

～第2次たじみ健康ハッピープラン～

たじみウォーキングマップ

～おすすめコース19選～



たじみ健康ハッピープラン
イメージキャラクター
テクテクくん

歩こう 多治見のまち!



【お願い】

- コースはオレンジ色で表示しています。歩道がない道路や狭い道、また、信号のない交差点もあります。交通ルールを守り、安全に気を付けましょう。
- 所要時間は、休憩しながらゆっくりと歩いた時間です。歩く速度により所要時間は異なります。ご自分の体力や体調に合わせて歩いてください。
- 距離は、スタート地点からゴールまでの距離を表示していますが、概ねとなりますので若干の違いが生じますのでご了承ください。
- スタート・ゴール地点や見どころには、案内看板等による表示はありませんので、ご注意ください。
- けがの予防や疲労回復のため、運動前に健康チェックを行い、ウォーキング前後にはストレッチ体操をしましょう。

多治見市
平成31年3月

もくじ

●第2次たじみ健康ハッピープランの行動目標	1
●ウォーキング前の準備あれこれ	2
●ウォーキングマップ	
1. 笠原町のモザイルタイルめぐり	4
2. 星ヶ台から若一王子神社	6
3. セラミックパークMINOから隣り町の大洞池へ	8
4. 土岐川河川敷を歩く	10
5. 市之倉から下半田川ぐるり山越え道を歩く	12
6. 太平公園から池田町屋めぐり	14
7. 桜満開の道と土岐川観察館	16
8. 多治見史跡めぐりと銀ぶら市	18
9. 弥勒山のミニ登山と春日井市都市緑化センター	20
10. 高田窯めぐりと共栄公園	22
11. 開運・厄除け五社詣で	24
12. 多治見駅から五つの橋と多治見橋夢広場	26
13. 小泉の史跡めぐりと大沢川の風情を感じる	28
14. 旭ヶ丘から西坂の街並み散策	30
15. 不動明王の滝と名水の碑を目指して	32
16. 浅間山ミニ登山	34
17. 姫から深山の森	36
18. 姫から花フェスタ記念街道	38
19. 根本から高根山の散策	40
●毎食、野菜を食べていますか	42
●多治見市路上禁煙地区を知っていますか	43
●私たちと一緒に健康づくりを進めませんか	44

主な凡例



..... 注意する箇所



..... 医院・クリニック等



..... トイレ



..... 学校



..... 駐車場



..... スーパーマーケット



..... バス停



..... コンビニ

第2次たじみ健康ハッピープラン 市民の行動目標

ライフステージごとの行動目標

乳幼児から高齢者までを7つのライフステージに分けて、市民一人ひとりが健康づくりに取り組む行動目標を設定しています。市民が自ら取り組むことで、**生活習慣病の発症や進行が予防できます！**

ライフステージ	食生活	運動	喫煙対策
乳幼児期 0～5歳	毎食、野菜を食べる うす味になれる 	親子でからだを使って遊ぶ ～毎日、最低60分以上*1の外遊びの習慣化を目指す～ 	受動喫煙を受けない*2 
学童期 6～12歳	毎食、野菜を食べる 朝ごはんを食べる うす味になれる 	家族や友達とからだを使って遊ぶ ～毎日、最低60分以上*1の運動遊び*3の習慣化を目指す～ 	タバコの害を知る 受動喫煙を受けない*2
思春期 13～19歳	毎食、野菜を食べる ～1日350g以上とる～ 朝ごはんを食べる うす味にする	積極的に運動する ～週2日、1回30分以上を目指す～	タバコを吸わない 受動喫煙を受けない*2 
青年期 20～34歳	毎食、野菜を食べる ～1日350g以上とる～ うす味にする ＜野菜350gの目安＞ 	今より15分以上歩く ～1日1万歩を目指す～ ※15分の歩行は1,500歩に相当 (距離900～1,050m) 	禁煙する 受動喫煙を受けない*2 
壮年期 35～54歳	1日1回は野菜スープや野菜いっぱいみそ汁を食べよう！	今より15分以上歩く ～1日8,000歩を目指す～ ※15分の歩行は1,300歩に相当 (距離650～700m)	
初老期 55～64歳			
高齢期 65歳以上			

