

**ウ**ォーキングは、いつでも、どこでも、ひとりでも行うことができる全身を使った有酸素運動。コロナ禍で、不要不急の外出を自粛し、外に出かける機会が減っている人も多いかもしれませんが、必要な対策をしながら、自分にあったペースでウォーキングを始めてみませんか。運動不足の解消、心肺機能の向上、血行の促進、足腰の強化、そして、景色を眺め自然とふれあうことでの心身のリフレッシュ、ストレスの解消にも大きな効用があります。

## ウォーキングで注意すべきポイントは？ コロナ禍で必要な対策

**× 密閉 × 密集 × 密接 3つの密を避ける！**

- ▶一人または少人数で実施
- ▶他の人との距離を確保
- ▶空いた時間、場所を選ぶ
- ▶すれ違う時は距離をとる

運動に支障がない場合はマスクを着用してください。ただし、マスクを着用したまま運動をすると、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。息苦しさを感じた時は、すぐに外すことや休憩をとるなどして無理をしないでください。

### 暑い日は、熱中症にも要注意！

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しのよい服装や着帽を心がけてください。

マスクは運動に支障がない場合や会話の際など状況に応じて着用してください。

# ウォーキングで リフレッシュ！

## コロナ禍で運動不足？



## 名張の自然を満喫できるウォーキングマップ おきつも名張遊歩 10選

平成16年に市民公募で作成した「おきつも名張遊歩10選ウォーキングマップ」。新緑や川のせせらぎを感じながら名張の自然を満喫できるコースが選定されています。市ホームページでご覧いただけます。



- ### 収録コース
- ① 国津の社とせせらぎコース
  - ② 比奈知ダム一周コース
  - ③ 青蓮寺ダム一周コース
  - ④ 赤目滝コース
  - ⑤ 美旗史跡めぐりコース
  - ⑥ 東山公園コース
  - ⑦ 名張川沿い竹林コース
  - ⑧ ひやわいコース
  - ⑨ 箕曲ぼたるの道コース
  - ⑩ 忍者の里伊賀電口と阿清水川壺街道コース

## 近鉄主催の「ロゲイニング」で素敵な賞品をゲットだけ！ ゆるくまわろう!! 鉄ロゲ in 名張市

「ロゲイニング」とは、地図を使って、制限時間内にチェックポイントを歩いて訪ねるゲームです。7月には、スマホで写真を撮りながら名張市内を巡る、近鉄主催の「ゆるくまわろう!! 鉄ロゲ in 名張市」が開催されますので、ぜひご参加ください！（新型コロナウイルス感染拡大の影響で変更の場合あり）



**日時** 7月4日(日) 午前9時30分～午後4時  
**集合場所** 癒しの里名張の湯(希央台2) ※午前8時45分から受付。10時スタート(制限時間5時間)  
**定員** 200人 ※先着順。参加賞などあり  
**参加費** 1,000円 ※小学生以下無料  
**申込開始予定日** 5月10日(日) (申込方法など詳しくは市HPで) ※申込は2人以上5人以内で。中学生以下の人は、20歳以上の同伴が必要。高校生のみの場合は、保護者の同意書が必要  
**主催** 近鉄 共催 名張市・名張市観光協会  
**会場** 近鉄大阪ハイキング係 ☎06-6775-3566 (平日のみ/午前9時10分～午後6時)

「ここにもお店があるのか」「ここにもお店があるのか」  
地域を知ることで、生活も豊かになっていきます。ウォーキングを始めたばかりの頃は、すれ違う人がいても、言葉交わすことがありませんでした。自分のことに精一杯だったのですが、そのうち「あいさつ」程度は交わすようになっていきました。ウォーキングを終えて、家に帰ると、無言でウォーキングをしていた人と、地域の人と少しですが、つながりが持てたような気がしました。



### ウォーキング

昨年、人間ドックを受診。医師から運動不足を指摘されて始めたのが、ウォーキングでした。引越して4年。実はまだ、あまり地域のことには分かっていませんでした。ただ、ウォーキングをしていると、今まで知らなかった地域が、たくさん見えてきました。「こんな所に公園がある」「ここに病院があったのか」「ここにもお店があるのか」



