服装・靴で参加して下さい。
- 運営スタッフの指示にしたがって歩行してください。
- 競争ではありません。急がず、自分のペースで歩いてください。
- マナーを守って歩きましょう。
- 心臓病や高血圧などの持病がある方は、あらかじめ主治医に相談の上、当日担当スタッフ（保健師など）に申し出てください。ペースメーカーをされている方は、体脂肪計を利用しないでください。
- 少しでも「きつい」と感じたら、その場で休憩などしてください。また、体調に異常を感じたら、腕章をつけているウォーキングスタッフに声をかけてください。
- 当日の血圧測定で高い数値が出た場合、参加をお断りする場合があります。
- 健康及び事故等については各自で自己管理をお願いします。
- 雨天中止です。天候判断は、当日の午前7時に行いますので、下記へお問い合わせ下さい。

5. 問合せ先 保険年金課 国保給付係

（直通33-1271）まで

**\*\* 次回ウォーキングデーのご案内 \*\***

日 時：平成28年12月16日（金）午後1時30分受付  
午後2時出発

集合場所：紀見小学校 運動場

コース名「藤の寺子安地藏寺から紀伊西国一番札所普賢寺を尋ね歩く」  
（約60分、約5km、6,200歩程度）