*1 「60分以上」・・・1日の活動時間を合計して60分以上

*2 「受動喫煙を受けない」・・・タバコの煙を吸わせないための環境づくりと、タバコの煙に近づかない行動

*3 「運動遊び」・・・からだを使った遊ぶすべて

ウォーキング前の準備あれこれ

● 運動前に健康チェックを

からだの赤信号をキャッチしよう

次のサインは、からだが発している赤信号です。特にウォーキング中やその後での異常はすぐに医師に診てもらいましょう。

●ウォーキングの前

熱っぽい、からだのだるい、下痢ぎみ、頭痛、アルコールが残っている、睡眠不足、めまい、吐きけ、関節痛、前の疲れがとれていない、やる気が起きない、朝食を抜いた



●ウォーキング中

胸が痛い、息切れがする、頭痛、めまい、吐きけ、関節や筋肉が痛い、冷や汗、寒け、呼吸困難、動悸が激しい、足がもつれる、疲れがひどい



●ウォーキングの後

10分以上過ぎてても息切れがしたり脈が正常に戻らない、吐きけ、嘔吐



● 効果的なウォーキングと脈拍数

運動前の脈拍測定で健康状態と運動強度をチェック

運動しながら普通に口笛が吹けたり話ができることなどが目安です。

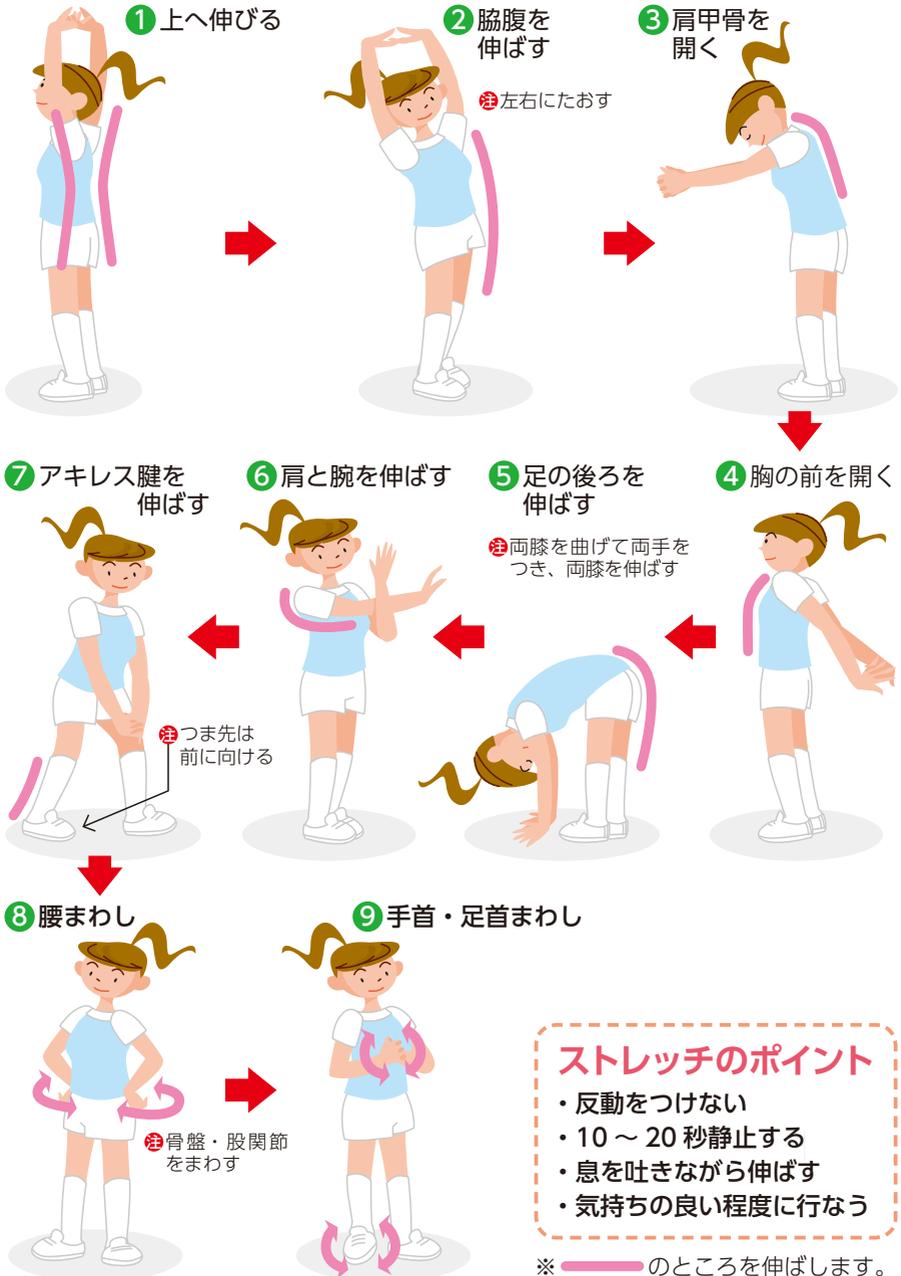
年齢別運動中の脈拍数と心とからだの反応

	運動強度 (%)	年齢(歳)					
		20	30	40	50	60以上	
脈拍数(拍/分)	70	150	145	140	135	125	走っているときの感じ
	60	135	135	130	125	120	かなり呼吸がはずむ。速くてもここまで。
	50	125	120	115	110	110	ニコニコペース。話しながら楽しく歩ける。
	40	110	110	105	100	100	話しながら走ったり歩いて呼吸が乱れない。



ニコニコペース(運動強度40~60%)のススメ!

