

休日エンジョイ

マップ

ファミリー ウォーキング ガイド

in 三重



子どもと一緒に

お金があまりかからず

遊べるところの ご案内



家族揃って
ウォーキングもできる
ガイド【県内のウォーキングに最適な公園をご紹介します】



危い!! 恐い!!
そんなときは
**カンガルーマークの
ガソリンスタンドへかけこもう!**



共生・防犯ネットワークみえ子ども110番事業ってなに?

子どもを守る 地球を守る それがガソリンスタンドの願いです。

「共生・防犯ネットワークみえ子ども110番事業」とは？

三重県石油商業組合では、子どもや女性などを狙った犯罪が多発している社会状況を重く受け止め、「共生・防犯ネットワークみえ子ども110番」事業を平成14年10月1日より実施します。

これは往来が多い公道に面しているうえ、夜間でも明るく入りやすいというガソリンスタンドの特性を生かして、危険や異常を感じた子どもや女性、高齢者が駆け込める避難所として利用してもらおうという事業です。

昨年、「防犯ネットワークみえ子ども110番」事業として実施しましたところ、警察や教育関係機関はもちろん、利用者の方々からも高い評価を得ることができました。今年度は更にパワーアップしたネットワーク事業として取り組んでいきます。

ぜひ、保護者の方からお子様へ、知らない人に声をかけられたり、危ない目にあった時には『カンガルーマーク』のガソリンスタンドへ逃げ込むよう、お伝えください。

また、今年度から新たな試みとして、「共生」というテーマにも取り組んでいきます。共生とは読んで字のごとく「共に生きる」ことを意味しています。三重県石油商業組合加盟店では、地域との、また自然環境との「共生」を目指し、学校週5日制実施からも注目すべき子どもの健全育成と、身近なアクションで成果を出せるような自然環境の改善を呼びかけてきたいと考えています。

具体的な取り組みとして、皆様が手にしている「休日エンジョイマップ」を配付するほか、下記の県内5ヶ所で「ファミリーウォーキング大会」を催します。皆様、ぜひご参加ください。

三重県石油商業組合主催「ファミリーウォーキング大会」 参加無料

地域	会場	開催日 【予備日】	運営委託団体	問い合わせ先	おすすめポイント
北勢	四日市市南部丘陵公園内	10月26日(土) 【10月27日(日)】	子育て支援サークル すくすくボン	0593-32-3303 (久志本)	四郷栗の木林をつくる会による 自然観察会があります。
中勢	安濃町中央総合公園内	10月5日(土) 【10月6日(日)】	津市民ネットワーク	059-221-5389 (受付専用電話)	新しく完成した体育館と総合公園の 周辺を歩きます。
南勢	明和町 斎宮歴史博物館周辺	11月3日(日・祝) 【11月4日(振休)】	松阪自然探究会	0598-21-7765 (松阪自然探究会)	斎宮歴史博物館の入場無料。
伊賀	阿山町丸柱 伊賀焼伝統産業会館周辺	11月9日(土) 【11月10日(日)】	阿山お母さん ネットワーク	0595-44-1112 (受付専用電話)	里山ウォーク後、登り窯の見学や焼き 物への絵付け体験ができます。
紀州	御浜町志原川周辺	11月17日(日) 【11月24日(日)】	あつまろらい	05979-2-0019 (勝田)	葦原を小舟で川を渡り、熊野古道を 歩きます。

三重県石油商業組合とは？

三重県内のガソリンスタンド(石油製品販売業者)が連携することによってガソリンスタンドの経済的・社会的地位の向上と、三重県内各地域へ油製品を安定して供給することを目的として、昭和38年7月に設立された団体です。

主な活動はガソリンスタンドが健全な発展を図るために必要な各種事業。地域の皆様と協力しあって住み良い町をつくる社会貢献活動もその一環として、積極的に行っています。

今回実施する「共生・防犯ネットワークみえ子ども110番事業」では、県内約750カ所のガソリンスタンドがネットワークを作り、事業に取り組めます。

目印はカンガルーのマーク！

「共生・防犯ネットワークみえ子ども110番」事業を行っている三重県石油商業組合加盟のガソリンスタンドにはこのシールやポスターが貼ってあります。普段から気をつけて探しておき、「いざ」という時に、利用してください。



ポスター



ステッカー2種



危ない! 怖い! そんな時はガソリンスタンドへかけこもう。

1



たすけて〜!

