



奈良

ウォーキングマップ

ベストセクション





市長あいさつ	1
奈良ウォーキングマップベストセクションについて	2-3
各コース	
①奈良らしい古墳寺社めぐり 佐紀コース㊤	4
②恋歌めぐり 佐保コース	5
③ならまち民話めぐりコース	6
④奈良公園 見所たっぷりコース	
麗しの飛火野コース㊤	6-7
⑤健脚 春日原生林コース㊤	8-9
⑥梅咲き誇る 月ヶ瀬コース㊤	10-11
⑦山の辺の道 北コース	12-13
⑧古都を守る像 柏木コース	14
⑨大淵池公園周辺コース 二名編	15
⑩ならやま横断 東大寺絶景コース㊤	16
やってみよう！運動習慣チェック	17
自分にあったアクションプランをたてよう！	18
季節にあわせたウォーキング	19
Dr. 松本の日々健康	20-21
外食をおいしくエンジョイ！	22-23
「運動日誌」をつけてみませんか？	24-25
ウォーキングの前後にストレッチ	26
簡単筋力トレーニング	27
ウォークラリー	28-29



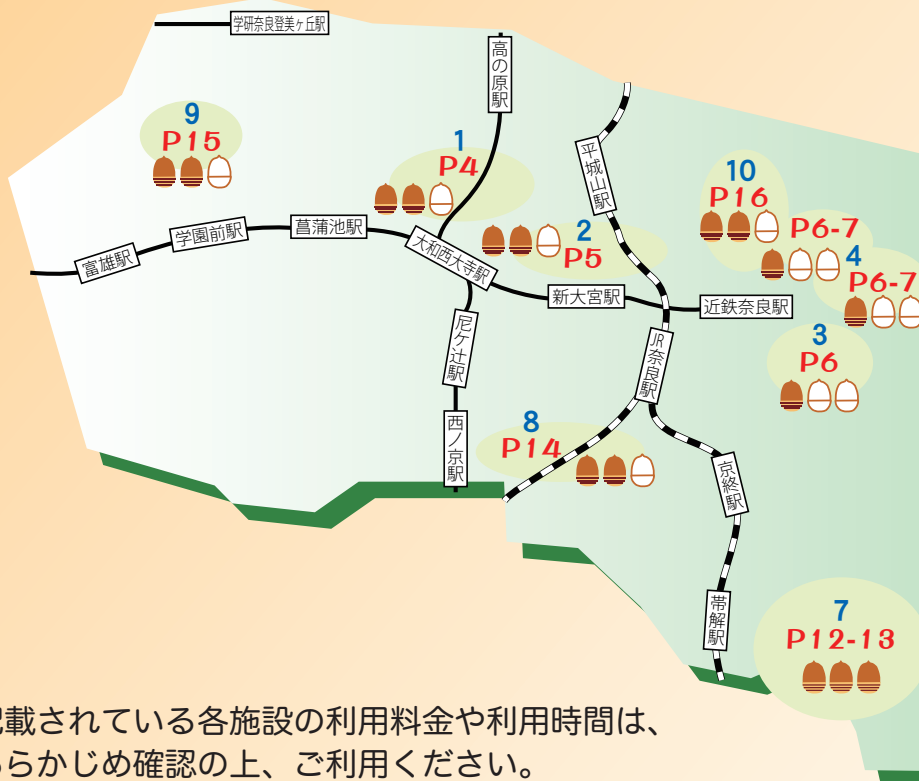
奈良市では、毎月20日を「20日ならウォークの日」と制定し、ウォーキングを通じて健康づくりの輪を広げています。市民の皆様が生きがいを持って健康で長生きできるまちづくりを目指し、「20日ならウォーク」を実施してきました。

これまでに歩いてきた道を、より多くの方に体験していただきたく、人気の高いコースを中心に本書にまとめています。世界遺産を有し、歴史と文化が脈々と受け継がれてきたこのまちの魅力を再発見しながら歩くことで、皆様の健康の増進につながることを心より願い、本書を活用してくだされば幸いです。

平成23年9月

奈良市長 仲川 げん

奈良ウォーキングマップ ベストセクションについて



- ◆ 記載されている各施設の利用料金や利用時間は、あらかじめ確認の上、ご利用ください。
- ◆ トイレの使用できる施設には  マークを記載しています。
- ◆ 各コースの難易度を以下のマークで表していますので、歩く際の参考になしてください。

初級者コース	中級者コース	上級者コース
 上り下りが少なく、 1時間程度のコースです	 初級者コースより上り 下りが多く、1時間半程 度のコースです	 上り下りが多いコース や、2時間以上の長距離 コースです



左のマークのついている箇所は
“なら・観光ボランティアガイドの会”
による解説部分です。



～参加者の声～

「20日ならウォーク」で歩いた時の
参加者の感想を記載しています。

- 各コースに記載されている距離については、若干の誤差があります。
- 交通ルールを守り、安全に十分注意して歩いてください。
- このウォーキングマップは、略図ですので、あらかじめ地図で確認の上、歩いてください。

