区報ひがし
9.1号

P7・P8編集・東区役所区政調整課
〒732-8510 東区東蟹屋町9-38
☎568-7703 FAX262-6986
東区の人口／117,245人（873人減）
東区の世帯数／57,420世帯（20世帯増）
令和6年7月末現在（前年同月比）

ひがし

みどりと歴史ともてなしのまち ー東区

広報ひろしま 市民と市政

広島市東区役所 検索
https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/higashiku/

広島市東区役所公式フェイスブックはこちら
広島市東区役所 FB 検索
https://www.facebook.com/higasiku

9月は健康増進普及月間です！

安楽寺まで歩こう！ゴール地点

＼わたしの地域で歩く／

ウオーキングで元気じゃけん！

ウオーキングは毎日の生活の中で、いつでも、どこでも手軽にでき、心と体にいいことがいっぱいです。この機会にウオーキングに取り組んでみませんか。
問地域支えあい課（☎568-7729、FAX568-7790）

ウオーキングの効果

ウオーキングは継続が大切です。最初からはりきりすぎず徐々に時間・距離を伸ばしていきましょう。うっすら汗をかく程度の速さで歩くと効果的です。

元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター「そらママ」

ウオーキングを楽しむコツや注意点などをまとめた「歩こうや！ひろしま」を地域支えあい課で配布中です。市HPでもダウンロードできます。

正しく歩いて、健康効果アップ

- 顎を引いて視線はまっすぐ遠くに
- 肩の力を抜いて脇を締める 背筋は伸ばす
- お腹を引き締める
- 腕は前後に大きく振る
- 爪先はまっすぐ前にかかとから着地する
- 膝はしっかり伸ばして爪先で地面を蹴る

プラス10分体を動かしましょう！

忙しくて運動ができない…、運動は苦手…という人も、少しの工夫で簡単に今より10分多く体を動かすことができます。

プラス テン +10

＼やってみよう／

- バスや電車を使うときは、ひと駅前で降りる、ひと駅先で乗る
- エレベーターを使わないで、階段を利用する
- 車はいつもより遠いところに駐車する
- いつもの道を歩くとき、ちょっとだけ遠回りする
- ごみ出しをする

地域のウオーキングに参加しよう！

ウオーキングを楽しく続けるためには、仲間と一緒に歩くのも一つの方法です。東区のウオーキンググループを二つ紹介します。

安楽寺まで歩こう！ いきいき

日毎週㈬10:00～11:00 場安楽寺（牛田本町一丁目5-29）

ゴール地点でスタッフが待ってます

参加者の声

スタッフのみなさんが明るく迎えてくれるので来る甲斐があります！

不動院ウオーキング！ いきいき

日毎月第二㈬9:00～10:00 場不動院（牛田新町三丁目4-9）

希望者で体操も実施

参加者の声

ウオーキングに参加することで気分転換になっています！

秋のイベント いきいき健康フェスティバル いきいき

自然の中でポールを使って歩くノルディック・ウオークを楽しんだり、森林セラピストと一緒に公園内を親子で散策するプログラムなどがあったりします。血圧や握力測定ができる健康チェックコーナーも。

日10月20日㈰9:00～15:00 ※雨天の場合は10月27日㈰に順延
場新牛田公園ゲートボールコート、牛田総合公園ナチュラルライフセンター
申ノルディック・ウオーク、森林セラピストとの公園散策は、電話かファクスで、10月17日㈭までに、新牛田公園管理センターへ
問☎、FAX224-2543

二葉の里歴史の散歩道 -歴史の面影を訪ねて-⑤

明星院（みょうじょういん）

二葉の里二丁目6-25（バス停鶴羽根神社前から徒歩3分）

広島城築城時にはすでに北東の方角にあたる現在の場所に存在しており、毛利家、福島家、浅野家と歴代藩主により領土鎮護の祈願寺として重用されました。戦前までは七堂伽藍（しちどうがらん）を配していましたが、原爆により仁王門・赤穂義士堂（あこうぎしどう）を除き焼失しました。昭和49（1974）年に再建された本堂にある赤穂義士の木像は一部が損傷したものも見られ、原爆の爪痕が残っています。

仁王門

赤穂義士木像

「二葉の里歴史の散歩道」は、牛田新町の不動院から矢賀新町の矢賀一里塚跡までの間に点在する神社・仏閣や史跡などの文化遺産を結んだ散歩道です。
問地域起こし推進課（☎568-7704、FAX262-6986）

ふたばの日ガイド

毎月28日、二葉の里歴史の散歩道ボランティアガイドの会が案内します（無料、予約不要）。当日10:00までにJR広島駅新幹線口ペデストリアンデッキへお越しください。
※気象警報、熱中症警戒アラート発表時は中止