ウォーキング前後にストレッチを





スタート
ゴール

笠原中央公民館

多治見市笠原町 2081 番地の 1



信号のない交差点です。
横断するときは気をつけよう。

至多治見市街

至市之倉

神戸

向島

①笠原神明宮
壁にモザイクタイルの壁画があります。

⑦権現公園
モニュメントやタイルで飾られたベンチがあります。

…ゴミステーション
笠原のゴミステーションはモザイクタイルで飾られていて可愛いです。

②モザイクタイルミュージアム

⑥鳥獣戯画のタイル壁画

③モザイクタイル壁画
ガソリンスタンドの道路側の壁にあります。

⑤橋の花タイル

④犬のタイル壁画



③モザイクタイル壁画

④犬のタイル壁画

⑤橋の花タイル

⑥鳥獣戯画のタイル壁画

①笠原神明宮

⑦権現公園

②モザイクタイルミュージアム

スタート

ゴール



スタート
ゴール

星ヶ台競技場

多治見市星ヶ台3-19



信号のない交差点です。
横断するときは気をつけよう。



②生田川



①若一王子神社

春は桜、秋は紅葉が楽しめます。
神社内の森の散歩に血もオススメ♪



①若一王子神社

神社の中の森の散歩道
親子散歩におすすめ



②生田川

のどかな
生田町の風景

川沿いの
のどかな道

カタクリの花

至多治見市街

至下石町

変電所

歩道橋

ガソリン
スタンド

坂上公園

コンビニ

66

コンビニ

押しボタン式

キンモクセイ

自動車学校

市営球場

陶磁器意匠研究所

多治見中学校

太陽公園

管理事務所

総合グラウンド前

運動公園

三ツ池

テニスコート

木の階段

坂上南公園

親子散歩におすすめ

養正小学校

養正公民館

多治見工業高校

③坂上湧水公園



④三ツ池公園

④三ツ池公園



スケート
ゴール

三ツ池の森

星ヶ台競技場

親子散歩におすすめ



スタート
ゴール

セラミックパークMINO 多治見市東町4-2-5

8

6



⑤穴弘法



④大洞池



①安土桃山陶磁の里公園

親子散歩におすすめ

①安土桃山陶磁の里公園

日本初、現在陶芸美術館と織部スクエアからなる文化と産業の複合施設。丘上の芝生広場や陶芸体験ができる工房もあります。



②名水

石柱の横に、透き通った水が湧き出しています。



⑤穴弘法

④大洞池

③御釜地藏

②名水

親子散歩におすすめ

③御釜地藏



セラミックパークMINO



セラミックパークMINO

至下沢町

至土岐市



スタート
ゴール

多治見市役所本庁舎

多治見市日ノ出町2-15



①多治見橋夢広場

市が整備した公園で、夏はドライミストが出ます。3つの健康遊具が設置されています。

④多度神社で見られるチャート

「チャート」は海に住んでいた放散虫の死骸が水深4000m以上というような深い海の底にたまってできた岩石です。神社の鳥居横で「チャート」を見ることができます。その放散虫は中生代のジュラ紀と呼ばれる時代に、赤道近くの暖かい海にいたプランクトンであることがわかっていそうです。

④多度神社

祈雨の神としてあつく崇敬されていました。宮大工、野村作十郎の彫刻があります。

②国土交通省 多治見水位流量観測所

③正直ばあさんの碑

国長橋近くの左岸には「千手観音菩薩像」や「正直ばあさんの碑」があります。

④多度神社



スタート
ゴール

市之倉公民館

多治見市市之倉町8-138

① 下半田川町

市之倉の県境、瀬戸市北東端に位置する里山と水田の景観が美しいです。



やすらぎの森から児童が出られないようにロープが貼ってあります

① 下半田川町

② 蛇ヶ洞川

世界最大の両生類で、「生きた化石」といわれるオオサンショウウオが棲んでいます。



③ 馬頭観音

③ 馬頭観音

馬頭観音の石塔は下半田川町内の4ヶ所にあり、市之倉との境には寛政4年(1792年)に建てられました。右の写真の左側が馬頭観音です。右側の石塔には「南無阿弥陀佛」と彫られています。