1. 奈良らしい古墳寺社めぐり 佐紀コース改

距離 6.8 km



スタート

① 第一次大極殿

奈良時代に国家儀式に使われた重要な建物。
大極とは、動かない星・北極星を表している。
天井の蓮の花は、すべて手書き。

600m

② 隆光大僧正の墓

江戸時代、東大寺をはじめ、社寺の修復に尽力した奈良の大恩人。

600m

③ 瓢箪山古墳

1,100m

④ 神功皇后陵

日本書紀によると、子を宿したままで朝鮮半島へ出兵し、筑紫で応仁天皇を出産。安産祈願に参拝する人が多い。

1,300m

⑤ 秋篠寺



⑥ 成務天皇陵

⑦ 佐紀神社

652年に創建。
江戸時代、氏子の分裂で、東西に佐紀神社がある。

⑧ 第一次大極殿

1,700m

700m

800m

20日ならウオークなら
ではの小道が満載の
コースで楽しかった。
二〇〇八年十二月

参加者の声



2. 恋歌めぐり 佐保コース

距離 7.3 km



スタート

①朱雀門

平城宮の12の門の中で一番大きい正門。前の広場では歌垣が行われ、奈良時代の男女の出会いの場もあったとか。



1,500m

②法華寺

光明皇后がつくった大和三大門跡尼寺の一つ。十一面観音像は光明皇后を写したものとされている。右足の親指に注目。



1,100m

③宇和奈辺古墳

全長 255mの大型古墳で、5世紀に造られている。



600m

④不退寺

ふたいじ

500m

⑤狭岡神社

垂仁天皇の最初の皇后、佐穂姫の伝説が残る。



1,300m

⑥大仏鉄道記念公園



200m

⑦佐保川沿い

川の北側に奈良奉行の川路聖謨が植樹した桜が2本残っている。



2,100m

⑧市役所



ゴール



3. ならまち民話めぐりコース

距離 5.1 km



スタート

① バス停「県庁前」

600m

② 采女神社

うねめ
天皇の寵愛が受けられず入水した采女さんを祀っている。鳥居と社が背中合わせになっている珍しい神社。

500m

③ 率川神社

いさかわ
子守明神とも呼ばれ、地名の本子守町の起りである。6月17日は、ゆり祭りが行われる。

1,200m

④ 誕生寺

たいまんだら
当麻曼荼羅を織った中将姫の生誕地とされ、産湯に使ったといわれる井戸がある。

200m

⑤ ならまち格子の家

200m

⑥ 庚申堂

こうしんどう
災難が入ってこないように、家の軒先に身代わり猿が吊るされている。



500m

⑦ 元興寺

がんこうじ
日本で最初に建てられた法興寺（飛鳥寺）を、平城京に移した寺。百済の瓦博士が1,300年以上前に造った瓦が、今も使われており、日本最古。

800m

⑧ 旧大乘院庭園

1,100m

① バス停「県庁前」

ゴール

ゴール

⑧ 飛火野

とびひの
狼煙を上げていた所とか。よく見ると小さな古墳がある。

500m

⑦ 鹿苑

ろくえん

700m

⑥ 春日大社

四柱の神様を祀り、平城京を守るために創建された。約3,000基の燈籠がある。



900m

⑤ 奈良

大きな像。奈良十二



4. 奈良公園 見所たっぷりコース

麗しの飛火野コース改

距離 6.0km



距離 5.0km



スタート

①バス停「県庁前」

↓ 500m

②依水園

↓ 400m

③東大寺戒壇院

日本三大戒院の一つ。四方を護る四天王像は、天平彫像の傑作。

↓ 600m

④転害門

二度の戦火にも奇跡的に焼失を免れ、木材も奈良時代のままで創建時の姿を伝える建物。

↓ 500m

⑤五劫院

アフロヘアーのような仏様と、大仏を復興した公慶上人のお墓がある。

↓ 1,600m

⑥二月堂

↓ 1,000m

⑦春日野園地

↓ 1,400m

①バス停「県庁前」

ゴール

スタート

①バス停「県庁前」

↓ 700m

②奈良国立博物館

新館のネームプレートは聖武天皇の字。本館は近代建築の代表的建物の一つ。

新薬師寺

まな目の薬師如来の如來を護る。奈良時代に造られた二神将像がある。

900m

④頭塔



600m

③浮見堂

700m

5. (健脚) 春日原生林コース(改)

距離 12 km



参加者の声
雨上がりの滝坂の道は滑りやすく、山ヒルも多く顔を転ぶことなく歩くことが出来ました。早朝の山道は涼しく、小川のせせらぎの中のウォーキングは気持ちの良いものでした。

