

ウォーキングで 港南区を知ろう!

Vol.4

港南区の
魅力満載!

港南区ウォーキング
推進キャラクター
ひまわりくん

企画：港南区 食生活等改善推進員会



もっと歩きたい方は
「ひまわり港南ウォーク」がおすすめ!

港南区内の地域の自然と歴史を楽しめる
12のコースを掲載したウォーキングマップです。

- 港南区役所及び地区センター等で配布中
- 港南区HPからダウンロードも可能

ひまわり港南ウォーク



楽しみながら健康づくり!

＼よこはま/
ウォーキングポイント

公式サイトは
こちら



アプリや歩数計を使用して歩くと、歩数に応じてポイントが付与され
一定数に達成した方を対象に抽選で商品券等が当たります。
たくさんポイントを獲得した方は、豪華景品ゲットのチャンスも?!
詳しくは、ホームページをご覧ください。

よこはまウォーキングポイント

このマップを企画した
「食生活等改善推進員」とは

愛称は
 ヘルスマイト



“私達の健康は私達の手で”を合言葉に、食生活を中心とした健康づくりの
普及啓発活動を行っています。健康づくりのための食生活・運動・休養について学び、
その知恵や工夫を地域の方々に伝えています。
市町村が養成している全国規模のボランティアです。

港南区ヘルスマイトは、
年4回ウォーキングを企画し、
桜や新緑、新春七福神巡り
などを楽しんでいます。

食生活等改善推進員(ヘルスマイト)になるには
食生活等改善推進員セミナー(お住まいの区の福祉保健
センター開催)を受講し、修了した方が入会できます。
ご興味のある方は、ぜひお問合せください。

港南区役所 福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係

〒233-0003 横浜市港南区港南4-2-10
TEL 045-847-8438 FAX 045-846-5981

令和5年10月発行

馬洗川の源流と 分水嶺となる台地を歩く

深田橋 スタート

歩行距離 約3.0km

深田橋へのアクセス (深田橋バス停で下車)

- 上大岡、港南中央から 横浜市営バス51系統
- 上永谷駅から 横浜市営バス45系統・112系統
- 港南台駅から 横浜市営バス45系統

地図記号

地図上の がウォーキングコースです

📖 「ふるさと港南の昔ばなし50話」とのリンク

🏯 寺 🏪 神社 📮 郵便局 🚏 バス停

🌊 谷地 ※谷地は水が流れており、源流域を示しています。

2 浄念寺

正式名称: 蔵王山正定院浄念寺

野庭の開発者の一人、臼居空右衛門
胤知氏が寺院を開き、呑曇大和尚が
1564年開山、御獄社(野庭神社)の
別当寺*でもあり、鎌倉観音三十三
カ所霊場第十八番札所となっている。
※神社を管理するために置かれた寺のこと



2 石 (浄念寺)

関城跡から発掘された石と言われている。
昔、村の青年たちが寺の境内でこの石を持ち上げては力自慢を競い合っていたという。後ろのマキの木は推定樹齢500年と伝えられ、横浜市の名木古木に指定されている。



2 咳止玄入坊の祠 (浄念寺)

港南区の民話では、次のように紹介されている。

昔、旅の僧である玄入坊は、咳の病に苦しむ上野庭の里の村人を救うため、お経の音が聞こえるうちは、一日三回水だけを流し込むよう伝えて、穴の中に消えていった。その後村人は救われたため、玄入坊に感謝と悲しみをこめ、塚を築き、石の祠を建てたと言われている。玄入坊の祠は、お茶の入った竹筒をお供えし参拜することで、咳などの病が回復すると言われ、多くの人が参拝した。回復後もお礼に竹筒を祠の周りにお供えすると言われている。



塚の古址 📖 D-4

スタート地点を設定していますが好きなところから始めてみよう!



A 源流となる畑地



B 源流となる畑地



C 源流となる畑地

区間距離

- 1 730m
- 2 360m
- 3 1,080m
- 4 780m



このコースではトンネルの上を通ります

コース・周辺の紹介

港南区には大岡川を始め、多くの河川がありますが、その源流となると各河川は市街地化して暗渠*となってしまう、それを辿ることが難しくなっています。大岡川の源流となる氷取沢以外では、馬洗川の源流が辛うじてその雰囲気を残しています。野庭団地一帯は開発前、大きな源流域であったと想像できます。遊水池が周囲にあり、そこに貯まった水は馬洗川に注いでいます。ここで紹介するコースは、馬洗川の源流となる畑地を歩き、坂を上り台地に出ます。この馬の背状の台地を分水嶺と言います。日野側に流れた雨水は日野川・大岡川に注ぎ、横浜港・東京湾に流れ、野庭側に流れた雨水は馬洗川・平戸永谷川・柏尾川となり戸塚を経て鎌倉から相模湾に注いでいます。しばらくの間、迎陽隧道の上の小径を通り分水嶺となる台地を歩きます。

コースの途中に見所となる浄念寺²がありますので、立ち寄ってみてください。

※地下に埋没した水路のこと

港南区の民話 ~民話に親しもう~

- この区域の昔話
- D-3 咳止め玄入坊
- D-4 塚の古址

港南区の民話はHPで紹介していますのでぜひご覧ください。

ふるさと港南の昔ばなし



大岡川プロムナードを歩く

港南ふれあい公園 スタート

歩行距離 約3.0km

上大岡駅 スタート

※港南ふれあい公園を経由しない場合

歩行距離 **A1** 約2.9km **A2** 約3.1km

コース・周辺の紹介

平成3年に完成した親水エリアです。季節ごとに様々な自然を楽しむことができます。

3月末～4月初めごろ、青木橋～久保橋間の遊歩道にソメイヨシノ桜が11本見られ、ひと時、憩いの場となります。黄菖蒲が4～5月頃川岸に咲きます。同時期に鯉のぼりが川を渡って泳ぎます。ほぼ一年中鴨を見ることができ、6月頃には赤ちゃんが誕生し、親鳥と泳ぐ姿が見られます。