2

どうしたの!?
もう、大丈夫だよ!

危険なことや、怖いこと、困ったことがあったら…。
カンガルーマークのガソリンスタンドへ駆け込みましょう!
その際には、車に注意を!



3

公園で…

どこで、
何があったの?

ガソリンスタンドに入れば、お店の人が守ってくれます。

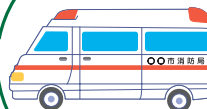


お店の人の質問には落ち着いて、細かなことまできちんと
答えましょう。
ケガの場合は応急処置を、病気の時は休ませてくれます。

4



警察



救急



質問の後は、その時の様子に合わせて、お店の人が
お家や警察、病院などへ連絡してくれます。



県営北勢中央公園

よく整備され子どもたちにも人気の高い公園

幼稚園児満足度	◎	お年寄り満足度	○
小学生満足度	◎	大人安心度	◎
中学生スポーツ度	◎	ウォーキング度	◎

- 所在地…四日市市西村町地内
- お金は…無料（野球場、テニスコート等は有料）
- 開場時間…終日開放
- 特徴…四日市市、大安町、菰野町にまたがる 19.8 ha という非常に広い総合運動公園。
- 交通…四日市インターから車で約 20 分
- 夜間照明…野球場のみ夜間照明あり。
- 交通の安全性…中央を一般道路が横切っている他は公園内は安心。
- 遊具…公園の中心部の芝生広場には長いローラー滑り台付き木製の砦。公園内のいろんなところに様々な遊具がある。プラスチック製すべり台もあり。全体にアスレチック的なものは少ない。
- 幼児向け遊具…スプリング遊具あり。
- スポーツ施設…全体計画面積 91.8 ha の公園で、芝生広場、噴水の他テニスコート（計 12 面・有料）や野球場（有料）。将来はサッカー場やジョギングロード、サイクリングロードの計画あり。
- 自動販売機は…芝生広場内には無し。西の駐車場にあり。



公園中央のローラー滑り台

- トイレは…芝生公園内では、バリアフリートイレが 4 箇所にある。おしめ換え用ベットもあり。清掃は行き届ききれい。
- ベビーカーや車イスは…らほとんど坂も無く通行は容易。
- 大人は…とても広いのでお年寄りには移動が大変かも。
- 駐車場…4 箇所に分かれ計約 150 台。スペースは広く停めやすい。
- ひとこと…さすがが県営公園。驚くほど広いうえ、緑が多い。特に子どもと一緒に利用する芝生公園は広々としている。公園の東端には、大きな噴水のある水のプラザがあるが、一部手入れが行き届いていない部分もある。

ウォーキングには

公園が広いうえ歩道もレンガが敷き詰められているので、快適なウォーキングができる。池に面した歩道もおすすめ。



芝生広場の裏の池にはステキな歩道が…



ローラー滑り台の上から…とにかく広い



水のプラザの噴水



公園内の歩道はウォーキングに最適



トイレ



広い公園内にはあちこちに遊具が点在する

●問い合わせ先

利用・申込みに関するお問合せ及びご意見・ご要望は
北勢中央公園管理事務所 tel.0593-39-2319

その他お問い合わせ

県土整備部都市基盤チーム tel.059-224-2706

toshiki@pref.mie.jp



南部丘陵公園

北ゾーン、南ゾーンに別れ変化に富んだ公園

幼稚園児満足度	◎	お年寄り満足度	◎
小学生満足度	◎	大人安心度	◎
中学生スポーツ度	◎	ウォーキング度	◎



芝生広場にはいろんな遊具が揃っている(北ゾーン)



芝生広場(北ゾーン)



芝生広場(北ゾーン)



公園内あちこちに栗の木が



リスの飾りのついた案内板



遊具広場(北ゾーン)



うさぎにさわれる小動物園(南ゾーン)