二〇〇九年八月

0 600m

スタート

① バス停「県庁前」

400m

② 一の鳥居

重要文化財で、日本三大鳥居の一つ。



1,200m

③ ささやきの小径
こみち

1,600m

④ 滝坂の道

雨が降れば、道が滝のようになるので、滝坂と呼ばれている。別名 柳生街道。



1,600m

ゴール

⑧ 護国神社



2,200m

⑦ 高円高校

700m

⑥ 東山緑地



4,300m

⑤ 首切地蔵

あらきまたえもん
荒木又右衛門が、地蔵の首を試し切りしたという伝説がある。



奈良の小話ひとつ ～大仏鉄道～

大仏詣での観光客の為に、明治 31 年に加茂～大仏駅間が開通し、真っ赤なイギリス製小型蒸気機関車が走っていました。難所の黒髪山を登る時は、乗客や村の人々が押し、下りは大仏駅に止めるのに苦労したそう。その後、加茂～木津が開通し、僅か 9 年で廃止。「幻の大仏鉄道」と言われているそう。



6. 梅咲き誇る 月ヶ瀬コース(改)

距離 4.6 km



スタート

①月ヶ瀬福祉センター



600m

やつおう ほしよく
②八王神社・保食神社



200m

おみやで
③尾山代遺跡

600m

④ロマントピア月ヶ瀬



1,000m

⑤梅の品種園



100m

⑥天神神社

200m

⑦月ヶ瀬梅林



1,000m

⑧月ヶ瀬小・中学校

900m

⑨梅の郷
月ヶ瀬温泉

ゴール





参加者の声、
短い距離でしたが、アップダウンの多いコースだったので歩きごたえがありました。今度は梅の咲いた時に歩きたいな。

二〇〇八年二月

奈良の小話ひとつ ～不審ヶ辻子のいわれ～

昔、元興寺の燈籠に時々鬼が現れて人々を悩ませていました。その頃、元興寺には怪力の小僧がおり、鬼を退治しようと争ったが、なかなか勝負がつかず。ついに夜明けがきて鬼が逃げ出しました。小僧は追っかけましたが、鐘楼の北東の辻子のあたりで見失ってしまいます。今まで見えていた鬼の姿が急に見えなくなったので不審に思ったところから、この辻子を不審ヶ辻子と呼ぶようになったそう。

① 天理駅

1,200m

② 天理教

1,400m

③石上神室

ししとう
国宝七支刀で名
高いこの神宮は、
大和朝廷の武器
庫でもあった。

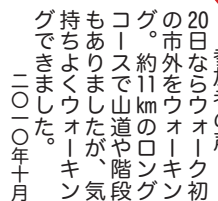


觀光



1,400m

④東海自然歩道



2,100m

⑤ 白川ダム

ならかわ
 櫛川上流に造られたダムの周辺に万葉の森がある。



1,900m

こうにんじ

⑥ 弘仁寺

こくうぞう
 智恵の虚空蔵さんと親しまれ、十三参りの霊場である。



900m

ゴール

⑧ 円照寺

大和三大門跡寺院の一つ。非公開。
 華道「山村御流」の家元で山村御殿と呼ばれ、三島由紀夫「豊饒の海」のモデルの寺。



⑦ 時計台

2,100m



奈良の小話ひとつ ～頭塔のいわれ～

遣唐使として中国にわたり、日本で高い位についた玄昉^{げんぼう}というお坊さんが、九州福岡においられました。しばらくすると藤原弘嗣^{ひろつぐ}が九州で反乱を起こし鎮圧されます。この弘嗣の怨霊^{うりや}が雷となって玄昉にとりつき、死んだ玄昉を黒雲の中につかみあげ、頭^{すどう}を奈良の興福寺の近くに投げ込みました。その頭を埋めて供養したところが頭塔といわれるようになったそう。





9. 大渚池公園周辺コース (二名編)

距離 6.1 km



参加者の声、
坂道が多いコースで、
良い運動になりました。
大渚池から富雄川まで、
意外に近いです。
また自分で歩いて
みたいですね。
二〇〇九年三月



スタート

ゴール

① 大渚池公園〈東地区〉

1,200m

② バス停「西登美ヶ丘1丁目」

1,500m

③ 二名小学校

1,000m

④ 二名公民館

500m

⑤ 御嶽山大和本宮

600m

⑥ 大渚池公園〈西地区〉

200m

1,100 m

⑦ 松伯美術館

観光

しょうはく
⑦ 松伯美術館

日本画家
上村松園、
上村松篁、
上村淳之の
作品を所蔵
する美術館。



奈良の小話ひとつ～奈良豆比古神社～

奈良豆比古神社は、平城津彦神、志貴皇子、春日王が祀られています。春日王の子が芸能をもって神に祈り、父の病を治しました。その芸能の再現が翁舞で、国の重要無形民俗文化財に指定されています。明治まで役者達は、春日王を歌舞音曲の神として詣でて、興行許可を得ていたようです。翁舞は、毎年10月8日宵宮祭に翁講により奉納されます。

10. ならやま横断 東大寺絶景コース(改)

距離 5.6km



スタート

①バス停「県庁前」

700m

②奈良女子大学記念館

明治42年奈良奉行所跡に建てられた。

600m

③聖武天皇陵

奈良時代を象徴する天皇。
東大寺の大仏の造立を発願。

600m

④多門城跡 (現 若草中学校)

