

# 中央地区 道・知・楽マップ MICHIText MAP

### 石造物を見よう

総距離数：11.1km  
交差点

矢部駅	1.6km	相模原警察署前	0.5km	税務署入口	0.5km	富士見6丁目	2.1km	相生交番前	2.1km	由野台中前	2.2km	相生交番前	2.1km	矢部駅
-----	-------	---------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----

【石造物】  
モニュメント(叫ぶ青い手・赤い手)  
愛樹の碑・市役所名称石・ブロンズ像(創造)  
市民憲章・歌碑(菅原都々子)  
彫刻(水のほとり)・彫刻(愛の花束)  
ブロンズ(映える)  
相模緑道緑地碑  
淵野辺公園オブジェ・宇宙研内庭オブジェ  
フィルムセンター・モニュメント・太湖神亀

### 街路樹を見よう

総距離数：6.6km  
交差点

中央公民館	0.9km	警察署前	0.6km	相模原消防署前	2.9km	弥栄小学校入口	0.5km	国民生活センター前	0.3km	相生交番前	0.5km	淵野辺十字路口	1.3km	中央公民館
-------	-------	------	-------	---------	-------	---------	-------	-----------	-------	-------	-------	---------	-------	-------

【街路樹など主な樹木】  
① ハナモモ、サルズベリ、② サクラ、イチョウ、マツ、カン、ケヤキ  
③ サクラ、ケヤキ、コリノキ、④ クロガネモチ、ネズミモチ  
⑤ サクラ、ツバキ、⑥⑦ イチョウ、⑧ サクラ  
⑨ ハナミズキ、マツ  
⑩ ヤマボウシ  
⑪ イチョウ、⑫ ケヤキ、⑬ ハナミズキ

### ウォーキングはからだにいい!

「歩く効用」はさまざまな研究報告のなかで明らかになっています。日本の「国民栄養調査」によれば、1日の歩行数が1万歩以上の人は2000歩未満の人と比較すると血液中の善玉コレステロールが10%以上多いというデータがでています。また、よく歩く人のほうが血圧も安定していることがわかっています。善玉コレステロールには悪玉コレステロールを減らす働きがあり、心臓疾患などのリスクを減らすことができます。肥満のもとである脂肪を燃焼するのは激しい運動よりウォーキングのような軽い運動のほうが効果的という研究報告もあります。

● 1日1万歩?

ウォーキングは1日1万歩が目標ということがよく言われていますが、なぜ知っているか。現代人は1日に必要なエネルギー量よりも約300kcal多くエネルギーを摂取していると言われています。その300kcalの消費に必要な歩数が1日約1万歩なのです。

厚生労働省が提唱する「健康日本21」では男女とも現状よりあと約1000歩の歩数増加を目標としています。1000歩は歩く時間で約10分、歩行距離にして600~700mに相当します。この「1000歩」とは歩くことを少し意識することを意味しています。少し意識して1000歩多く歩くようになると、2000歩、3000歩と自然に今までより多く歩くようになってきます。まずは今の平均的な歩数に1000歩上乗せした歩数を目標としてみましょう。そしてその目標を達成できるようになったら徐々に歩数を増やし最終的に1万歩を目指して頑張りましょう。

### 体によく効く歩き方

- 視線は遠くに
- あごは引く
- 肩の力を抜いて
- 背中を伸ばして腰で歩く
- 膝をのびす
- 腕は前後に大きくふる
- かかとから着地
- 歩幅はできるだけ広く
- つま先でける



### 公園を巡って歩こう

総距離数：10.4km  
交差点

矢部駅	0.6km	1 村富公園	1.5km	5 すこやか公園	1.6km	7 中央公園	0.6km	9 富士見公園	0.6km	11 相生公園	1.7km	14 淵野辺公園	3.8km	矢部駅
-----	-------	--------	-------	----------	-------	--------	-------	---------	-------	---------	-------	----------	-------	-----