スタート
ゴール

太平公園

多治見市太平町2-41-1



信号のない交差点です。
横断するときは気をつけよう。



①猫神様

米穀等を貯蔵する米蔵に「ネズミ」が乱入しないように猫の神様を建立し祀っています。



②道標

下街道から今渡街道が分岐する地点にあります。



③常夜燈

秋葉様を祀った常夜燈です。頂部の一部に欠損した傷がありますが、それは明治24年の濃尾地震で落下してできたものです。



④津島神社 牛頭天皇

この津島神社は内津峠からの入り口にあたり、西からの疫病や伝染病、災難から逃れるために祀られました。



⑤神明神社

伊勢神宮の祭神「天照皇大神」が祀られています。



⑥永泉寺





スタート
ゴール

昭和小学校

多治見市平和町 4-180

②陶彩の径

春には桜並木、秋には紅葉等、四季を通じて景色が楽しめます。



16

17



①土岐川観察館

土岐川で遊ぶ・知る・学ぶ・守るを中心に自然の素晴らしさの中で活動する市内唯一の河川自然体験施設です。



④佐倉宗吾神社

「宗吾霊室」として百姓一揆の指導者「佐倉宗吾」が祀られています。



③多度神社

境内のある森は「サクラの森」として、多治見保護地区に指定されています。





スタート
ゴール

多治見市役所本庁舎

多治見市日ノ出町2-15

18



19

①銀ぶら市

多治見国長公の史跡がある銀座商店街で毎月第3土曜日に開催されています。小公園も隣接し、つろいでお買い物ができます。



③西浦庭園

境内のある森は「サクラの森」として、多治見保護地区に指定されています。



②新羅神社

「宗吾霊室」として百姓一揆の指導者「佐倉宗吾」が祀られています。



スタート 甘原ええのお 多治見市甘原町 251-1

ゴール 春日井都市緑化植物園 愛知県春日井市細野町 3249-1



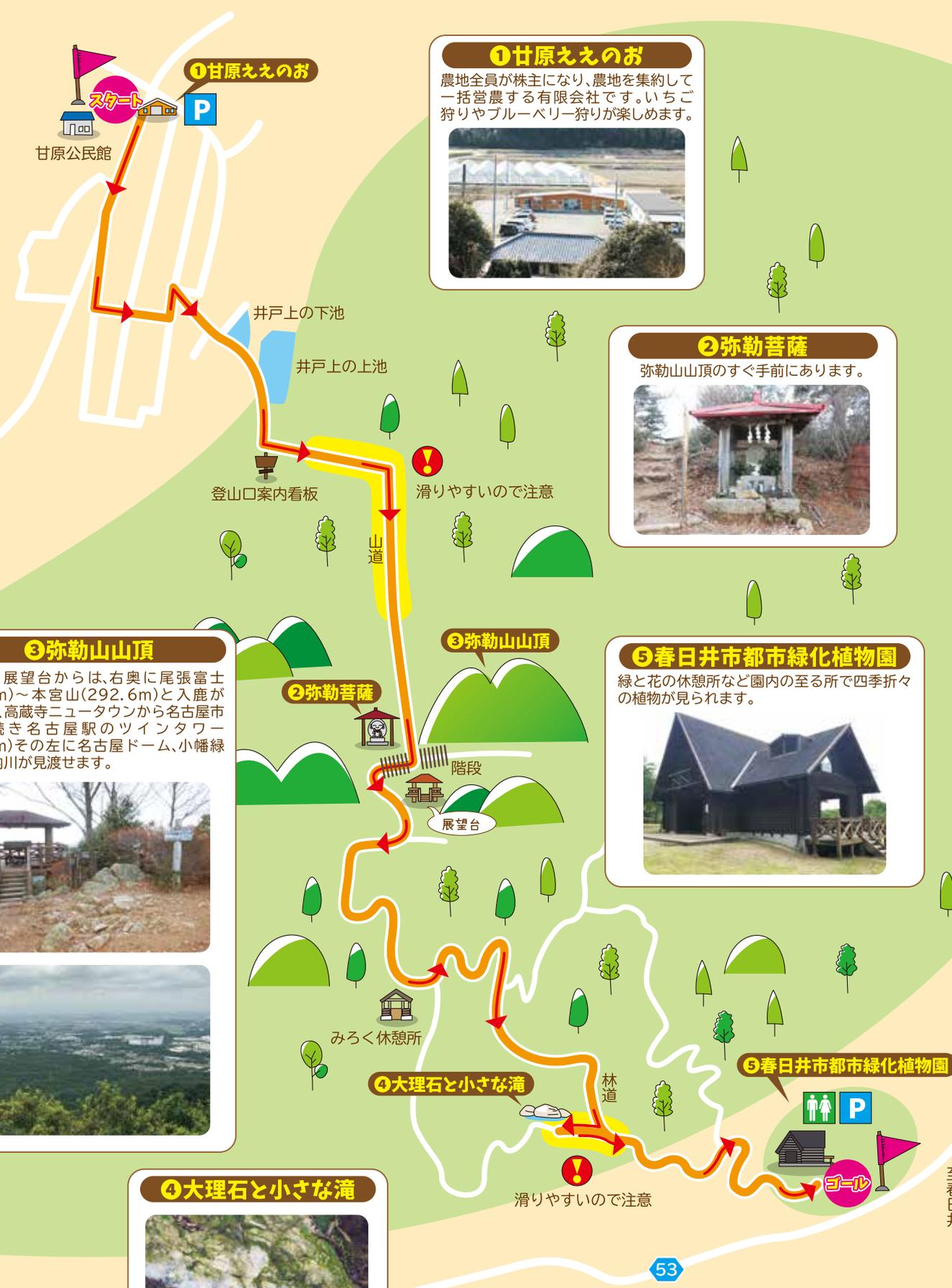
①甘原ええのお
農地全員が株主になり、農地を集約して一括営農する有限会社です。いちご狩りやブルーベリー狩りが楽しめます。

