



旧川合玉堂別邸

旧川合玉堂別邸(二松庵)庭園は、著名な日本画家である川合玉堂が実際に創作・居住した場として貴重な歴史的文化的資源です。平成25年10月に火災により主屋は焼失しましたが、平成28年11月に横浜市指定名勝の第1号になりました。



長浜野口記念公園

長浜野口記念公園には、横浜検疫所長浜措置場のシンボルであった旧事務棟の外観を復元した長浜ホールがあり、区内の音楽活動団体等に利用されています。ホールに付設された野口英世博士ゆかりの旧細菌検査室は、自由に見学ができます。



称名寺

称名寺は金沢北条氏一門の菩提寺です。金堂には実時の発願によってつくられた弥勒菩薩像を安置しています。

朱塗りの反橋と平橋が美しい、浄土庭園を中心とした「称名寺境内」は国指定の史跡であり、春は桜、秋は紅葉と景観が美しい区民の憩いの場です。



夕照橋

夕照橋は、平潟湾にかかり、野島と六浦を結んでいます。浮世絵画家歌川広重の作品「野島夕照」は「のじまのせきしょう」と読みますが、橋の読み方は「ゆうしょうばし」です。現在は夕日の見どころとして知られています。

歌川広重が描いた「金沢八景」



① 洲崎晴嵐(すさきのせいらん)



② 瀬戸秋月(せとのしゅうげつ)



③ 小泉夜雨(こずみのやう)



④ 乙舳帰帆(おっとものきはん)



⑤ 称名晩鐘(しょうみょうのばんしょう)



⑥ 平潟落雁(ひらかたのらくがん)



⑦ 野島夕照(のじまのせきしょう)



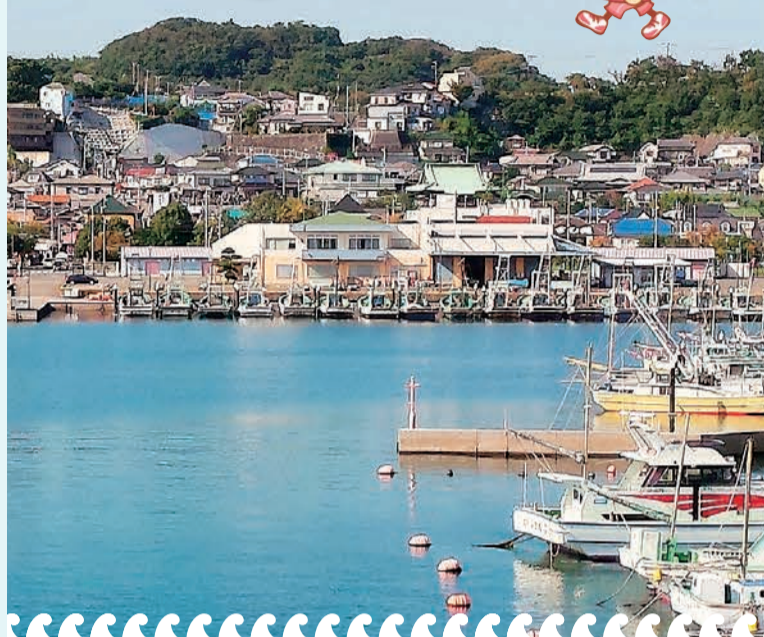
⑧ 内川暮雪(うちかわのぼせつ)

歌川広重「金沢八景」(大正版) 神奈川県立金沢文庫所蔵

「金沢八景」とは、明の心越禅師が中国の瀟湘八景にちなんで名づけたもので、洲崎晴嵐、瀬戸秋月、小泉夜雨、乙舳帰帆、平潟落雁、野島夕照、内川暮雪、称名晩鐘、の景色を指します。このうち、今でも八景の名残を見られるのは野島公園と称名寺の鐘のみです。

金沢区 健康みちづくりルート

旧海岸線を感じながら 歴史・海・緑をめぐる道



【問合せ先】金沢区役所

区政推進課企画調整係

TEL : 045-788-7729 FAX : 045-786-4887

福祉保健課健康づくり係

TEL : 045-788-7840 FAX : 045-784-4600

ウォーキングの効果

ウォーキングは、適度に筋肉を使い心肺機能を高めます。また、病気の予防につながるという研究結果もあり、効果が認められています。

筋肉にGood!

筋肉が増え、持久力がつき、疲れにくくなります

脳にGood!

五感を働かせ脳の動きアップ → 認知症予防

骨にGood!

適度な刺激で関節がしなやかに。骨そしょう症の予防に期待!

血管にGood!

