

キラキラウォーキングコース

星空の美しい町、高崎総合公園内を歩く3つのウォーキングコース。きれいに整備された公園内のコースを、鳥のさえずりや木々の移ろいを感じながら歩きましょう。春には桜が、秋には紅葉も楽しめます。

【北斗コース】

- 総距離 3.5km
- 時間目安 1時間
- 消費カロリー 207.9kcal
- おにぎり 1.3個分

【たちばなコース】

- 総距離 5km
- 時間目安 1時間15分
- 消費カロリー 264.6kcal
- おにぎり 1.6個分

コース説明

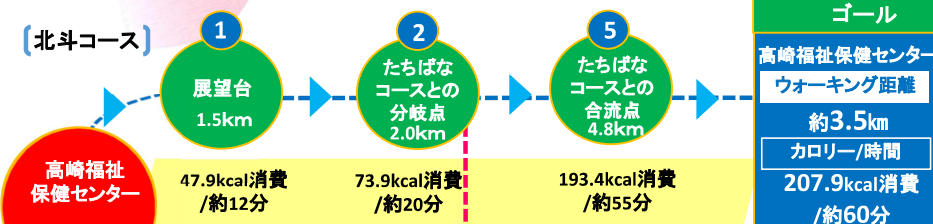
高崎福祉保健センターをスタートして、眺め抜群の①展望台を通り、②分岐点より、北斗コースは右へ、たちばなコースは左に進みます。スポーツ施設が隣接する広大な公園内を歩き、新鮮な空気を体に取り込みましょう。15分程度のおたのしみコースもおススメです。

【おたのしみコース】

- 総距離 1km
- 時間目安 15分
- 消費カロリー 54.6kcal
- おにぎり 0.3個分



【北斗コース】



【たちばなコース】



コラム 带状疱疹に注意しましょう！

带状疱疹は、過去に感染した水痘(水ぼうそう)・带状疱疹ウイルスが再び活性化し、発症します。皮ふの発疹などの症状が出る数日~1週間ほど前から、ピリピリとした皮膚の痛みが起こります。進行すると、皮ふが赤くなる、水ぶくれができる、強い痛みが出るといった症状が現れます。治療が遅くなると、全身的な症状が現れたり、合併症を起こす可能性があります。早期発見・早期治療が大切です。免疫力の低下で発症するため、日頃から規則正しい生活を送みましょう。50歳以上の方は、带状疱疹の発症や重症化を予防する目的でワクチンを接種できます。



高崎地区まちづくり協議会は毎年11月にウォーキング大会を実施しています。ぜひ御参加ください！

地域の資源やイベントを知ろう！

<h3>東霧島神社</h3> <p>(つまきりしまじんじや)</p> <p>祭神はいざなぎのみこと。創建は第5代孝昭天皇のときと言われ、古来から庶民が尊崇してきました。境内の石段には、鬼が一夜で造ったという伝説があります。春祭(毎年3月21日)には浜下り神事が行われます。</p>	<h3>茅葺きの里 笹水</h3> <p>(かやぶきのさと ふさみず)</p> <p>茅葺き屋根の農産物販売所。地元で採れた新鮮な野菜が販売されています。境内の石段には、鬼が一夜で造ったという伝説があります。春祭(毎年3月21日)には浜下り神事が行われます。</p>	<h3>塚原古墳群</h3> <p>(つかはらこふんぐん)</p> <p>県指定史跡。都城盆地最大の前方後円墳(塚原1号古墳)があります。地下式横穴墓数基が発見され、人骨、鉄剣など多くの副葬品が出土しています。</p>
--	---	---