松永弾正が築いた近代的城で
安土城のモデルとも言われる。

900m

⑤奈良少年刑務所

明治41年近代奈良の赤レンガ
造りの洋風名建築。明治の五大
監獄で現存するのは奈良のみ。

300m

⑥般若寺

国宝桜門の中に見える十三重石
塔とコスモスは、額縁に入った
絵のよう。



500m

⑦奈良豆比古神社

10月8日に奉納される翁舞は、
能の原点。
クスノキの巨樹に圧倒
される。



2,000m

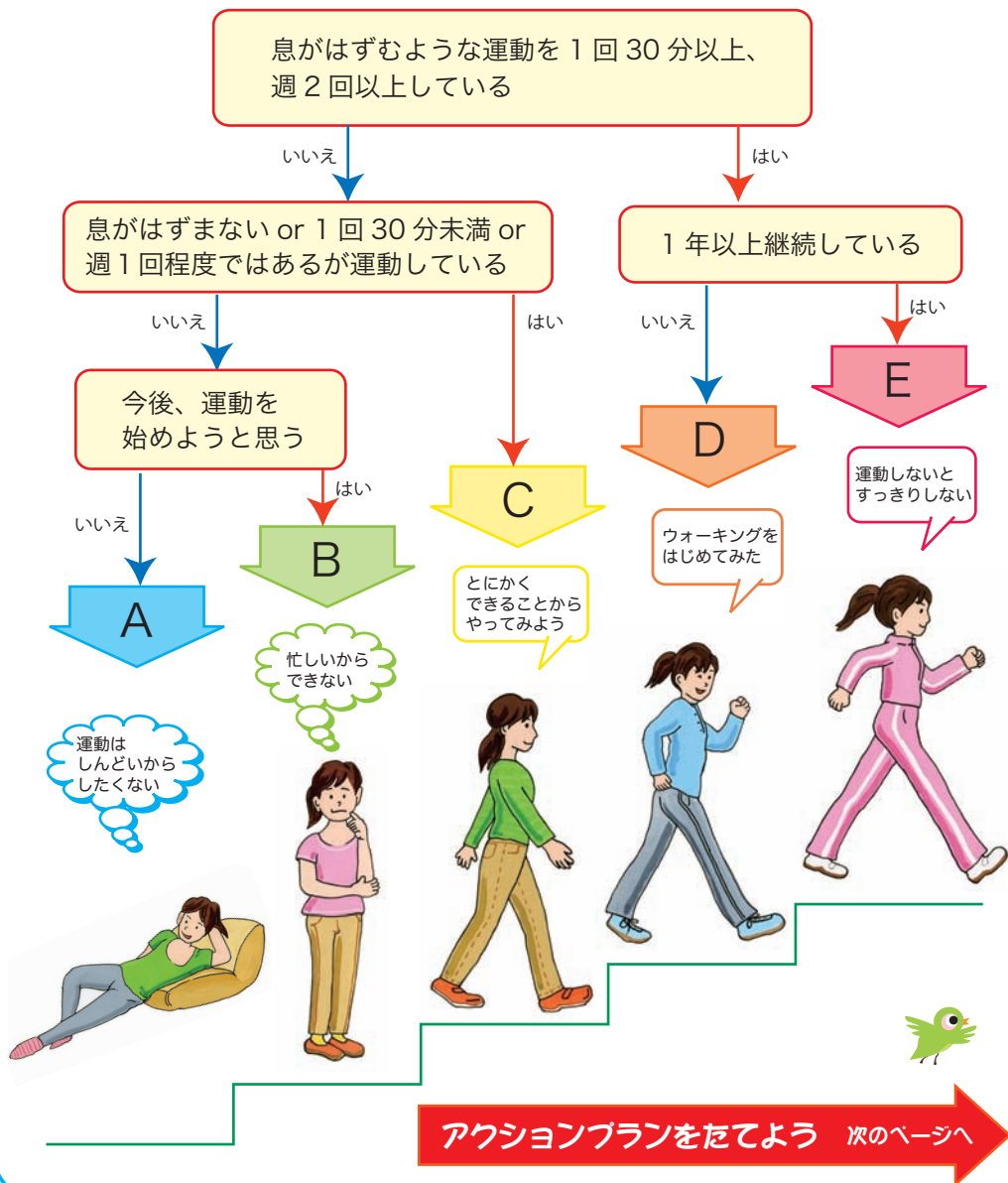
ゴール ⑧鴻ノ池運動公園

～参加者の声～
コースの中に見所が
たくさんあったので、
奈良を知って健康に
なったような気がし
ます。

二〇〇七年十月

やってみよう！運動習慣チェック

食生活や環境の変化により、摂取エネルギーに対して消費エネルギーが少なくなっており、余ったエネルギーが脂肪となって体内の脂肪細胞に蓄積されやすくなっています。消費エネルギーを増やすには運動が必要です。運動習慣が身についているかチェックしてみましょう。



