



2 深谷宿常夜燈 (市指定文化財)
かつての深谷宿の東の入り口に当たる場所に立っています。明治初頭に建てられ、中山道で最大級のもので

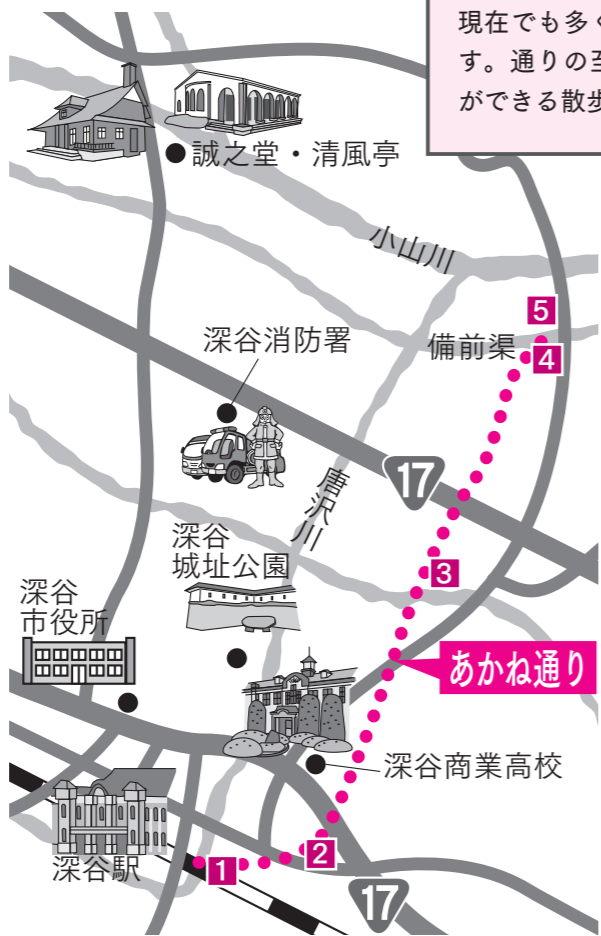


1 唐沢川鉄橋
欄干(縁側部分)は増築されたものですが、基礎の部分(橋台と桁)は鉄道敷設当時のまま残っています。

あかね通り (遊歩道：片道 4km)

歴史を感じる
散歩道

深谷駅から旧日本煉瓦製造(株)まで続く『あかね通り』には、かつて鉄道が通っていました。この鉄道は、国内初の民間専用線として明治28年に開通し、その上をレンガを運ぶ機関車が走っていました。工場で製造されたレンガは、迎賓館や東京駅、碓氷峠の第三アーチ橋など、現在でも多くの建造物に使用されています。通りの至る所で、歴史を感じることができる散歩道です。



4 備前渠鉄橋 (国重要文化財)
旧日本煉瓦製造(株)近くの遊歩道終点にあるポータル型プレートガーダー橋です。専用線に架けられた鉄橋は、当時4本ありましたが、この橋はその中で最長の15.7mあります。橋の手前には、長さ約2mの煉瓦アーチ橋(写真下)が架かっています。



これは、西側で備前渠から分かれる用水路を越えるために架けられたものです。



3 福川鉄橋 (市指定文化財)
現在は、福川に沿った公園内に移設されています。現存する日本最古のポータル型プレートガーダー橋です。



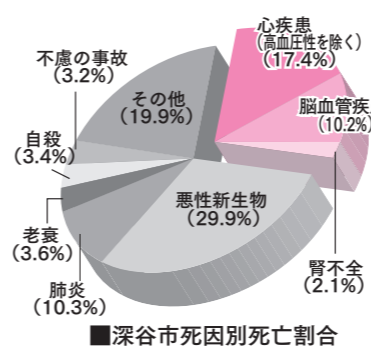
5 旧事務所 (国重要文化財)
遊歩道の終点から道なりに進むと、旧日本煉瓦製造(株)へ到着します。東京駅などの赤レンガが製造されたホフマン輪窯(写真下)は、年数回の公開日にしか見ることができませんが、旧事務所は、12月まで毎週金曜日の午前10時～午後3時に、内部を見学することができます。



特集

ウォーキングのススメ

体の中から
キレイになれる



食欲の秋、ついつい食べ過ぎてしまつて、気が付くと自分のおなかにびっくり！「何か運動を始めないか」と思っているかたも多いのではないのでしょうか？
そんなとき、年齢や場所を選ばず、体への負担が少ない運動として、ウォーキングがお勧めです。
ウォーキングは、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防にも効果があり、注目されています。

心疾患・脳血管疾患・腎不全など、生活習慣病が引き金となつて発症する病気は、深谷市でも、死因の約3割を占めており、深刻な問題となっています(左図参照)。
毎日の生活を健康に過ごすためにも、ウォーキングを始めてみませんか？

運動に楽しみをプラス

手軽とはいっても、ただただ歩くのはやはり大変です。市内には、山や川、公園などの自然や、歴史的価値の高い文化財がたくさんあります。これらをウォーキングのコースに取り入れることで、普段気が付かなかった新しい深谷市の楽しみ方を、発見できるかもしれません。
次ページに、文化財満載の遊歩道について紹介しています。ぜひ、カメラ片手に出掛けてみてください。

一歩踏み出すお手伝い

「健康のために運動を…」、そう思っているけどどうしたらいいか分からない。そんなときは、保健センター(☎575-1101)へお電話ください。皆さんの状況に合わせて、アドバイスします。

インタビュー Interview



元埼玉工業大学教授
かなや けんじ 先生
金谷 恵次 先生

健康科学を専門に、これまで埼玉工業大学や埼玉大学など多くの学校で教壇に立つ。健康づくりの理論と実践を織り交ぜた講座には定評がある。

「ウォーキングを効果的に行うために、どんなことに注意したらよいですか？」
気を付けてほしいのは、次の①～③です。
①歩幅を広く・歩幅を狭く
歩幅というものは、左右の足の間隔(横幅)です。みぞおちの下から足がはえているイメージで、真つすぐのラインを挟むように歩くと、自然と腰も動き、歩幅も広くなります。
②歩調をリズムミカルに
歩くりズムはそれぞれ違うものです。自分が気持ち良く歩けるペースを見つけてください。
③歩容を良く
歩容とは、歩く姿のことです。①②に腕のふりを加えることで、よりキレイに歩くことができます。ひじ

を90度に曲げ、後ろに引くことを意識してください。
「太らない体質をつくるウォーキングのコツは？」
太りにくい体質にするには、インスリンというホルモンの感受性を高める必要があります。
インスリンは、ウォーキングなどの運動をすると感受性が高まります。一度高まった感受性は2日間持続しますが、以降減少し1週間経つと消失してしまいます。
このことから、2日に1度は歩くようにするとよいでしょう。
また、血液の循環を高めるためにも、ウォーキング前後にストレッチを取り入れることも大切です。

簡単エクササイズ教室

前ページで、ウォーキングのアドバイスをしていただいた金谷先生が、どなたでも簡単にできるエクササイズを紹介してくれます。詳細は、12ページをご覧ください。

プールでウォーキング

普段の生活の中で体の重さを受け止めていた筋肉は、水の中では緊張が解けリラックスします。ひざや腰の負担が少ない水中で、のびのびと体を動かしましょう。

詳細は、18ページをご覧ください。



▲パティオのアクアウォーキング

こんなに歩けない
そんなあなたに