

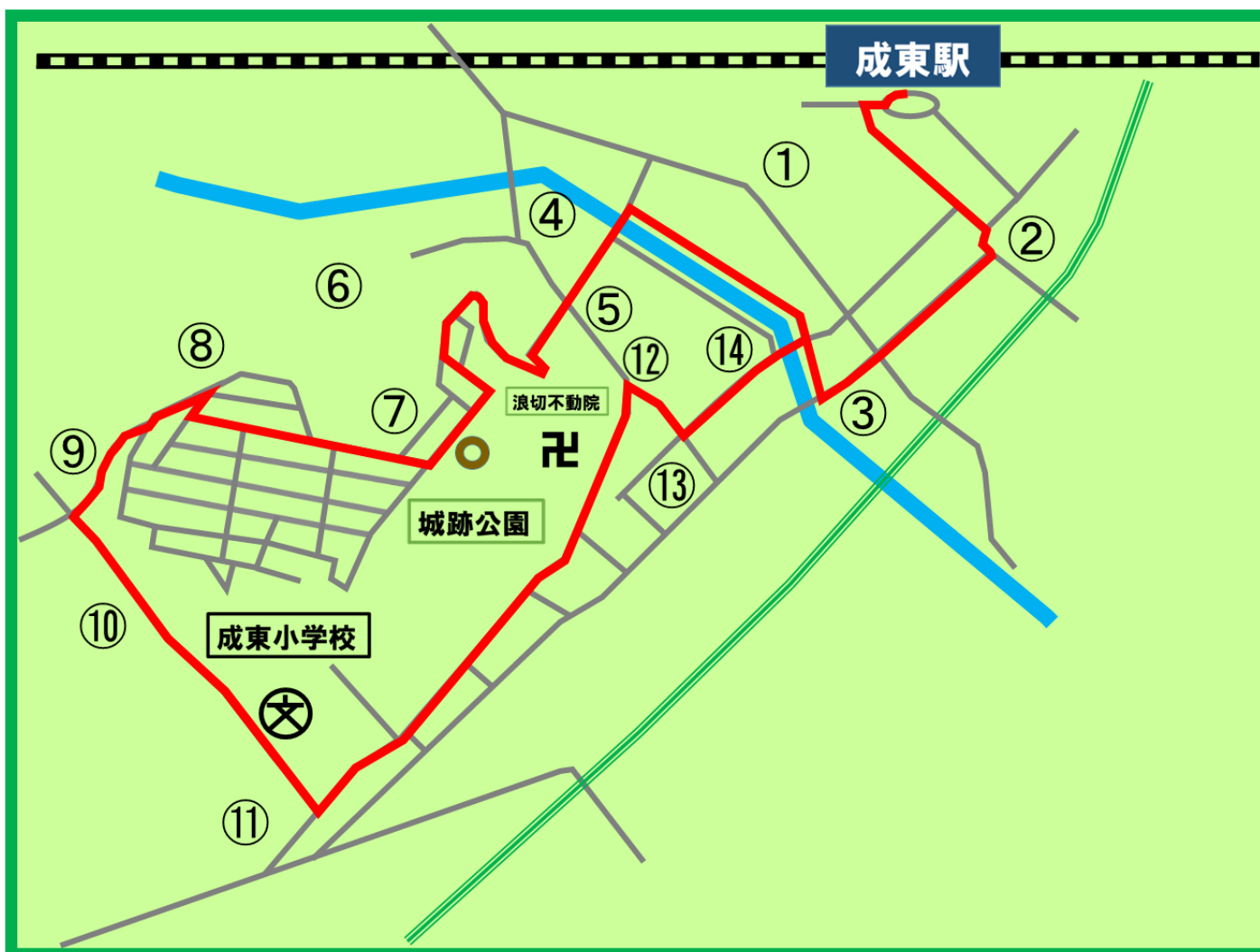


知らない山武

(成東) を歩いてみたい
を眺めてみたい



～ウォーキングマップ～



成東駅がスタート
とゴールだよ！



山武市マスコットキャラクター
SUNMUSHIKUN



山武市公式YoutubeCh
にて動画公開中！

～成東コースの歩き方～

Start

- ① 駅を背に右前方へ進む
- ② 一つ目の一時停止標識を右折
- ③ 一つ目の信号を越え、「おおはし」を川を渡らずに右折。
～川沿いを進む～
- ④ 「じょうしこうえんおおはし」を左折
- ⑤ 正面に見える「城跡公園入口」の標識を進む。
- ⑥ 上り坂を上り、二つ目の交差点で左折
～道なりに進む～（左手に城跡公園）
- ⑦ 「東池→」の標識を右折。
- ⑧ 突き当たり右折。さらに次の突き当たりを左折。（東池方面）
～坂を下る～
- ⑨ 十字路で「東池2.2km」の標識方面へ進む（左折）
- ⑩ 一時停止標識を左前方に進む。
- ⑪ 突き当たりを左折。Y字路はすべて左前方へ進む。
- ⑫ 正面に現れる白い塀（本行寺）を右折。
- ⑬ 一つ目の十字路を左折。
～途中左手に「浪切不動」～
- ⑭ 橋を渡り川沿いを右折。③の「おおはし」へ戻る。
～駅へ～

Goal

成東コースデータ

距離	約4.5km
強度	息が少し弾むくらい
消費カロリー	約250kcal

ウォーキングの効果

- ・生活習慣病の予防、肥満解消
- ・骨粗鬆症の予防
- ・心肺機能を高める
- ・脳の活性化、ストレス解消

◇注意事項◇

- ・強い痛みがあるときは中断する
- ・体調が悪いときは中止する
- ・小まめに水分補給をする

問い合わせ先：健康支援課 0475-801171

お立ち寄りスポット情報

山武市は2006年(平成18年)に成東町・蓮沼村・松尾町・山武町が合併して誕生しました。合併により、海岸・平地・丘陵地帯と様々な特徴を持った市となりました。住んでいる地区ではない地区に行ってみると山武市の新しい魅力を発見できるかもしれません。

浪切不動院



このマークが目印



正式には不動院長勝寺本堂といい、本尊の不動明王像はかの行基菩薩が造作したとされています。堂内には様々な像があります。隅々までよく見るといろいろな像に出会えるかもしれません。

魅力、発見!



城跡公園



このマークが目印



鎌倉時代の1227年、成東城が築城された場所に、広場やテニスコート、アスレチックコースなどが整備され、自然豊かな城跡公園が誕生しました。見晴らしがよく爽快な気分が味わえます。

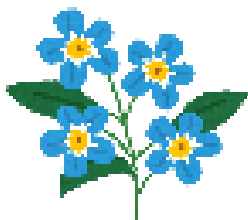


がん検診を受診しよう!

現在、日本人は一生のうち2人に1人ががんになると言われています。しかし、がんは早期発見・治療を行うと約90%の人が治ると言われています。市の検診は、実際の費用の3割程度の負担で受けられ、大変お得です。

検診種類	対象者	費用
胃がん	40歳以上	1200円
大腸がん		300円
肺がん		無料
乳がん	30歳以上	1200円
子宮がん	20歳以上	800円

詳しくは山武市公式ホームページや保健事業案内等をご確認ください。または山武市役所健康支援課 成人保健係にお問い合わせください。



問い合わせ先：山武市役所健康支援課
成人保健係
☎0475-80-1171