自分にあったアクションプランをたてよう！

A

自分の将来をイメージしてみよう！

このままでいくと、どのような身体になるでしょう。やらないよりは少しでも身体を動かすことで、今、想像した将来よりもずっと元気な自分でいられるはず。

B

生活の中で活動量をふやそう！

車やバイクなどの乗り物に乗らない、エレベーターを使わず階段を使うなど活動量を増やしましょう。歩数計をつけることもオススメ。



C

時間を見つけて歩こう！

まずは一日1,000歩増やすようにしてみましょう。

「週1回、まとめて歩く」、「30分を3回に分けて歩く」などの歩き方でも生活習慣病予防に効果があります。

運動日誌（P24-25）をつけることもオススメ。



D

このままをキープしよう！

長続きのコツ

E

- 続けてきたことに自信を持ち、自分を褒めよう。
- 楽に階段が上がるようになった、服のサイズが小さくなった、肩こりがなくなったなど、いい変化を見つけよう。あなたはどうか？
- 家族や友人を誘って一緒に続けよう。
- 1年に1回健康診断を受けて、運動の効果を確認しよう。

季節にあわせたウォーキング

夏 熱中症を予防しよう！

●どんな時間におこりやすい？

気温や湿度が高い、風が弱い、急に暑くなったなどの環境に加え、運動強度が関係します。

●どんな症状がでるの？

めまい・倦怠感・頭痛・吐き気・筋肉痛・意識障害などが熱中症の症状です。このような症状が出た時はすぐに運動をやめましょう。

●歩き方のポイントは？

早朝や夕方、夜にウォーキングすることがおすすめ。日中に歩く場合は舗装道路を避け、木陰など涼しい場所を歩きましょう。

水分補給も忘れずに！ (P21)



冬 防寒対策をしよう！

●体温を逃がさないよう、小物を使うようにしましょう。

●寒さにより筋肉が委縮し、血液循環も悪くなりやすいので、筋肉をあたため、関節をほぐすストレッチをしてから歩きましょう。(P26)





Dr. 松本の

日々健康

運動と血圧



家庭血圧を測ってみましょう！

血圧の正しい測り方はご存じですか。1日1回の場合には朝、起床後1時間以内、排尿後（朝食と降圧薬内服の前）、座位で1～2分の安静後に測定します。できれば夜もう1回就寝前に測定してください。また、記録することで血圧変動の傾向がわかり、血圧のコントロールになります。



医療機関を受診の際、家庭で測定した血圧記録を持っていくと医師も助かります。



自分の血圧を知って運動しましょう

成人における血圧値の分類

収縮期血圧 (上の血圧)	≥180				Ⅲ度高血圧 (重症)	
	160-179	Ⅱ度高血圧 (中等症)				
	140-159	Ⅰ度高血圧 (軽症)				
	130-139	正常高値血圧				
	<130	正常血圧				
	<120	至適正值				
	<80	<85	85-89	90-99	100-109	≥110
	拡張期血圧 (下の血圧)					

要注意！
医師の診察を受け、自分に合った強度の運動をしましょう。

体調に注意して運動しましょう。生活習慣の見直しを！

出典：『高血圧治療ガイドライン 2009』

運動中の体内変化

運動中は体内の酸素消費量が増えて血液循環が活発になり血圧は上がりますが、運動後は血管が拡張され血管の抵抗が少なくなり血圧が下がります。運動を続けることで血圧も安定してきますよ。



運動をすることにより、血管内に血管を弛緩させる一酸化窒素が自然発生します。一酸化窒素が血管を弛緩させ、血圧をコントロールしていることが最近の研究で明らかになっています。

上手な水分補給



こまめに飲みましょう！

運動の30分から1時間前にコップ1杯程度の水分補給をし、運動中は15分から20分ごとに少量をこまめに飲みましょう。運動後の水分補給も忘れずに。緑茶などカフェインを含む物、アルコールは水分補給に適しません！



「歩いている間トイレが心配」「荷物を少なくしたい」と水分を控えることはないですか？水分不足はとっても危険。上手にとって気持ち良く歩きましょう。



塩分も必要！

大量に汗が出た時には体内から塩分が失われます。このとき水だけを飲むと、体液濃度を調節しようと余分な水分が尿として排泄されるため脱水が続きます(自発的脱水)。スポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。



冬場の水分不足に注意！

空気が乾燥する季節なので、汗をかいても実感しにくくなっています。冬でもこまめな水分補給を心掛けて下さい。

案外やめられるものです



「タバコは身体によくない」「そろそろやめたら？」そんな言葉は聞きあきたでしょうか。山登りの最中に、旅の途中で「喫煙ポイント」を探すことを面倒に感じたこともあるのではないのでしょうか。

喫煙は、脂肪組織や脂質代謝、糖代謝に影響を及ぼし、メタボや動脈硬化、糖尿病になるリスクを高められています。また、酸素の摂取量が少なくなり、スタミナの減少や運動時に使える酸素量の減少、乳酸の増加などをおこします。そんなことは言われなくても自身が一番感じているのかもしれませんが。

