

# 舞子ウォーキングマップ

地元人が案内する



**みんなでつくる地域の魅力と個性をかきたまち**  
～コンパクトタウンづくり～

舞子の魅力や個性を生かし、より住みよいまちづくりをみんなで進めたいと思います。その取り組みの一つとして、「健康・歩く」をテーマに私たちの舞子の地図を作りました。日々の生活を健康に過ごしていくことは、高齢・少子社会を迎えた21世紀の重要な目標です。また、地域に固有の風土・歴史・景観などを知り、体感していくことは郷土を愛し、人それぞれのふるさとを持つことにもつながっていくと思われまます。

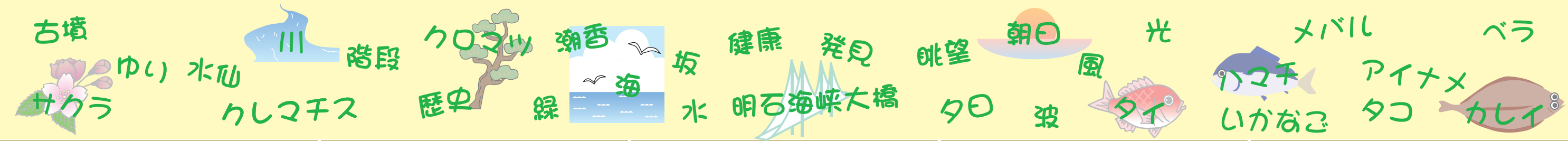
「舞子ウォーキングマップ」は、舞子地域の歴史・美しい花やみどり・眺望ポイントなどをわかりやすく示したものです。

舞子地域には、海あり川あり丘ありと高低差と変化に富んだ地勢を示しています。このため、すぐれた景観や眺望ポイントがたくさんあるうえ、いろんな場所を訪ね歩くことによる運動効果は大きいものがあります。また、地図を訪ね歩くことによる運動効果は大きいものがあります。また、地図をよく読みながら歩くことで、長年この地域にお住まいの方でも新たな発見があるかも知れません。

この地図が私たちのまち「舞子」をもっとよく知り、またより住みよいまちにしていけるための一助となれば幸いです。

- 例えばこんな時にこの地図をご利用下さい。**
- 日常の散歩の時に通勤の途中、買い物ついで、犬の散歩などちょっと足をのばしてみたい。
  - 日頃何気なく見ているものは、どんな歴史や由緒があるのか知りたい。
  - 舞子の歴史散歩をしたい。
  - 身近な場所で、気軽にお花見をしてみたい。
  - 花の季節なので、地域のお花巡り散歩をしてみたい。
  - シェイプアップや健康増進のために楽しくウォーキングをしたい。
  - 明石海峡大橋の眺めがいい場所を探したい。
  - みんなでお気に入りの舞子を探しに行きたい。

この地図は、垂水区の区民まちづくり会議内の舞子生活文化園地区の活動の一環としてできあがりました。平成11、12年度での数回にわたるまち歩きや地図づくりのワークショップを経て作成されたものです。地域の多くの皆さんにご利用いただきたいと思ひます。



さあ、  
ここにペースで歩きましょう!

ウォーキングはいつでも、どこでも、だれでも気軽にできる健康法です。神戸アスリートタウン構想(健康・スポーツ都市こうべ)の中でも、健康づくりのために、ウォーキングを推奨しています。

健康のためには、胸をはって大量の酸素を体内に取り入れる有酸素運動(エアロビクス)になる歩き方に心掛けましょう。ふだんより広めの歩幅でちょっと汗ばむくらい、それだけで楽しくニコニコと歩ける少し早足歩きの「ニコニコペース」が有酸素運動の目安です。

さあ、今日から楽しくニコニコペースで歩きましょう。

**ウォーキングには、健康づくりの7大効果があります。**

- 1 脳を活性化し老化の進行を防ぐ
- 2 心肺機能を高め血液循環がよくなる
- 3 体脂肪を燃やし肥満防止と解消
- 4 足腰が強化され筋肉の衰えを防ぐ
- 5 高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に役立つ
- 6 骨粗鬆症の予防
- 7 ストレス解消

**ウォーキングを楽しむために**

- ・歩きやすい靴、服装で気持ちよく歩きましょう。
- ・歩く前後に「ストレッチ」をしましょう。
- ・個人のペース、その日の体調に合わせて無理のないウォーキングを行いましよう。
- ・水分補給も忘れずに。
- ・ごみは持ち帰りましょう。
- ・夜歩かれる方は、明るい道、人通りの多い道を選んで気をつけて歩きましょう。

**凡例**

**●ウォーキングルート**

- ルートの名称・特徴など
- 川沿いの道
- 公園内の園路
- 主な階段
- 急な坂(登り方向)
- 橋・歩道橋
- アンダーパス

**●花や緑、歴史資源などの見どころ**

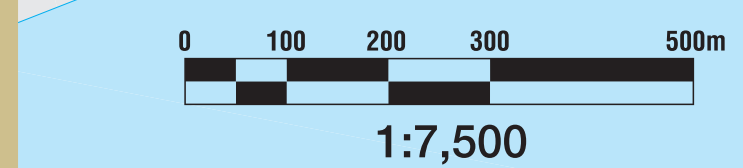
- 公園、緑地
- 墓園
- 市民花壇
- ハミング広場
- 街路樹
- ツツジ
- クスノキ
- 桜並木、花の見どころ
- サクラ
- 花の種類
- 貴重な樹木など
- 史跡、社寺、観光ポイント等
- 明石海峡大橋を望む場所
- 眺めのいい場所

**●休憩施設など**

- あづまや
- 健康遊具
- トイレ
- 水飲み
- 学校、幼稚園、保育所
- 社会福祉施設など
- バス停
- 交番
- 郵便局
- コンビニエンスストア
- 商業施設など
- 病院(救急指定病院)
- 信号

**●地区の主要施設**

- 舞子生活文化園区境界



**西舞子ウォーキング拠点**  
西舞子駐輪場の一部を利用し、舞子ウォーキング情報と交流イベントの場・山田川に面した水辺のふれあい広場・休憩といこの場となる舞子ウォーキングの拠点を平成整備

**②歴史と祭りの散歩道**

**①海辺の散歩道**