●問い合わせ先

四日市市公園緑地課 tel.0593-54-8197



伊坂ダムサイクルパーク

いろんな自転車に乗れる、コースはウォーキングする人にも人気

幼稚園児満足度	○	お年寄り満足度	△
小学生満足度	◎	大人安心度	◎
中学生スポーツ度	◎	ウォーキング度	◎

- 所在地…四日市市伊坂町
- お金は…入場無料（レンタル自転車は有料）
- 営業時間…午前9時から午後4時まで
- 定休日…毎週金曜日（祝日は営業）但し、祝日の場合は営業し翌週月曜日休業、年末年始。
- 交通…四日市東インターから車で約7分
- 自動販売機は…管理事務所、管理棟の前にあり。しかし飲み物だけで、付近にレストラン等はないのでお弁当持参がおすすめ。
- トイレは…バリアフリートイレあり。但しおしめ換え用ベット無し。
- 大人は…日ごろの運動不足を解消してみては？
- 駐車場…約120台。
- ひとこと…基本的に自転車で遊ぶことが中心。保護者と一っしょに乗れる幼児用の自転車はあるが、他に遊具はなし。あまり小さな子どもは喜ばないかも。

ウォーキングには

ダム湖一周約3.6km。ウォーキングで約40分。舗装されたサイクリングコースは自転車も走るが、道幅が広いのでウォーキングしても安心。

ダム周遊コースのレンタル自転車使用料

	大人 (高校生以上)	400円	30人以上 各100円引	30分毎に 各100円増
普通車	小人 (中学生以下)	300円		
タンデム車	1時間	400円	伊坂ダムのみ	30分毎に 200円増

サイクル広場のレンタル自転車使用料

	モトクロス車 (30分以内)	1人	300円	30分毎に 300円増
変り種 (30分以内)	1人につき (3歳以上)	200円	30分毎に 200円増	
一輪車 (30分以内)	1人 (小学生以上)	200円	30分毎に 200円増	
チビッコカー	1人1回	100円		

●問い合わせ先

伊坂ダムサイクルパーク tel.0593-64-1546 fax.0593-64-1546



ダム湖を一周するコースが人気



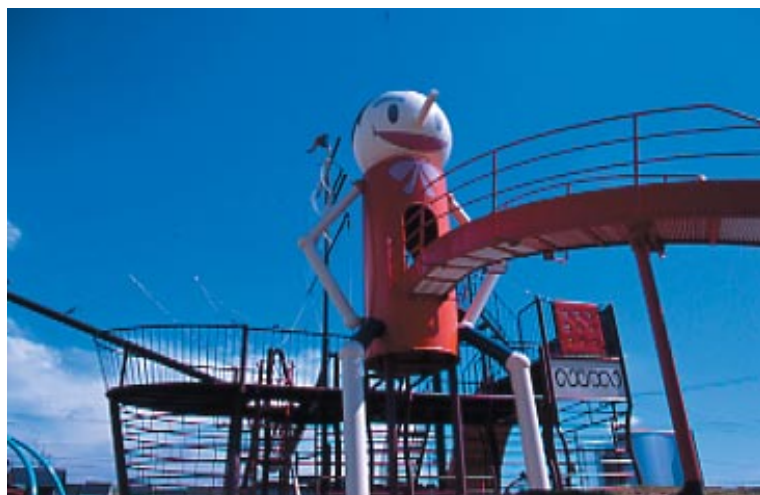
変り種自転車用のコース



鈴鹿市高岡山中央公園

通称ピノキオ公園

ピノキオのおなかから出てくるローラー滑り台が大人気



ピノキオのお腹がローラー滑り台のスタート



ピノキオから海が見える



幼稚園児満足度	○
小学生満足度	◎
中学生スポーツ度	△
お年寄り満足度	○
大人安心度	◎
ウォーキング度	△

きれいな屋根のパーゴラ

- 所在地…鈴鹿市高岡台4丁目

- お金は…無料

- 開場時間…終日開放

- 特徴…高岡山区画整理地内に整備された公園で、ピノキオの滑り台が楽しくきれい。

- アスレチック的遊具…子どもの遊び場のシンボルでもあるローラー滑り台付きのロープタワー型遊具が。ピノキオのところに登ると伊勢湾まで見渡せる。ピノキオの体は船の甲板をかたどっており、航海ごっこもできる。変形ブランコもあり。