皆さん、タバコとサヨナラしたいと思った時、やめたいと思う動機があると案外やめられるものです。このあたりで重い荷物を捨て、気軽・身軽になってみませんか？



保健所や近くの医療機関で、禁煙の相談をしてみてもいいかもしれません。

医療機関はこちらでも検索できます。

➡ <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



外食をおいしくエンジョイ！

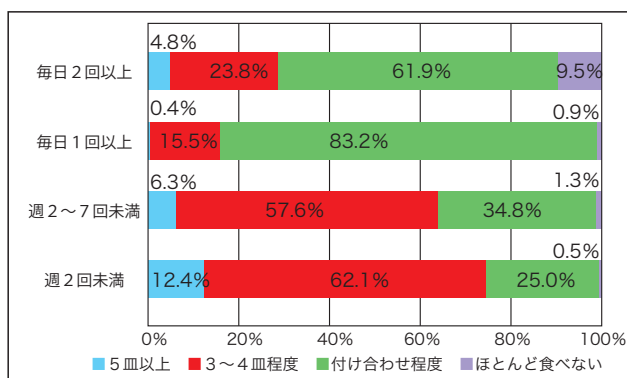
外食は、食べたい物を普段とは違う雰囲気でおいしくいただけるのが魅力ですね。外食の頻度が増えると、カロリーオーバーや栄養バランスが偏りがちです。外食の特徴を知ること、外食時のメニュー選びや家庭での食事に役立て、身体にもおいしく外食を楽しみましょう！



外食が多い人ほど野菜を食べる量が少ない？

外食頻度が高い人ほど野菜の摂取量が少ないという結果が出ています。これも外食が太りやすいとされる要因のひとつですね。あなたが選ぶメニューはいかがですか？

〈外食の利用状況（市販の弁当、総菜の利用を含む）と野菜の摂取量〉



「奈良市食育に関する実態調査(2007)」より



外食メニューのカロリーは？

● 和 食 ●

きつねうどん 牛 丼 まぐろ丼なら約650Kcal
刺身定食

約 380kcal 約 910kcal 約 490kcal

● 洋 食 ●

スパゲティ ハンバーグ(ライス付) カレー

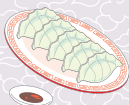
約 600kcal 約 770kcal 約 950kcal

● 中 華 ●

ラーメン

チャーハン

ぎょうざ



約 440kcal 約 750kcal 約 290kcal

● ファーストフード ●

ハンバーガー フライドポテト チキンナゲット



約 250kcal 約 420kcal 約 250kcal

「毎日の食事のカロリーガイド (女子栄養大学出版部)」より



外食えらび3か条

その1 カロリー表示をしてくれるお店に行く

一食の目安 男性 600 ～ 700kcal、女性 500 ～ 600kcal

(奈良市ではカロリー表示をしている飲食店を「奈良市 21 健康づくり応援団」として紹介しています。)