②弥勒菩薩
弥勒山山頂のすぐ手前にあります。

⑤春日井市都市緑化植物園
緑と花の休憩所など園内の至る所で四季折々の植物が見られます。

③弥勒山山頂
弥勒山展望台からは、右奥に尾張富士(275m)～本宮山(292.6m)と入鹿が見渡せ、高蔵寺ニュータウンから名古屋市街が続き名古屋駅のツインタワー(255m)その左に名古屋ドーム、小幡緑地、庄内川が見渡せます。

④大理石と小さな滝





スタート
ゴール

共栄児童館 多治見市高田町6-40

22

至旭ヶ丘



③ 登り窯

薪をくべる燃焼室に続き斜面に沿って階段状にいくつかの焼成室がつらなります。



② 共栄公園

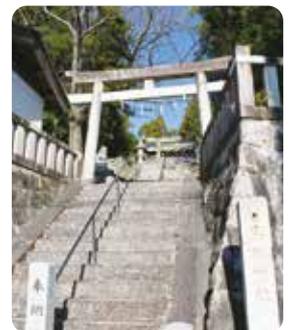
桜の季節には公園の周りの桜が見事に咲き誇ります。テニスコートや健康遊具があります。



① 高田神社

① 高田神社

市の保存樹「ケヤキ」があります。



23



スタート
ゴール

精華公民館 多治見市上野町4-23-1

④白山神社

本宮は石川県の白山比咩神社。白山信仰の霊場として栄えた白鳥町の長滝山に由来する。



③御嶽神社



至可見市

多治見市役所駅北庁舎

市役所駅北庁舎

虎溪用水広場



安養寺

精華小学校

パロ文化ホール

住吉町

⑤薬師稲荷・庚申堂



薬師稲荷・庚申堂

地下道

スタート
ゴール

精華公民館

上野町

⑥御嶽神社



御嶽神社

⑤薬師稲荷・庚申堂

薬師稲荷大明神と庚申堂が建ち並んでいます。庚申堂本尊は薬師如来様です。



②弁天池

弁天町

地下道

①本土神社

本土神社

上山町

多治見北高

②弁天池

虎溪用水路の隧道出口の池に祀られた祭神です。



①本土神社

伊勢神宮の猿田彦大神を勧請。1330年に修復しています。





スタート
ゴール

J R 多治見駅北口 多治見市音羽町2丁目

⑥多治見橋夢広場

市が整備した公園で、夏はドライミストが出ます。3つの健康遊具が設置されています。



⑤記念橋



④多治見橋



③昭和橋



①国長橋



②陶都大橋

「陶都大橋」という名称は、昭和41年に一般公募で決まりました。





スタート
ゴール

小泉公民館

多治見市小泉町8-80

28

29



① 普賢寺

市指定の文化財で紙本着色涅槃図・本尊釈迦牟尼如来像・木造円空仏があります。



② 水弘法

弘法様についての伝説の地。重軽石が安置されています。



③ 庚申塚

江戸時代につくられたと思われる塚で、風化している地蔵がたっています。



親子散歩におすすめ

親子散歩におすすめ



スタート
ゴール

旭ヶ丘運動広場 多治見旭ヶ丘10-6-13

①こども陶器博物館

大正から平成に至るさまざまなこども茶碗を収蔵・展示しています。オリジナル食器を作る絵付け体験が楽しめます。



③明和の森

アップダウンのあるいろいろな山道があります。



③明和の森

親子散歩におすすめ

②西坂第三公園

藤棚やベンチがあり、休憩場所として最適です。



ゴルフ場との境界山道はミツバツツジの群生があります。

西坂町の森

ミツバツツジ

至多治見市街



スタート
ゴール

旭ヶ丘運動広場