- 大人は…日よけになる小さなパーゴラがあり、広くない公園なので足の弱いお年寄りにもよい。

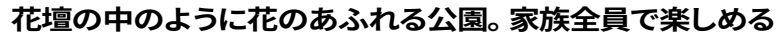
- トイレは…おしめ換え用ベット付きバリアフリートイレがある。清掃は行き届ききれい。

- 駐車場…18台。うち車イス対応1台分。但し住宅地の中の公園なので、安全には十分注意を。



●問い合わせ先

鈴鹿市公園緑地課 tel.0593-82-9027





亀山公園・ますみ公園

ぐるぐるローラー滑り台のある緑いっぱいの広い公園

幼稚園児満足度	◎	お年寄り満足度	◎
小学生満足度	◎	大人安心度	◎
中学生スポーツ度	○	ウォーキング度	◎



らせんのローラー滑り台から芝生公園を見る

- 所在地…亀山市野村 4-7
- お金は…無料（歴史博物館は有料）
- 開場時間…終日開放
- 特徴…亀山城址の裏側に続く公園。亀山城側が機関車とセスナのある児童公園のますみ公園。背中合わせに、敷地内に亀山市歴史博物館や図書館、芝生広場のある亀山公園があり、しょうぶ園を挟みつながっている。目玉はなが〜いらせんのローラー滑り台。シーズン中は行列のできるほどの人気。屋外ステージ付きの整備された芝生広場もあり。
- 交通…亀山インターから車で約 20 分
- アスレチック的遊具…らせんのローラー滑り台、高さのある木の岩、ターザンロープ他。
- 幼児向け遊具…スプリング遊具。
- スポーツ…テニスコート（2 面）。
- トイレは…5 箇所にある。歴史博物館前、しょうぶ園駐車場のトイレはバリアフリー。
- ベビーカーや車イスは…亀山公園内は坂あり。その上広いので車イスの人や足の弱い人にはたいへんかも。通路はすべて舗装されている。日陰も多く、あちこちにあずまやもある。

●駐車場…分散して 3 箇所。計 100 台。

ウォーキングには

公園内は広く少し高低差があるが、歩道は舗装されているので最適。あちこちに休憩のできるあずまやもある。

●問い合わせ先

亀山市地域社会振興会 tel.05958-3-1385



芝生広場（亀山公園）



木の岩（亀山公園・遊具広場）



歴史博物館前のトイレ



ますみ公園からしょうぶ園に降る階段



機関車D-53（ますみ公園）



幼児向け遊具が揃っているますみ公園

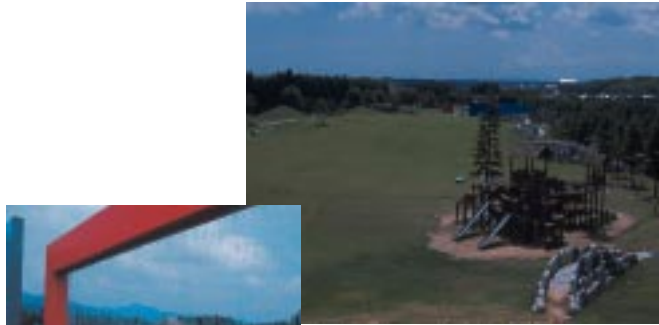




安濃中央総合公園

あらゆるシチュエーションに対応できる総合運動公園

幼稚園児満足度	○	お年寄り満足度	○
小学生満足度	◎	大人安心度	◎
中学生スポーツ度	◎	ウォーキング度	◎



土の小山の頂上から芝生広場を見る



噴水(芝生広場)



木の砦と土の小山
(芝生広場)



石の城壁(芝生広場)