7月には七夕飾りが、8月15日には精霊流しが行われます。芙蓉が8月頃川岸に咲きます。

港南区の民話～民話に親しもう～

■この区域の昔話

A-7 スエが運んだ青木神社

■近隣の昔話

A-10 和田義盛の関所跡

A-11 米倉丹後守の通った道

青木神社・青木橋は江戸名所図会に取り上げられるほど名勝であったことがうかがえます。港南区の昔ばなしにも登場します。上大岡にまつわる民話は多くあります。

港南区のHPで紹介していますのでぜひご覧ください。

ふるさと港南の昔ばなし



江戸名所図会

出典：国立国会図書館ウェブサイト



3 青木神社 **A-7**

スタート地点を設定していますが好きなところから始めてみよう!



地図記号

地図上の がウォーキングコースです

📖 「ふるさと港南の昔ばなし50話」とのリンク 🗿 寺 🏯 神社

🚻 トイレ 🎓 学校 📮 郵便局 🚓 交番・警察 🚌 バス停



4 桜



4 鯉のぼりと黄菖蒲



ふよう芙蓉(大久保橋～青木橋周辺)



2 笹野橋公園

貴重な自然資源である大岡川をまちづくりに活かし、市民が水と緑に親しめる場とするため、神奈川県と横浜市が協力して行う大岡川プロムナード計画があった。それと合わせて、貴重な空地を活かすために整備を進めることによって、親水性のある広場として、平成10年度に施設整備のうえ公開した。

■笹野橋

昭和42年3月建造。これより以前の情報はなく、新設と思われる。名称の由来は、笹下川と日野川が合流する場所に架けられた橋のため、笹下川の「笹」と、日野川の「野」をとって「笹野橋」としたと推測できる。

区間距離

- 1 400m
- 2 280m
- 3 280m
- 4 560m
- 5 520m
- 4 560m
- 6 220m
- 7 150m

上大岡駅からスタートの場合

- A1 110m
- 4 or A2 220m
- 3

ウォーキング前にチェック!

- よく眠れましたか
- 食事はおいしく食べられましたか
- 昨日は**お酒**を飲みすぎていませんか
- 日頃から**運動**していますか
- 体の調子はよいですか

1つでも当てはまらない場合は無理をせず!
健康づくりはニコニコペースで、楽しみながら行いましょう。

**歩き始める前に準備運動。
整理運動も忘れずに。**

アキレス腱伸ばし、足首まわし、膝の曲げ伸ばしなど、普通の呼吸で、はずみをつけずにまわしたり、伸ばしたりしましょう。

歩くフォーム

視線は遠くにあごは引く
(10m~20m程度前方を見る)

胸を張る
⚠️注意
無理に胸を張ると
腰等に負担がかかります。

ひざを伸ばすよう
意識する

かかとから着地

歩幅はふだんより
広めにとる

まずはくつ半足
~1足分広め



肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕はリラックスさせ
肘を自然に曲げる

足の動きに合わせて
後ろに引くことを
意識して振る

ウォーキングで 得られる6つの効果



いつまでもいきいきと元気に暮らせるように

できることから始めよう!

ふだんのくらしを健康に!

健康アクションこうなん 5



1 あるこう! 毎日

ご近所さんと あいさつ交わり
地域とつながり 介護予防

4 なくそう! たばこの煙

一人ひとりが意識を高め
たばこの害のない港南へ

2 たべよう! 野菜

野菜たくさん 塩分ひかえめ
だしの旨味をたっぷり

5 やすもう! しっかり

睡眠と気分転換で
明日の元気の源に

3 まもろう! 歯

口から美味しく食べるため
定期的に歯のチェック

そして



受けよう!
がん検診と健康診断

“けんしん”はあなたに贈られる「からだ通信簿」

趣旨

“いつまでも健康で暮らしたい”と思いながらも、日々の家事や仕事に追われて自身の健康管理をつい後回しにしがちな人が大勢います。そこで、区民の皆さんの健康づくりに取り組む港南区では気軽に実践できる行動をあいことばとして、「健康アクションこうなん5」を作成しました。

込めた思い

年代や性別を問わず、暮らしの中で気軽に実践できる生活習慣の行動目標(アクション)を5つ掲げ、それらの積み重ねを定期的な“けんしん”で確認していくことで、「ふだんのくらしをけんこうに」していこうという思いを込めました。

Pick UP /

あるこう! 毎日

ご近所さんと あいさつ交わり
地域とつながり 介護予防

一日8,000歩(うち速歩き20分)を歩くことで
糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防に
効果があるといわれています。

やってみよう!

- 外出ができない人は、自宅ストレッチ、筋トレをやってみましょう。
- 外出ができる人は、まず、歩いてみましょう。楽しみながら運動するのがおすすめです。

! 運動は、ウォーキングなどの**有酸素運動**と**筋トレ**、**ストレッチ**を
バランスよく組み合わせることが大切

有酸素運動 (ウォーキング)

体脂肪を燃やし、
肥満の解消に
つながります。



筋トレ

片足立ちやスクワットで
バランス能力や下肢筋
力をつけると転倒予防に
つながります。



ストレッチ

ゆっくり伸ばすことで
筋肉や関節をほぐし、
柔軟性を高め、ケガ予
防につながります。



生活習慣病、寝たきり、フレイル予防に効果的!