

ウォーキングデー（第128回）コース「橋本市の新旧市街を訪ねて」実施要綱

1. 日 時 平成28年9月16日（金）午前8時30分受付、午前9時出発 終了予定は午前10時30分頃（雨天中止）

2. 集合場所 向副緑地 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

向副緑地の駐車場の上り坂を上り、西に向かって歩き始めます。最初の横断歩道を南に渡り、西に向かって歩きます。ガソリンスタンドを越え、しばらく行くと押しボタン式の信号機がありますので、横断歩道で北側へ渡ります。突き当たりの丁字路を左折して、しばらく行くと、右側橋本市の指定文化財「三軒茶屋大常夜燈籠」が見えてきます。ここからが旧橋本市の町並みになりますので、併せてご覧下さい。清水の小学校の裏手を歩き、「西行庵」を通りすぎたら、橋本高野橋に続く階段を上ります。橋本高野橋を渡ったら、横断歩道を北側へ渡り、道なりに進みます。「グレープ薬局」の手前で右折して、細い通路に入ります。「橋本小中学校」の裏側を道なりに進みますと関西電力の前の交差点につきますので、横断歩道を渡り後に左折して下さい。山本病院とエコープの間にある細い通路に入り、道なりに歩きます。すぐに丁字路に突き当たりますので、左折してすぐに右の小道に入ります。橋本消防本部の裏手を通り、道なりに歩きます。「橋本地方卸売市場」が見えたら、左折して国道24号線に出ます。国道24号線に出たら、右折して「橋本橋」の前の交差点を右折します。橋本橋を渡って、左折して横断歩道を渡ります。真っ直ぐ行けば、スタート地点に戻れますので、無副緑地の駐車場に戻り、ゴールとなります。

○歩行距離：4km 所要時間：70分 歩数：約7,000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下さい。
- 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下さい。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10月21日（金）午前9時30分受付
午前10時出発
集合場所：エコパーク 紀望の里駐車場
コース名「県道九重名倉線から大日寺を巡るコース」
（ 約70分、約4km、8,000歩程度 ）