

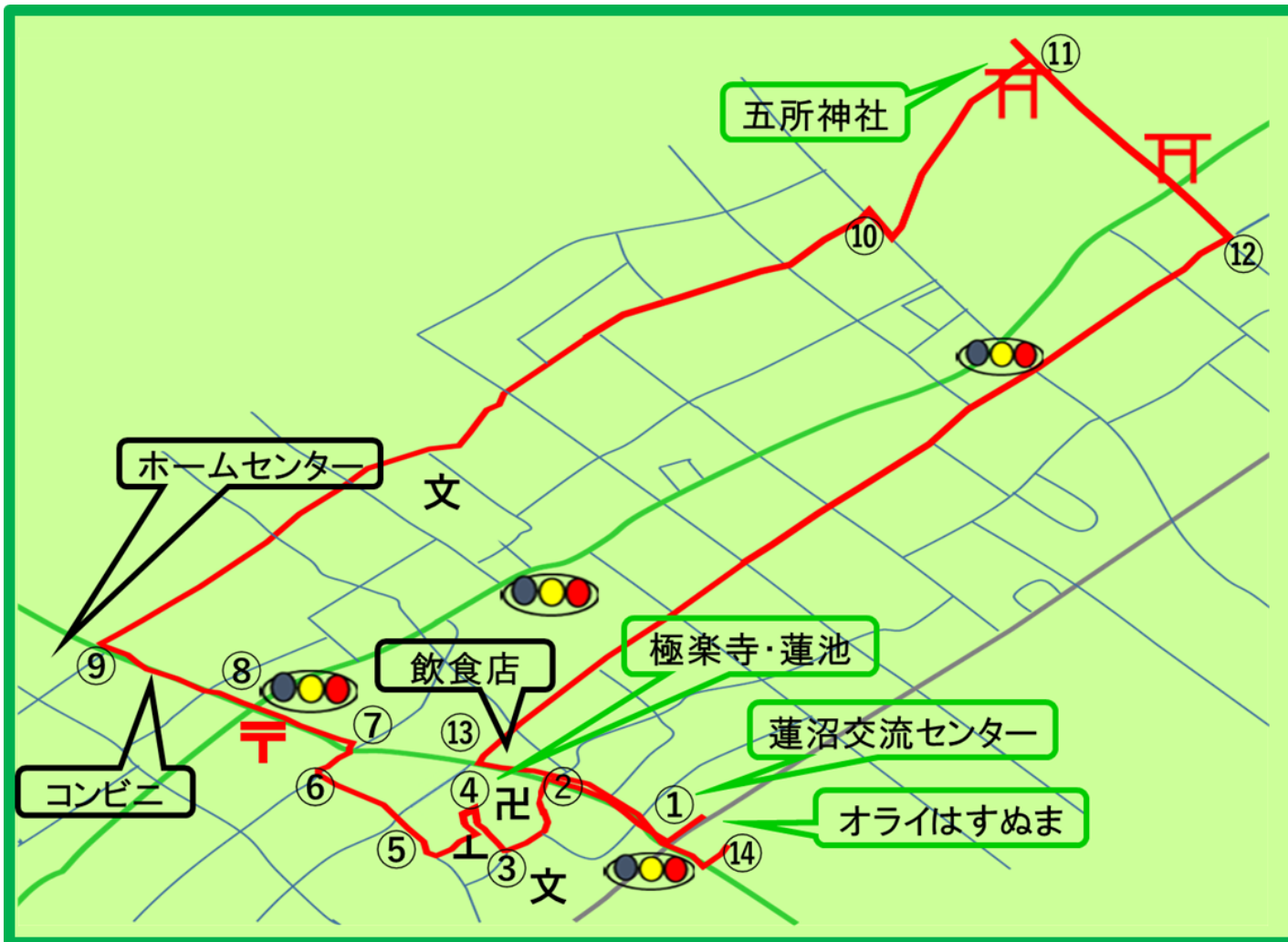


# 知らない山武

(蓮沼) を歩いてみたい  
を眺めてみたい



## ～ウォーキングマップ～



スタートは蓮沼交流センター、ゴールはオライはすぬまだよ！



山武市マスコットキャラクター  
SUNムシくん



山武市公式YoutubeCh  
にて動画公開中！

## ～蓮沼コースの歩き方～

### Start

- ① 蓮沼交流センターを背にして信号を渡り、右に進む。
- ② 極楽寺石碑を左折し進み、右側にある石堀に沿って進む。
- ③ 中学校を背にして、極楽寺に入る。
- ④ 寺の奥にある蓮池に到着。
- ⑤ 池を背にUターンして、保育園を右手に見てフェンス沿いを歩き保育園の周りを進み突き当りを右折。
- ⑥ 突き当りのT字路を右折。
- ⑦ 十字路を左折。
- ⑧ 郵便局前の信号を右側に渡り、更にまた前へ進む。
- ⑨ ホームセンターの十字路を右折し、ひたすら進む
- ⑩ 突き当りのT字路を右折し、すぐのT字路を左折。
- ⑪ 五所神社に到着。
- ⑫ 五所神社を背に進み鳥居をくぐり、県道を渡る。浜の七福神の看板を通過して、次の十字路を右折して、ひたすら進む。
- ⑬ 左に食堂がある十字路を左折し、進む。
- ⑭ オライはすぬまに到着。

### Goal

### コースデータ

距離	約4.4km
強度	息が少し弾むくらい
消費カロリー	約240kcal

### 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。

## 五所神社



源頼朝が陸奥平定の折、武軍長久・国土安泰を祈願したと伝えられる神社です。県の指定文化財であり、浜の七福神がいます。節分の豆まきには、毎年たくさんの方が訪れます。

魅力、発見!



## 極楽寺・蓮池



鎌倉時代、およそ760年前に京都から布教活動で立ち寄られた「良忠上人」のご説法をきっかけに蓮に花の咲き乱れる美しい池のほとりにある中根山に建立されました。その後この地が「蓮沼」と称されました。

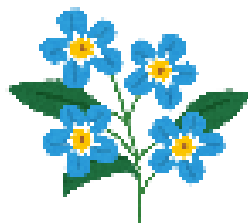


# がん検診を受診しよう!

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