多治見旭ヶ丘10-6-13



信号のない交差点です。
横断するときは気をつけよう。



③ 不動明王の滝



② 名水の碑

滝の高さは約10m、昭和61年に岐阜の名水に指定されました



① 文化財保護センター

常設の展示や、期間限定の催しもあります。無料で見学できます。





スタート
ゴール

小名田緑地

多治見市小名田町小滝 5-419

このコースはトイレがありません

④浅間神社

登山口から20分ほどで、子授け・子育ての紙を祀る浅間神社があります。



④浅間神社



③展望台

③展望台

山頂の南側にあり、多治見市の市街地や近隣の山々を一望できます。



②浅間山入り口

スズリのサクライソウの自生地です

②浅間山入り口

可見市と多治見市にまたがり、「美濃富士」の異称もある標高370mの浅間山の入り口です。



①小名田緑地



至多治見市街



スタート
ゴール

南姫公民館

多治見市大針町 283-1



信号のない交差点です。
横断するときは気をつけよう。

36



37

①大藪の馬頭観音

道路ぎわの土手に埋めるように祀られています。



②神明神社

樹齢百数十年、樹高8m枝張り12mの立派な枝垂桜が境内にあります。



④深山の森

国道248号線バイパスの両側に広がる山裾の森を活用した自然公園です。



③展望台

幾重にも重なって続く丘陵が眼下に広がり、恵那山や御嶽山も望めます。



至多治見市街



スタート
ゴール

ふれあいセンター姫 多治見市大針町80-2

38

④安楽寺

姫川沿いにある、真宗大谷派の寺院です。



③大森川



至可見市

帝京大学可見
高等学校

温泉

ひたし池

③大森川

至花フェスタ記念公園

至多治見市街

星見台

笹洞ため池

至可見市

④安楽寺

歩道橋

歩道橋を降りてすぐ
地下道をくぐります

姫駅前

大薮町

スタート
ゴール

ふれあい
センター姫

②姫川

②花フェスタ記念街道

道沿いのつつじやヤマボウシの
花がきれいです。



②花フェスタ記念街道

ヤマボウシ

つつじ

83

113

JR太多線

松坂町3

根本駅

①姫川

川辺に地元の方が草花を育て、花が
咲く頃は美しいです。



39

毎食、野菜を食べていますか？
多治見市では「毎食、野菜を摂取」を
推進しています！

第2次たじみ健康ハッピープラン

毎食野菜 を食べよう

Eat vegetables for each meal

野菜で期待される効果

子どもの
成長に大切！

肥満予防

美白効果や老化防止、
骨を丈夫に！

免疫力アップや
生活習慣病予防

野菜には人の体に欠かせない
ビタミン・ミネラル・
食物繊維が豊富！



多治見市健康ハッピープラン
ハッピープラン

1日350g(小鉢5皿)以上を心がけよう！

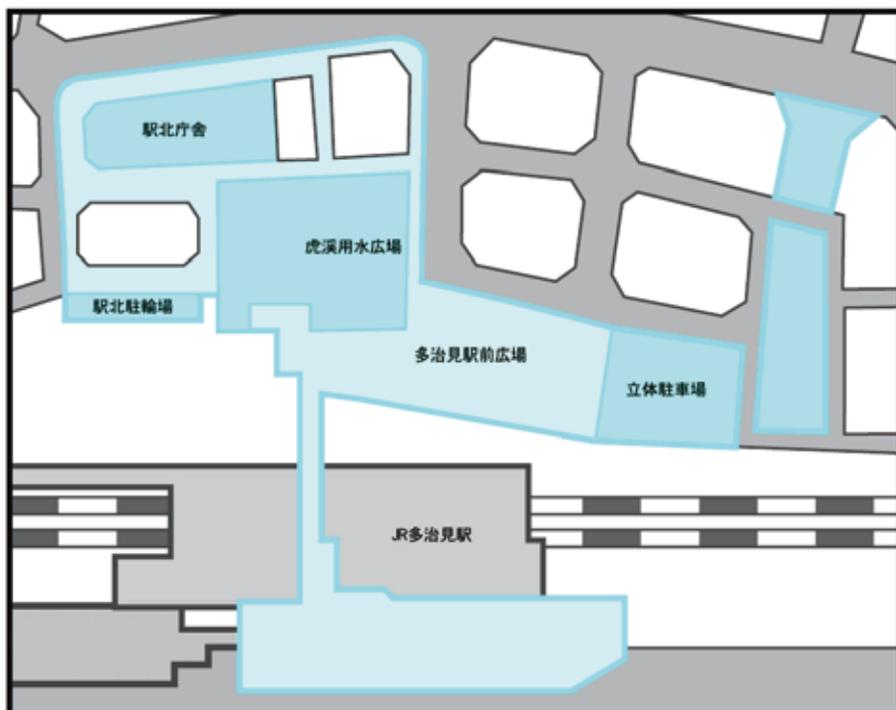
多治見市保健センター

多治見市路上禁煙地区を 知っていますか？



多治見市では、平成19年10月1日から、
多治見駅南北を路上禁煙地区に指定
しています。ご理解ご協力をお願いします。

多治見市路上禁煙地区



※  が路上禁煙地区となります

