



【令和8年3月13日発行】健康ますだ市 21 推進協議会 運動部会

事務局:市健康増進課 TEL31-0214・FAX23-7134 益田市駅前町 17-1 益田市立保健センター

◆ 各地区ウォーキング情報 (R8.4~5月) みんなで、春を探しに出かけよう!

・令和8年3月1日時点での情報です

・歩き隊認定証をお持ちの方は、当日スタンプカードをお持ちください

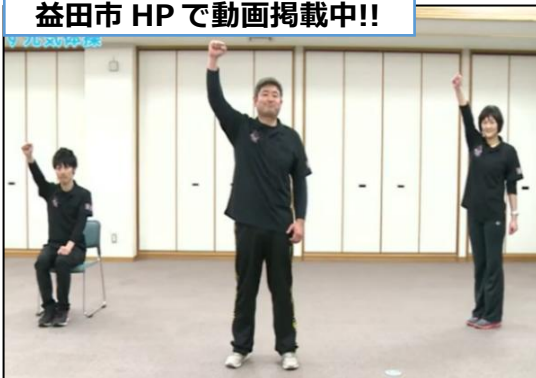
月日	名称	場集合場所・時開催時間 受受付時間・料参加料金	申申し込み 問問い合わせ先
4/4(土) 雨天中止	益田地区 益田地区歩き隊 ごみ拾いウォーク ・参加賞があります ・ごみ袋、火ばしをご持参ください	場 益田公民館 時 8:30~9:30 受 8:10~8:30	申 不要 問 益田公民館 TEL 23-5752
4/5(日) 小雨決行	中西地区 ファクトリーパーク・スマイル ・ウォーキング 抽選会及び飲み物を準備しています	場 石見臨空ファクトリーパーク(多目的広場) 時 9:00~11:00 受 8:30~9:00	申 不要 問 中西公民館 TEL 28-0501
4/18(土) 5/16(土)	北仙道地区 ふれあいウォーキング	場 北仙道公民館 時 8:30 ~ 9:30 受 8:10 ~ 8:30	申 不要 問 北仙道公民館 TEL 22-0218 ※中止・延期については公民館へお問合わせください
4/19(日)	二条地区 横山城址健康ウォーク	場 益田市桂平町 横山城駐車場 (当日、二条公民館に案内を 設置します) 時 9:30~11:30 受 9:00~9:30	申 不要 問 二条公民館 TEL 29-0001 ※トイレはできるだけ二条公民館をご利用ください
5/10(日) 小雨決行	中西地区 大道山ウォーキング大会 抽選会及び飲み物を準備しています	場 益田市中垣内町 (平原公園) 時 9:00~11:30 受 8:30~9:00	申 不要 問 中西公民館 TEL 28-0501
中西地区 5/3以降に中西地区内で熊の目撃情報があった場合は中止します。(4/24追加情報)			

5/24(日) 小雨決行	美都地区	場 二川公民館 時 9:30~11:30 受 9:00~ 9:30	申 要(5月15日迄) 問 二川公民館 TEL 52-2241
	美都健康ウォーク ・双川峡まで片道約4キロの 往復のコースとなります。		

ウォーキングで楽しく健康になろう！

益ます元気体操をして、ウォーキングに出かけよう！！

益田市 HP で動画掲載中!!



●「ひとまるビジョン」で放映中!!

●CD・DVD貸出中!!

毎日(月~日) … 6:05

益田市立保健センターや公民館で

月火水木金土 … 12:55、15:25

貸し出しています

●YouTubeで配信中!!

下記の『QRコード』を読み取ると、見ることができます

《通常バージョン》 《スピードアップバージョン》



ウォーキングをする際の注意点

- 歩く前は、けがや事故防止のための準備体操を、歩き終わった後は、疲労回復促進のためにストレッチを行いましょう。
- のどが渇く前にこまめに水分補給を行いましょう。
- 体調不良時はウォーキングを中止し、休みましょう。
- 朝や夕方の暗い時間帯は、ライトを使用したり、反射タスキや目立つ色の服装で歩きましょう。
- 春から秋はマダニや熊・猪など野生生物が活発に活動する時期です。草むらや藪(やぶ)などには入らない、鈴やラジオの携行、早朝や夜間等は一人で歩かないなど、対策をとりましょう。

運動部会認定ウォーキングコースについてお知らせ

運動部会では年に1回、市内ウォーキングコースの点検を実施しています。この度、万葉公園の市民の森コース(4kmコース)について、環境整備が難しく、安全性が確保できないためR8年度より運動部会の認定を取りやめることとなりました。万葉公園 植物園コースと曲水コースは引き続き認定コースとしてご活用ください。皆様には市民の森コースを運動部会認定コースとして活用いただき、大変ありがとうございました。これからも皆様にはウォーキングを通して健康づくりに取り組んでいただけるよう、引き続き情報提供をしていきます。

次号 96号
発行予定

- ・次号 96号は令和8年5月中旬の発行予定です
- ・たよりは、公民館、益田市立保健センター、美都・匹見分庁舎にあります
ご自由にお持ち帰りください