【公園】  
② 矢部あじさい公園 ③ 相模原6丁目こまどり公園 ④ 相模原5丁目公園  
⑥ 富士見6丁目公園 ⑧ 富士見2丁目公園 ⑩ 富士見3丁目公園  
⑫ 相生四つ葉公園 ⑬ 求公園  
⑮ 高根2丁目公園 ⑯ 相生東公園 ⑰ 矢部公園

### 公共の施設を見よう

総距離数：5.8km  
交差点

中央公民館	1.1km	消防署前	0.2km	中央1丁目	0.4km	相模原署前	0.7km	税務署前	1.6km	弥栄小学校入口	0.5km	国民生活センター入口	1.3km	中央公民館
-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	---------	-------	------------	-------	-------

【公共施設】  
① 相模原市庁舎 ② 相模原市消防局 ③ 相模原市環境情報センター ④ 相模原市青少年相談センター ⑤ 相模原市市民会館 ⑥ 相模原市市民体育館 ⑦ 相模原市環境情報センター ⑧ 相模原市消防局 ⑨ 相模原市青少年相談センター ⑩ 相模原市市民会館 ⑪ 相模原市市民体育館 ⑫ 相模原市環境情報センター ⑬ 相模原市消防局 ⑭ 相模原市青少年相談センター ⑮ 相模原市市民会館 ⑯ 相模原市市民体育館 ⑰ 相模原市環境情報センター ⑱ 相模原市消防局 ⑲ 相模原市青少年相談センター ⑳ 相模原市市民会館 ㉑ 相模原市市民体育館 ㉒ 相模原市環境情報センター ㉓ 相模原市消防局 ㉔ 相模原市青少年相談センター ㉕ 相模原市市民会館 ㉖ 相模原市市民体育館 ㉗ 相模原市環境情報センター ㉘ 相模原市消防局 ㉙ 相模原市青少年相談センター ㉚ 相模原市市民会館 ㉛ 相模原市市民体育館 ㉜ 相模原市環境情報センター ㉝ 相模原市消防局 ㉞ 相模原市青少年相談センター ㉟ 相模原市市民会館 ㊱ 相模原市市民体育館 ㊲ 相模原市環境情報センター ㊳ 相模原市消防局 ㊴ 相模原市青少年相談センター ㊵ 相模原市市民会館 ㊶ 相模原市市民体育館 ㊷ 相模原市環境情報センター ㊸ 相模原市消防局 ㊹ 相模原市青少年相談センター ㊺ 相模原市市民会館 ㊻ 相模原市市民体育館 ㊼ 相模原市環境情報センター ㊽ 相模原市消防局 ㊾ 相模原市青少年相談センター ㊿ 相模原市市民会館

### 村富神社・西門通りを歩こう

総距離数：5.6km  
交差点

中央公民館	0.9km	村富神社	0.8km	グリーンプラザ	0.7km	相模原7丁目	1.0km	横山1丁目	1.1km	相模原警察署	0.6km	中央中入口	0.5km	中央公民館
-------	-------	------	-------	---------	-------	--------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------

【村富神社の記念碑・記念塔・記念樹】  
① 大震災記念樹 ② 立村三百年記念 ③ 名跡鎌倉街道見送の松 ④ 村社碑 ⑤ 明治三十七年記念 ⑥ 社名塔 ⑦ 平和記念碑 ⑧ カくらべ石

【地藏堂】

### はやぶさを巡って歩こう

総距離数：6.3km  
交差点

中央公民館	0.3km	富士見5丁目	1.3km	淵野辺公園(散策道)	2km	宇宙科学研究所前	0.4km	共和小学校前	0.3km	銀河北通り/銀河西通り	0.5km	国民生活センター前	1.2km	中央公民館
-------	-------	--------	-------	------------	-----	----------	-------	--------	-------	-------------	-------	-----------	-------	-------

【見所】  
シルバー人材センター 銀杏並木、桜並木 弥栄中学校 弥栄高等学校  
① 銀河アリーナ ② 市営相模原球場(サテーフーボール) ひばり球場  
相模原市立博物館 東京国立近代美術館フィルムセンター 宇宙航空研究開発機構(JAXA)相模原キャンパス  
神奈川県立相模原中央支援学校 国民生活センター

※地図背景は古地図風のデザインで実際のものとは異なります。