血液の循環が良くなり、心肺機能アップ



病気予防の目安

〈一日の平均歩数と速歩きの時間〉

2000歩

寝たきりの予防

5000歩 (速歩き7.5分含む)

要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防

8000歩 (速歩き20分含む)

動脈硬化、骨そしょう症、ロコモティブシンドローム、高血圧症、糖尿病の予防

中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏)による

ポイント

速歩きを取り入れる

- 速歩き = 「少し息が切れても会話ができる程度の速さ」
- 一日の速歩きの時間は、分けて行った合計の時間でOK!

目標歩数は平均で達成

- 一定期間の平均で目標歩数を達成しましょう。
- 毎日目標歩数を歩く必要はありません。天気や体調が悪い日は無理をせず、出来るときに多めに歩きましょう。

正しい歩き方

正しい歩き方をすることで、歩幅は広がり、安定し、早く歩けるようになり、運動効果も上がりやすくなります。



ポイント② 腕を後ろに、左右平行に振る

ポイントは2つ 普段歩きで意識して見ましょう。

2つのポイントを意識すると...

ポイント① おへそ下に少し力を入れる

- 重心が前に移動しやすくなり、姿勢がよくなります。
- 歩幅も広がり、早く歩けるようになります。
- かかとから着地して、親指の付け根で地面を押せるようになります。

直線の歩き方をチェックしましょう

一本のラインに沿ってまっすぐ歩いてみましょう。



ラインをはさむように左右の足が平行に動くのが正しい歩き方です。\*

\*不安定な人は、左右の足幅を5~10cmあけて、ラインをはさむように歩きましょう。

《こんな歩き方になっていませんか?》

左右に広がるO脚タイプ



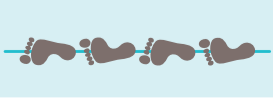
O脚タイプに多い「回しこみ」



ひざが入るX脚タイプ



一直線もつまづきやすい



健康づくり公園に行ってみよう

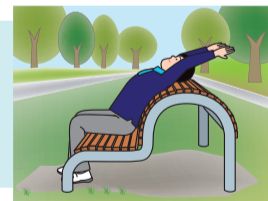
区内の一部の公園を「健康づくり公園」として整備しました。公園内に設置されているウォーキングコースや健康遊具を活用しましょう。

公園内に設置されている案内板や距離標示を利用しましょう。



健康遊具を使ってみましょう

健康遊具の一部を紹介します。



背のばしベンチ

座りながら、または反対側に立ってゆっくりと背を伸ばす(腹部、背中ストレッチ効果)

腹筋ベンチ

つま先をパイプの下に入れ、膝を曲げて腹筋運動を行う(腹部の筋力アップ)



ぶら下がり健康遊具

懸垂やぶら下がり、足上げなど(背中・肩・胸部の柔軟性アップ、腕・肩・腹部の筋力アップ)

腰ひねり遊具

手すりを持って上半身を支え、腰を左右にゆっくりひねる(腰などの胴体部のストレッチ効果)



健康づくり公園については、裏面の一覧をご覧ください▶▶▶

※公園によって設置されている健康遊具は異なります。

# 健康みちづくり ルートマップ

金沢文庫駅 10分 0.8km 称名寺 15分 1.2km 明治憲法草創の碑 6分 0.5km 金沢八景駅 35分 2.8km 野島公園 16分 1.3km

海の公園(南口) 14分 1.1km 八景島駅 41分 3.3km 長浜公園(管理棟) 11分 0.9km 富岡八幡宮 13分 1.0km 京急富岡駅

距離合計 約13km, 約160分

公園名	所在地	案内板	距離標示	健康遊具
A 富岡並木ふなだまり公園	富岡東4-13	○	○	○
B 長浜公園	長浜106-6	○	○	○
C 能見台中央公園	能見台3-50-1	○	○	○
D 海の公園	海の公園10	○	○	(健康歩道)
E 野島公園	野島町24	○	○	○
F 六浦大道公園	東朝比奈1-26	○	—	—
— 釜利谷緑道	草舞台公園(釜利谷西5-29) 南丸公園(釜利谷西6-31)	○	○	※緑道沿いの草舞台公園○ 南丸公園○



ルート上の主要地点(駅、公園など)に、ルートを表示した案内板を設置しています。



- 地図内色・マーク凡例
- 健康づくり公園
  - おすすめスポット
  - トイレ
  - バリアフリートイレ
  - トイレトイレットペーパーの設置が無いトイレ
  - 金沢区の旧海岸線を感じながら歴史・海・緑をめぐる道
  - プロムナード(遊歩道)
  - 歌川広重が描いた「金沢八景」
  - 1 洲崎晴嵐
  - 2 瀬戸秋月
  - 3 小泉夜雨
  - 4 乙船帰帆
  - 5 称名晚鐘
  - 6 平湯落雁
  - 7 野島夕照
  - 8 内川暮雪
  - 公園で健康づくりコース
  - 旧海岸線