

## 区内の名所をめぐり、自然に触れながらウォーキングを楽しみましょう!



### 遊歩道でおすすめのコース

- ① 本所緑の田園ラインコース** 約9.0km 往復約2時間20分  
本所排水機場からスタートし、往復するルートです。水辺の遊歩道や並木道が整備された憩いの空間で、ゆったりとウォーキングすることができます。
- ② 通船川河岸お散歩コース** 約3.0km 往復約50分  
通船川に沿ってダイナミックな工場群を眺めながら歩くことができ、短い距離のウォーキングにおすすめです。

問い合わせ  
地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)

### 区内のスポットを巡る3つのコース

#### 空と海の港を結ぶロングコース 港～港コース

- ① 山の下みなとタワー
- ② 山の下海浜公園
- ③ 船江空港公園
- ④ 新潟空港
- ⑤ 山の下海浜公園
- ⑥ 山辺堀緑地
- ⑦ 山の下市場
- ⑧ 山の下みなとタワー



約13.0km  
往復約3時間30分

山の下みなとタワー

#### じゅんさい池と史跡を巡るコース 歴史ロマンコース

- ① じゅんさい池公園
- ② 河渡中央公園
- ③ 薬師庵・藤戸神社
- ④ 大形神社
- ⑤ じゅんさい池公園
- ⑥ じゅんさい池公園1周



約4.0km  
①～⑤ 約1時間  
約5.7km  
①～⑥ 約1時間30分

じゅんさい池公園

#### 家族で街並みを楽しめるフラットコース ほっくほくコース

- ① 東総合スポーツセンター
- ② 大形交番
- ③ 新潟県立大学
- ④ 海老ヶ瀬諏訪神社
- ⑤ 寺山不動尊火産霊神社
- ⑥ 東総合スポーツセンター



約6.7km  
往復約1時間40分

東総合スポーツセンター

### 基本のフォーム

のどが渇かなくてもこまめに水分補給をするなど、熱中症に気を付けましょう!



東区応援団長ぬたりん



### 目標の歩数

本市の平均歩数は男女ともに国の目標値を下回っています。目標値を参考に無理のない範囲で歩いてみましょう。(単位 歩/日)

	男性		女性	
	20～64歳	65歳以上	20～64歳	65歳以上
新潟市実績(令和5年度平均)	7,231歩	5,577歩	6,434歩	5,618歩
国の目標値(第三次)	8,000歩	6,000歩	8,000歩	6,000歩

出典：新潟市「令和5年度新潟市民の健康づくりに関する調査」  
国の目標値「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次))」