

ウォーキング記録マップ
(第二弾)

楽しく歩いて

おいせ参り



伊勢参りの一団 (『文政十三庚寅春御影参』 玉柳亭重春 伊勢古市参宮街道資料館蔵)

江戸時代、伊勢参詣は爆発的なブームとなりました。
伊勢の地は、江戸から約450キロ。当時は、片道15日程度かかったそうです。
弥次さん・喜多さんが、江戸日本橋から東海道を通過して第43宿の四日市まで、
その後は伊勢街道で伊勢神宮へと向かった道中をたどって、おいせ参りをしてみませんか

【実施方法】

生涯を健康で暮らせる健康文化都市



毎月11日は健康の日

①15分歩くごとに、 マークを1つ塗りつぶします。

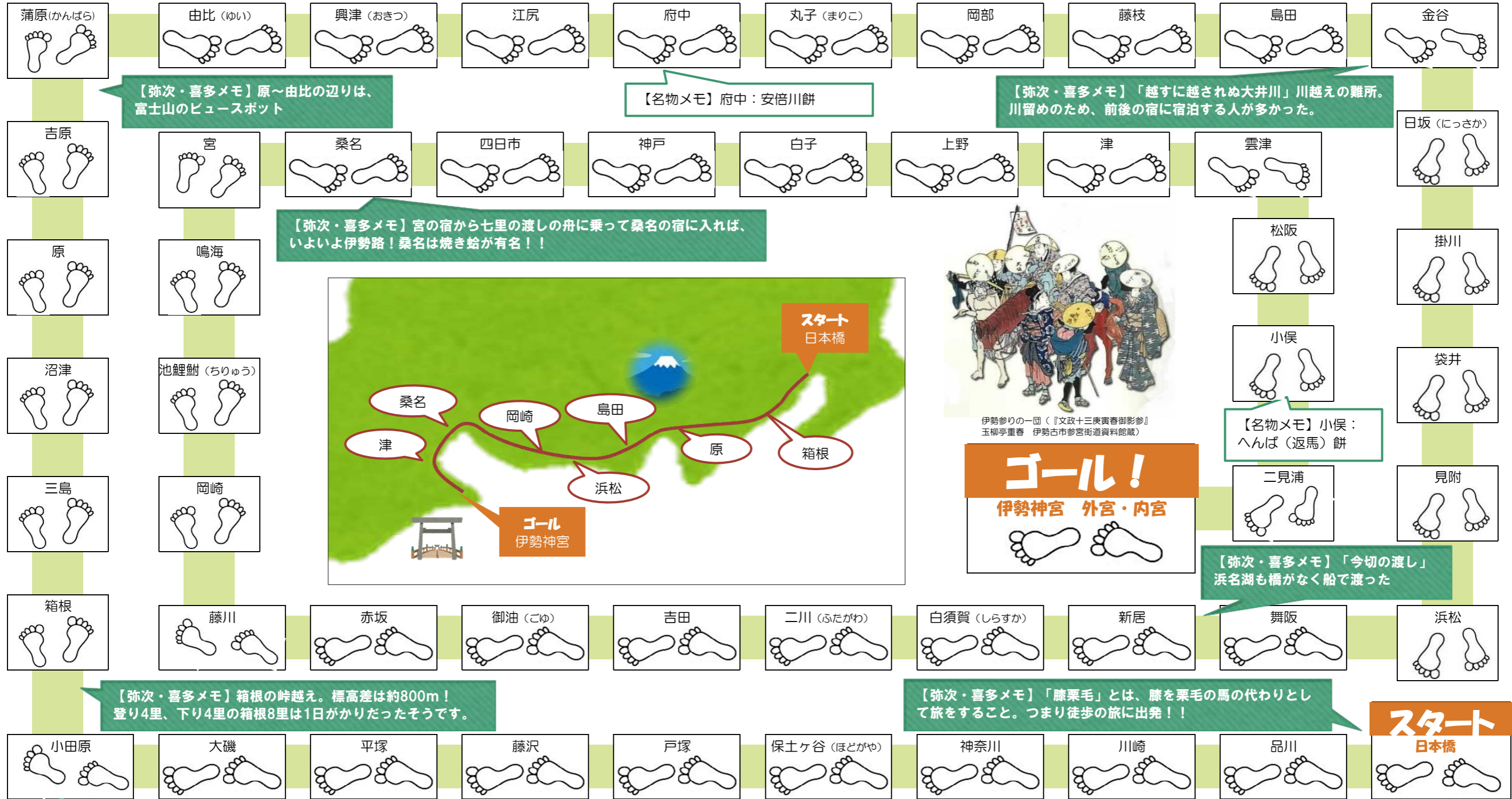
(例) 15分



30分



②日本橋をスタートして、ゴールの伊勢神宮を目指してください。
週2回30分のウォーキングで、約半年で完成します。



【弥次・喜多メモ】原～由比の辺りは、富士山のビュースポット

【名物メモ】府中：安倍川餅

【弥次・喜多メモ】「越すに越されぬ大井川」川越えの難所。川留めのため、前後の宿に宿泊する人が多かった。

【弥次・喜多メモ】宮の宿から七里の渡しの舟に乗って桑名の宿に入れば、いよいよ伊勢路！桑名は焼き蛤が有名！！



伊勢参りの一団 (『文政十三庚寅春御影参』 玉柳亭重春 伊勢古市参宮街道資料館蔵)

ゴール!
伊勢神宮 外宮・内宮

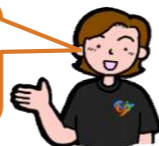
【名物メモ】小俣：へんば(返馬)餅

【弥次・喜多メモ】「今切の渡し」浜名湖も橋がなく船で渡った

スタート
日本橋

【名物メモ】小田原：ういろう、かまぼこ

『第2期伊勢市健康づくり指針』では、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の増加」「ウォーキングを習慣としている人の増加」を目標としている



【問い合わせ先】伊勢市中央保健センター(健康課)
伊勢市宮後1丁目1番35号 MiralSE内伊勢市健康福祉ステーション5階
電話：27-2435 FAX:21-0683