～私たちと一緒に健康づくりをすすめませんか～

市では、行政だけでなく、医療機関、学校、企業、地域等の関係団体や市民の皆さんと健康づくりに取り組んでいます。皆さんも、一緒に健康づくりをすすめませんか。

◆ 健康づくり推進員 ◆

保健センターが隔年で開催する健康づくり推進員養成講座を受講された方たちが、地域でウォーキングや健康体操、禁煙啓発等の健康づくり事業に取り組んでいます。



◆ 食生活改善推進員協議会 ◆



保健センターが毎年開催する栄養教室を受講された方たちが、地域で減塩食や野菜料理の試食、子どもクッキングなどを開催して、作る・食べるなどの体験を提供しています。

～第2次たじみ健康ハッピープラン～ たじみウォーキングマップ「歩こう多治見のまち！」

発行：多治見市保健センター
多治見市音羽町1-233
TEL：0572-22-1111(代)
編集：多治見市健康づくり推進員
E-mail：hosen@city.tajimi.lg.jp

- この冊子は1部あたり156.1円で2,200部作成しました。
- この印刷物は、グリーン購入法(国等による環境物品等の調達の推進等に関する法律)に基づく基本方針の判断の基準を満たす紙を使用しています。
- リサイクル適性の表示:板紙ヘリサイクル可。
- この印刷物は、AまたはBランクの資材のみを使用しており、板紙にリサイクルできます。

たじみ健康ハッピープランとイメージキャラクターを紹介するよ!



第2次たじみ健康ハッピープランとは…

「健康でいきいきと幸せに暮らすことができるまち」を目指して、平成25年3月に策定した健康づくり計画! 健康寿命の延伸や質の向上を目指し、優先課題を食生活・運動・喫煙対策としています。生活習慣病の改善・健康の保持増進であり一次予防を重視し、乳幼児から高齢期までのライフステージ別の行動目標を設定しています。ライフステージ別の行動目標は1ページに掲載しているから見てください!

運動の推進の原動力として、身近に気軽に運動できる地域づくりを目標に、健康づくりに携わる市民ボランティアの組織「健康づくり推進員」を養成し、健康づくり推進員が市内でウォーキングや筋力アップ体操を開催しています。

パクン

好きな食べ物

野菜全般!
味はうす味



合言葉

野菜は
毎日350g!

趣味

朝ごはんを
もりもり食べる

好きな数字

3と5と0

テクテクくん

愛読書

たじみ
ウォーキング
マップ



合言葉

1日1万歩

趣味

たじみのまちを
ウォーキング!

好きな数字

1と5
(プラス15分歩く)

スワンちゃん

好きな色

クリーンな白



合言葉

禁煙は愛

趣味

きれいな空気を
吸うこと!

好きな数字

0(ゼロ)
喫煙率ゼロ%を
目指しているから

プランを推進する中での役割

個人・家庭の役割

健康づくりは、個人のやる気と実践が基本。市民一人ひとりが健康づくりの大切さを自覚し、ライフステージ別の行動目標を実践しましょう。

地域の役割

プランの優先課題である「食生活」「運動」「喫煙対策」について考え、地域ぐるみで健康づくりに取り組みましょう。保健師もお手伝いします!

行政の役割

健康づくりに関する確かつタイムリーな情報を提供し、市民の健康意識の向上を図り、普及啓発活動や健康づくり事業を推進します。