

「水辺の散策路」ルートマップ

京田辺市では、水辺や緑に親しみながら、ウォーキングを通じた
けんこう
健康づくりを進めるため、水辺の散策路整備事業を進めています。

●注意事項●

- ★水分補給：ウォーキングの前、そして途中でも、15分～25分を目安に、こまめに水分を補給しましょう。
- ★早朝や空陰時を避ける
- ★夏場の暑い時間帯は避ける
- ★屋外との気温差が大きいときは、玄関先で体を慣らしてから始める
- ★怪我の予防や疲労回復につながるため、運動前後にストレッチを入れる



©18-0001

平成30年度完成

虚空蔵谷川 桜並木ルート

平成30年度完成

虚空蔵谷川 歴史ルート

平成30年度完成

手原川 一休みルート

平成30年度完成

天津神川・馬坂川 木津川つつみルート

平成28年度完成

馬坂川・防賀川 ふるさとの川ルート

平成29年度完成

普賢寺川 いっぴくルート

平成29年度完成

普賢寺川 お茶どころル―

令和2年度完成予定

防賀川 市の要ルート

令和2年度完成予定

普賢寺川 同志社ルート

令和元年度完成

遠藤川 おんごろどん・神楽ルート

ウォーキング クエスチョン

どのくらい歩けばいいの??

10分歩くと約1,000歩、約1kmになります。
まずは、10分から始めてみませんか?

エネルギー消費量はどれくらいでしょうか?

●体重50kgの方
普通の速さ(4km/h)で10分歩いた場合 **26.8(Kcal)**

どのくらい食べたら、どのくらいのカロリーがあるでしょうか?

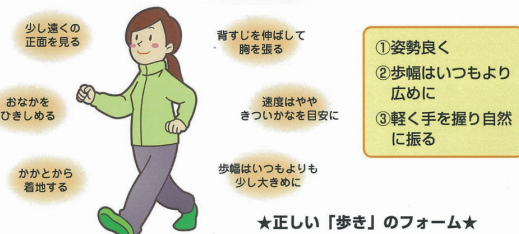
おにぎり (100g) 1コ	メロンパン (118g) 1コ	シュークリーム (100g) 1コ	あめ (4g) 1コ	大福もち (45g) 1コ	ビール 中瓶 1本
180 Kcal	433 Kcal	245 Kcal	15 Kcal	105 Kcal	200 Kcal

歩くといことが
沢山あるよ!

どうしてウォーキングなの?

誰でも! 運動が苦手な人、子どもや お年寄りでもOK	手軽に! いつでも、どこでも! 玄関を一步出れば通じている	費用がかからない! 歩きやすい運動靴が あればOK
---	--	--

効果的なウォーキングのポイント



★正しい「歩き」のフォーム★

「健康づくりのための運動指針 2006(エクササイズガイド2006)」
(平成18年7月運動所必要量・運動指針の策定検討会)から抜粋

危険なブロック塀等撤去補助事業

道路に面したブロック塀等の撤去費用を補助します。さらに撤去後に生垣を設置する場合は、生垣の設置費用も補助します。



建設部では、こんな事業もやっています!

詳しい内容の確認や関心のある方は、下記までお問い合わせください。

京田辺市 建設部 開発指導課

0774-64-1341

〇次世代下宿 (仮称)京田辺ソリデール事業

京田辺への愛着や将来の定住等を進める取組みとして、京田辺市とマッチング事業者が連携し、高齢者宅の空き室を大学生に低家賃で提供して同居や交流を促進する事業です。



〇木造住宅の耐震対策事業

昭和56年以前に建てられた、地震に弱いとされている木造住宅に対して、耐震診断士の派遣や耐震改修費用を補助します。



散策のマナー

- ごみやタバコのポイ捨てはやめましょう。また、ペットを連れて歩く場合は、フンの放置はやめましょう。みんなが気持ちよく散策を楽しめるよう、ごみなどは必ず持ち帰りましょう。
- 散策中は車に注意しましょう。ルートには、車が通る道路なども含まれています。記載のルートにおける事故については、責任を負いかねます。
- マップで紹介しているルートの中には、法人や個人で所有・管理している施設などが含まれています。施設や地域の方々に迷惑をかけないように注意し、散策を楽しんでください。
- 運動前には十分ストレッチや準備を行い、自己責任においてウォーキングしましょう。

水辺の散策路環境整備事業について

京田辺市では、市民の皆さんが四季の移ろいを感じながら散策したり、ウォーキングを通じた「健康」づくりを楽しんでいただけるよう、市内の「水辺のみち」を「水辺の散策路」として整備しています。
ルート上には、案内看板や路面表示を設置し、また、付近の歴史・観光やビューポイントなどの案内も取り入れ、楽しくウォーキングしていただける工夫をしています。

(実線) 完成	(点線) 整備中	JR	私鉄	有料道路	国道	府道	主な車道	河川					
⌘ 寺院	⌘ 神社	⌘ 名所・旧跡	⌘ バス停	⌘ 健康器具のある主な公園	⌘ 警察署	⌘ 郵便局	⌘ 病院	⌘ 銀行	⌘ 消防署	⌘ 公民館	⌘ 小・中・高校	⌘ 保育園(所)	⌘ 幼稚園

令和2年3月末現在