さらに日を重ねていくと、会話に至る場面も増えていきます。同じ人に何度も会うようになって、「今日の夜から寒くなるぞ」とか「いつもこの時間に歩いてるの?」など、声をかけてくれるようになります。

そんなことを思いながら、今日もウォーキングに出かけます。運動不足が解消されただけではなく、ウォーキングは、「地域のことを知る(地域の人を知る)」「地域の人が知っている」という「喜び」をもたらしてくれました。

私も、「明日は今日より寒くなるみたいですよ」とか「あっちの道もけっこう歩きたりしますよ」などと答えるようになった(今は距離を保ちながら話しています)。すると、親しい人も増えていきました。

ウォーキングを通して気付いたのが、人と人とのつながりの大切さ。地域の中で、自分のことを知ってくれている人がいるというだけでも、地域での生活が楽しく感じられます。

「今日もあの人、歩いているかな」

### 相手のため。自分のためにも。自転車保険

自転車側が加害者となる交通事故は、高額な賠償義務が発生することも。万が一の事故に備えて、保険に加入しましょう。

**個人賠償責任保険**  
他人にけがをさせたり、他人の物を壊したりして賠償責任が発生した場合に支払われます。

**傷害保険**  
自分がけがをして治療費などが必要な場合に支払われます。

身近な自転車保険 **T Sマーク付帯保険**  
自転車安全整備店で点検・整備(有料)を受けた自転車に貼られるT Sマークには、保険が付帯されています(有効期間1年)。

☎ 都市計画室 63-7749

三重県交通安全条例が制定され、10月1日から自転車保険への加入が義務付けられます。 ◎コンビニやインターネットで加入できる自転車保険もあります。

## OLYMPIC TORCH RELAY TOKYO 2020 名張へ聖火がやってきた!

3月に福島県をスタートした聖火リレー。全国47都道府県を巡ります。全国7番目となった三重県2日目となる4月8日、聖火は伊賀市をスタートし、名張市へ。伊賀一ノ井松明調進行事の行列を皮切りに、新緑まがしい赤目四十八滝の不動滝から赤目中学校吹奏楽部が出迎える赤目四十八滝キャンプ場までの約1.6kmの区間を、11人の聖火ランナーが走り抜け、松阪市へつなぎました。

東京2020聖火リレーのコンセプトは、「Hope Lights Our Way(希望の道をつなごう)」。一人ひとりの思いが、つながって、東京2020オリンピックが素晴らしい大会になることを願います。



聖火リレーの様子は動画でも配信  
霊蛇滝の前で聖火を受け渡す梶谷さんと中島さん

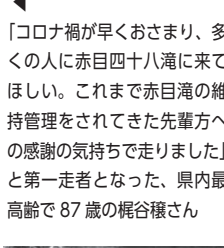


聖火リレーのデモンストレーションとして会場を盛り上げた松明調進行列

### 市内参加者の声



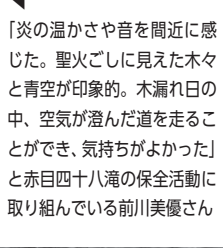
「ロータリークラブの人たちなど、沿道の声援を受けて気持ち良く走れた。コロナが収束してほしいというみんなの想いも伝わってきた」と梶谷さんから聖火を引き継いだ中島滋泰さん



「コロナ禍で、当たり前がなくなり、いつもの生活に感謝するように。延期になっていた聖火リレーも、家族や職場の皆さんなどの応援で気持ち良く走れた」と郵便局員の萩森くみさん



「炎の温かさや音を間近に感じた。聖火ごしに見えた木々と青空が印象的。木漏れ日の中、空気が澄んだ道が走ることができ、気持ちがよかった」と赤目四十八滝の保全活動に取り組んでいる前川美穂さん



「今日もあの人、歩いているかな」