

- 入部東コース (4.3km)**
～子ども見守りコース～
- 凡例
- WC トイレ
 - バス停
 - 信号
 - 公園
 - 桜
 - スーパー
 - 公民館
 - コンビニ
 - 郵便局
 - 病院
 - 薬局
 - 神社
 - 寺院
- 200m

1 重留中央公園
ブランコや大きなすべり台のある遊具広場、球技のできるグラウンド、起伏を活かしたウォーキングコースと、子どもから年配の方まで楽しめる公園です。公園の高台からの区北部の眺望も爽快です。

2 熊本公民館(旧・入部村役場)
明治22年の町村制実施に伴い、東入部・西入部・重留の三ヶ村を入部村と名づけ、この地に入部村役場が置かれました。



3 燈籠塔(ひのみ石)
梵字の彫られたこの石はその昔、背振神社が隆盛を誇っていた当時、燈明を献じた跡と言われていましたが、実は背振山頂にあった東門寺の北の境界線として置かれていたものだといわれています。境内誌及び筑前国続風土記に書かれています。

- ウォーキングを行う際の注意点**
- ▶ 体調が悪い、どこか痛いなどといった時は、無理をせずウォーキングを休みましょう。
 - ▶ ウォーキングの前後はしっかりと水分をとり、途中もこまめに水分摂取を行いましょう。
 - ▶ ウォーキングの距離や時間を増すときは、体力やその他のコンディションに応じて行いましょう。
 - ▶ 夏の昼間や冬の早朝、夜などのウォーキングは着帽や、衣服の調整など工夫しましょう。

4 勸農社跡(市指定文化財)
勸農社は明治期に日本の農業の進展に寄与した林遠里(はやしえんり)によって1883(明治16)年に設立。遠里は画期的な稲作改良法を考案、「勸農新書」を著し農業の技術指導や普及において当時の農業の革新的な発展に貢献しました。

5 妙福寺庭園(市指定文化財)
書院の前を流れる金屑川を利用して、砂を掘り上げ、起伏の豊かな築山を作り、配石、石組は極めて豪快にして簡潔。その美しい佇まいに心が癒されます。
【公開日】
1・5・12月を除く
毎月1日
13:00～14:00

入部校区健康づくり実行委員会、早良区保健福祉センター 平成23年11月作成
お問い合わせ先/早良区保健福祉センター 地域保健福祉課 TEL092-833-4363

いるべウォーキングマップ

ウォーキング前と後のからだのお手入れ …… 歩いた後のお手入れも忘れないように!

背伸び

背筋を伸ばす

手を組んで頭上へ上げ背筋を伸ばす。かかとをつけたままでよい。

太ももの表側

かかとを後方へ

足首を持ち、かかとを後方へ引っ張る。体勢が不安定になるのでできるだけ支えをもつようにする。終わったら反対側。

体側

軽く横に

手首を持って斜めに上に引き上げ、上体を軽く横に倒す。

ふくらはぎ

浮かないように

足を前後に開き、後ろ足のつま先がまっすぐ前に向くようにする。後足のかかとが床から浮かないように前足の膝を曲げる。終わったら反対側。

太ももの裏

お尻は後ろ

片脚を前に出し、手を太ももにおく。すじを伸ばしたまま、お尻を後ろに引く。終わったら反対側。

注意点 ● 痛くない程度に伸ばしましょう。 ● 反動をつけないで、1つの動作を15～20秒程度続ける。 ● 息を止めない。 ● どの筋肉をのばしているか意識する。

ニコニコペースで歩こう! ～ニコニコペースの見つけ方～

ニコニコペースとは
健康づくりに最適な有酸素運動の強度です。
” ややきつい ” と感じる程度で歩いてみましょう。

脈拍数からニコニコペースを見つけよう
同じペースで4～5分歩き、立ち止まって15秒後に脈拍をはかります。

ニコニコペースの脈拍数	
年齢	脈拍数(15秒)
20代	30拍
30代	28拍
40代	27拍
50代	26拍
60代	25拍
70代以上	23拍

注意点
なんらかの病気で服薬中の方は主治医に相談の上、運動しましょう。

田園北コース 4.5km で消費できるカロリーは?

ウォーキングで消費されるカロリーを食べ物にすると...

ご飯だと	4/5杯
ビールだと(1杯350ml)	又は 1.4杯
ケーキだと	又は 3/5個
消費カロリー	214kcal

体重60kgの人が4.5kmを68分で歩く時の目安量で表示しています。(安静時における消費カロリー量を抜いています)
*歩行の速さや体重で消費されるカロリーは変わります。この表は目安です。体力に合わせて運動しましょう。また健康のために食事はバランスよくとり、嗜好品(お菓子、アルコールなど)は、1日200kcal以内までを心がけましょう。

いるパウオーキングマップ

入部
校区

健康づくりのためにウォーキングを始めませんか？

— 田園北コース 4.5km
— 田園南コース 4.9km

凡例
● WC トイレ Ⓢ スーパー 病 病院
● バス停 公 公民館 薬 薬局
● 信号 コ コンビニ 卍 神社
■ 公園 〒 郵便局 卍 寺院
■ 桜


400m




6 キャベツ畑
 入部地区は市内一のキャベツの産地で、稲の後作として古くからキャベツの栽培が行われていたそうです。昭和41年に国が産地を指定する冬キャベツの「指定産地」に定められました。




7 室見川
 上流部はホタルの里、下流部ではシロウオ漁や潮干狩りなどで有名です。野鳥の種類も多く、河岸は遊歩道の整備がなされており四季を通じて散策が楽しめます。




8 老松神社の輪越(わごし)
 毎年7月29日に老松神社で行われている神事です。ワラで輪を作り、赤・青・黄の色紙で飾ります。この輪を必ずくぐってお参りをし、無病息災を祈願し鈴を鳴らします。この輪越は全国各地のいたる所で行われている神事です。



9 松ヶ根の井
 延喜元年(西暦901年)菅原道真公が博多から大宰府へ赴任する際、この地に立ち寄り、この湧水で手を清めてから、現在の老松神社境内にある今宮神社に参拝されたとのこと。湧水は昭和初期まで生活の飲用水や酒造りなどに使用されていました。



10 椿水路
 椿水路は江戸時代に干ばつで苦しんだ農民たちが早良平野に農業用水を引くために、椎葉川に椿井堰を作り、築かれた水路で、現在も利用されています。