その2 野菜や海藻類の小鉢が多い定食メニューを選ぶ

定食は、主食、主菜、副菜、汁物、といった構成になっているので、単品の料理よりも栄養のバランスがとりやすい。



その3 食べ過ぎを防ぐ工夫

- 自分が食べきれぬ分だけを注文する。
- 多いと思う場合は、残す勇気を。
- 食べ放題、バイキングは特別な日だけ。



外食での摂り過ぎは、一日の他の食事で調整を！

お酒とのおいしいお付き合い

運動した日は、お酒がおいしくつつい飲み過ぎた…、ということはありませんか？
お酒は適量で体にやさしい飲み方を。週に2日は“休肝日”を設けたいものです。

一日の適量

ビール



中瓶(500ml)
約200kcal

日本酒



1合弱(160ml)
約170kcal

焼酎



半合強(100ml)
約150kcal

ワイン



グラス2杯(200ml)
約150kcal

ウィスキー



ダブル1杯(60ml)
約140kcal

梅酒



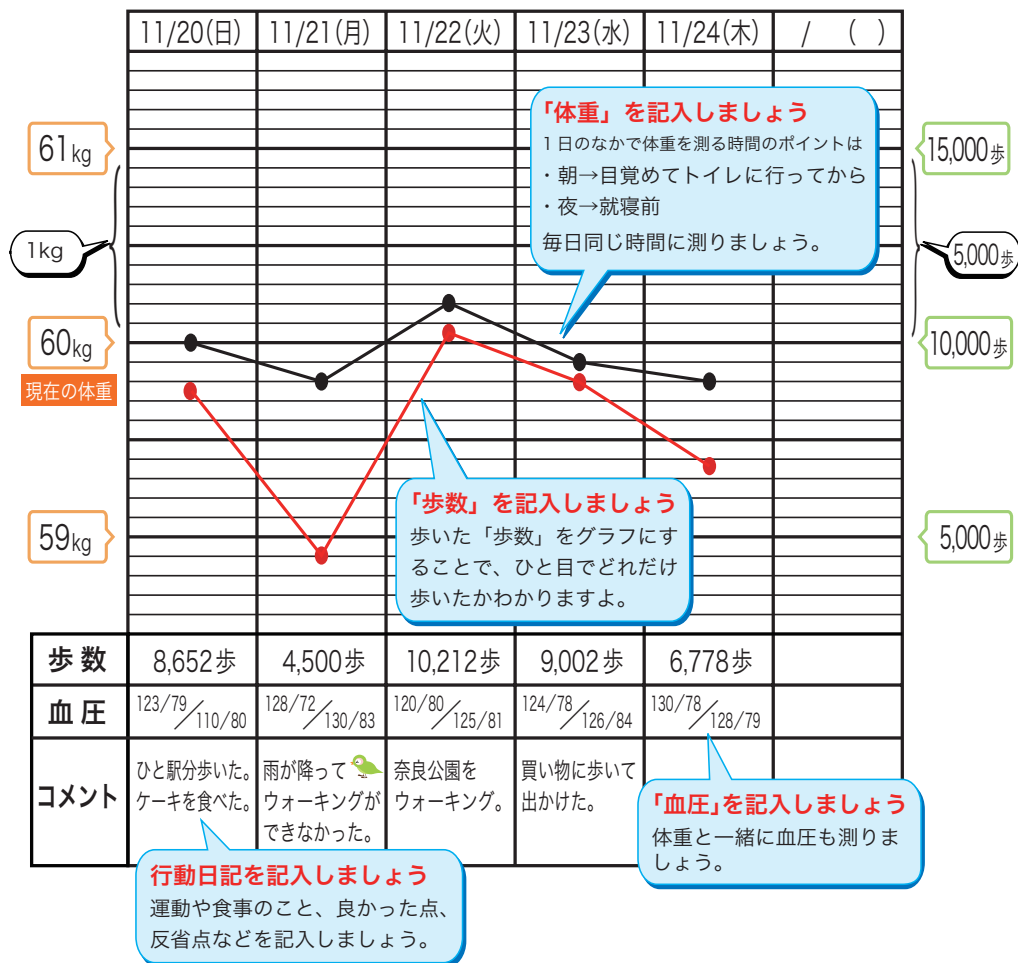
グラス2杯(200ml)
約310kcal

「運動日誌」をつけてみませんか？

運動を継続するために「運動日誌」をつけてみましょう。運動と併せて体重記録をつけると、日々の生活習慣と健康の関係が目に見えてわかります。自分自身をよく知るきっかけになると思いますよ。



記録方法見本



※コピーしてお使い下さい

—

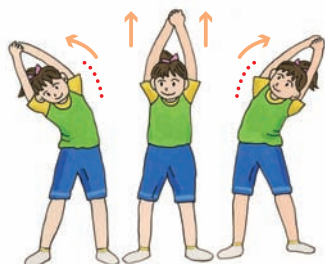
ウォーキングの前後にストレッチ

ウォーキング前には体を温め、運動できる状態にするための“ウォーミングアップ”を！ウォーキング後には、疲れた筋肉を回復させるための“クーリングダウン”を！どちらも行わないとケガの原因になりかねません。健康的なウォーキングのためにも、しっかりとストレッチを行いましょう。

ストレッチのポイント

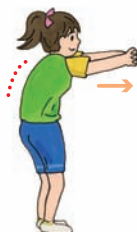
- 息を止めずに吐きながら行いましょう。
- 気持ちのよいところで15～20秒静止しましょう。
- 反動や勢いをつけずに動作はゆっくりと行いましょう。

①体側



◆両手を組んで真上に上げ、上体を左右に倒す。

②背中



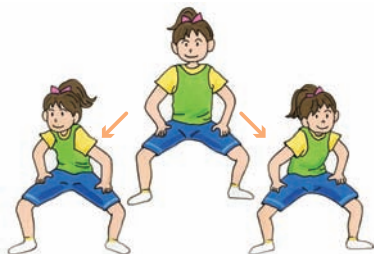
◆両手を組んで、前方に突き出す。

③胸・腰



◆両手を後ろで組んで、下に引く。

④腰・股関節



◆手を太ももにそえて、両足を外側に開く。両膝を軽く曲げ、体を左右にひねる。

⑤ももの裏



◆片脚を前方に出し、背すじを伸ばしたままおじぎをする。

⑥ももの前



◆壁に手をつき、反対の手で足の甲をつかむ。かかとをおしりに近づける。

⑦すね

◆壁に手をつき、つま先の甲側を地面につけ、ゆっくり体重をかける。



⑧ふくらはぎ

◆後ろ足のかかとをしっかりと床につけて膝を伸ばし、体重を前足にかける。



簡単筋力トレーニング

ウォーキングしているから大丈夫と思っていませんか？筋持久力についても筋力はあまりつきません。ももの筋肉がやせると膝痛が出やすくなり、ふくらはぎの筋肉がやせると大股や速足で歩けなくなったり、こむらえりが起こりやすくなります。いつまでも元気に歩くためにも、筋力トレーニングを実施しましょう。また、筋肉を鍛えると基礎代謝量※も増え、脂肪を燃烧しやすい体づくりができるので、生活習慣病予防にも効果的です。

※基礎代謝量：体温の維持・呼吸・内臓を動かすなど生命維持に必要なエネルギー消費

筋力トレーニングのポイント

- 10～15回を1セットとし、2～3セットを2日に1回のペースで行いましょう。
- 筋力トレーニングの前後にもストレッチを行いましょう。
- 呼吸を止めずに行いましょう。

ももの筋肉を鍛える運動

①



〈開始時〉
床から片足を少し浮かせる。

②



〈運動〉
膝を伸ばし、2秒保持した後、ゆっくりと元に戻す。続けて行った後、反対側も同様に行う。

③

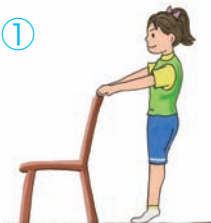


★ストレッチ★

横に寝た状態で、片方の膝をしっかりと曲げ、後方へ引く。

ふくらはぎの筋肉を鍛える運動

①



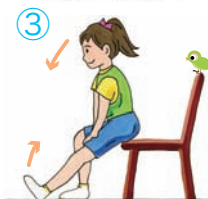
〈開始時〉
両手でイスの背もたれをつかみ、かかとを少し浮かせる。

②



〈運動〉
かかとを上げて、つまさき立ちになった後、ゆっくりと元に戻す。

③



★ストレッチ★

- ・片足の膝を伸ばし、つまさきを反らす。
- ・伸ばした側の足先を目がけて、体を前屈する。

◎膝や腰などに違和感や痛みがある場合は、痛みなどが無い範囲で行いましょう。
どうしても痛みが出る場合は、トレーニングを中止し、数日間休養させても痛みが治まらなかったり、逆にひどくなる場合は専門医に診てもらいましょう。

“奈良を知って健康に” ウォークラリー

大淵池公園周辺
コース 二名編

年 月 日

6.1km

歩

奈良らしい古墳寺社
めぐり佐紀コース

年 月 日

6.8km

歩

恋歌めぐり
佐保コース

年 月 日

7.3km

歩

ならや
東大寺絶

年

5.

古都を守る像
柏木コース

年 月 日

7.9km

歩

奈良
見所たっぷり・

年 月 日

6.0km

歩

なら
民話めぐ

年

5.1

◎各コース欄に歩いた日を記入しましょう。

◎全コース歩けば、約77km です。

◎自分の体調や体力に合わせて無理なく挑戦しましょう。

ま横断
景コース
年 月 日
6km
歩

良公園
麗しの飛火野コース
年 月 日
5.0km
歩

まち
りコース
年 月 日
km
歩

山の辺の道
北コース
年 月 日
11km
歩

健脚
春日原生林コース
年 月 日
12km
歩

梅咲き誇る
月ヶ瀬コース
年 月 日
4.6km
歩

キャラクター紹介



ウグイス（奈良市の鳥）のヒスイちゃん。
平城宮跡の東院庭園を住み家している。
ウォーキングに訪れた人を見かけると、美
しい歌声で喜ばせてくれる（季節限定）。
*全てのページにヒスイちゃんがいるよ♪見つけてね♪



奈良市保健所長のDr.松本。
市民の健康を守るため、昼夜を問わず健康
づくりに取り組んでいる。
趣味は、写真と登山。



奈良のシンボル、鹿のバンスケ。
飛火野の草が大好き。
最近、走るのが速くなったのが自慢。
あいさつが得意。



電子レンジでチンするだけ!

火を使わないから安全・安心!

後片付けも簡単!

お求めやすく経済的!

高齢で食の細い方、一人住まいで毎日の買物が大変な方へ...

※必ず電子レンジで加熱してお召し上がりください

楽しく味彩

冷凍弁当

3日間

(3食) セット

990円一食あたり
お得な**330円**

さわらの西京焼弁当

(メニュー1例)

鶏肉のごま味噌噌弁当

(盛付例)

白身魚のあんかけ弁当

(盛付例)



内容量 主菜1品+副菜2品以上

毎週 火金 のみの
限定販売

お申込みは簡単! まずは、下記のフリーダイヤルまたはホームページからお申し込みください

ヨシケイ

受付時間 9:00~18:00

18:00以降留守番電話の場合

お名前、ご住所、お電話番号をお教えください
翌日確認の上、ご連絡申し上げます**FAXは24時間受付**

本社/奈良南和地域

0120-074433
FAX. (0744) 33-6044

王寺営業所/王寺・大阪柏原地域

0120-739989
FAX. (0745) 33-5576

奈良営業所/奈良北和地域

0120-074262
FAX. (0742) 36-0256

生駒営業所/生駒・大阪四條畷地域

0120-708067
FAX. (0743) 72-2400インターネット注文システムも是非ご利用ください。
まずはヨシケイ・ナラグループホームページへアクセスヨシケイナラ 検索 <http://www.yoshikei.co.jp>

携帯電話からご注文・資料請求ができます。

<http://www.yoshikei-dvlp.co.jp/mobile/>

空メールを送ってください。資料請求アクセス先をご返信いたします。



発行 奈良市保健所健康増進課
〒630-8122
奈良市三条本町13番1号
TEL 0742-34-5129
HP <http://www.city.nara.nara.jp>

発行日 2011年9月

協力 奈良市運動習慣づくり推進員協議会
なら・観光ボランティアガイドの会

写真提供 奈良市観光協会