体育館



体育館裏のウォーキングコース

- 所在地…安芸郡安濃町田端上野
 - お金は…無料(体育館使用料等は有料)
 - 開場時間…終日開放(各施設は下記へ問合わせを)
 - 特徴…非常に広い総合運動公園。芝生広場も十分な広さがある。
 - 交通…津インターから車で約12分
 - 夜間照明…野球場のみ夜間照明あり
 - 水遊びの安全性…シャワー式の噴水に続く小川があるが、深さは30センチ程度なので安心。
 - 交通の安全性…中央を一般道路が横切っているが、公園内は安心。
 - アスレチック的遊具…木製4階建ての砦。石でできた長い城壁。芝生広場にある土の小山はそりすべりにぴったり
 - 幼児向け遊具…スプリング遊具等
 - 持っていくと楽しいおすすめ遊具等は…坂滑りするならスノーボードや段ボール(但し土の小山を下るのですぐにすり減る)転倒等に備えて、手袋や長袖、長ズボンの汚れてもいい服装を。但し怪我には十分注意。
 - スポーツ…公園の敷地内に真新しい体育館の他、陸上競技グラウンド、野球場、ゲートボール場
 - 自然は…豊かな自然の中の緑あふれる公園。春には公園東の明合古墳敷地内の桜がきれい。道路のそばにあるので、お年寄りも移動が簡単で喜ばれる。
 - 自動販売機は…芝生広場内には無し。
 - トイレは…芝生公園内では、東西の端にそれぞれ、バリアフリートイレがある。おしめ換え用ベットもあり。清掃は行き届ききれい。
 - ベビーカーや車イスは…スロープも完備し、坂も無く通行は容易。但し芝生広場の通路は石畳なのでベビーカーでは少し乗りごちが悪いかも。
 - 駐車場…芝生広場横(250台)ほか、計4箇所。うち車イス対応3台。芝生広場へ行くなら、土の小山の西側の駐車場が便利。スペースは広く停めやすい。
 - ひとこと…公園の周辺や中には緑が多く、特に子どもと一緒に利用する芝生公園は広々し、きれいに整備されている。ただ、夏場は日陰がほとんどない。芝生公園内には自動販売機が無いので飲み物等は持参するほうがいい。
- ウォーキングには**
敷地内の緑の中を縫うように、ウォーキングに最適なコースが作られている。



●問い合わせ先

有料公園施設の問い合わせ…安濃町教育委員会社会教育課
tel.059-268-0100 fax.059-268-3220
施設の問い合わせ…安濃町役場建設課
tel.059-268-5517 fax.059-268-4415



中勢グリーンパーク

できたばかりの広々した公園

- 所在地…津市あかつ台5丁目757番地1
- お金は…無料 ●開場時間…終日開放
- 交通…津市街から車で約15分。津インターからは約12分
- 遊具…公園の端のあそび広場にあり。幼児向けの動物型のブランコや、回廊型のアスレチック型遊具が3つ。幼児向けの背の低い遊具が中心。
- 自然は…造成中ということもあり、公園内に日陰になるような木はあまりない。手入れは行き届いていて、ゴミはほとんど落ちていない。
- 自動販売機は…公園内には無し。津市地域情報センターには自販機やレストランがある。
- トイレは…2箇所のトイレはおしめ換え用ベット付きバリアフリートイレ。
- ベビーカーや車イスは…ほとんど坂も無く通行は容易。但し日陰は少ない。
- 駐車場…2箇所、計80台。うち車イス対応4台分。
- ひとこと…中勢北部サイエンスシティ内の大きな噴水が目印の広々公園。できたばかりでこれから整備される部分もあり。緑が多く特に子どもと一緒に利用する芝生公園は広々し、きれいに整備されている。

ウォーキングには

広々した緑の中のコースは最適。高低差もほとんど無く、歩道もカラー舗装され歩きやすい。

津市地域情報センター

公園から500m程離れている。ここは設置されたパソコンを自由に使え、インターネットもできる津市の施設。だれでも利用できる。



津市地域情報センター

●問い合わせ先

公園に関して…津市街路公園課 tel.059-229-3184

津市地域情報センターセンターオフィス tel.059-233-0077

幼稚園児満足度	◎	お年寄り満足度	◎
小学生満足度	◎	大人安心度	◎
中学生スポーツ度	○	ウォーキング度	◎



回廊型のアスレチック遊具



キリンのブランコ



バリアフリートイレ



安濃ダム・錫杖湖畔ふれあい公園

錫杖湖を見下ろす高台にある自然いっぱいの小さな公園



錫杖湖とローラー滑り台

幼稚園児満足度	○
小学生満足度	◎
中学生スポーツ度	○
お年寄り満足度	△
大人安心度	◎
ウォーキング度	◎

●所在地…安芸郡芸濃町錫杖湖畔

●お金は…無料

●開場時間…終日開放

●特徴…安濃ダム建設によってできたダム湖、錫杖湖のほとりに作られた公園。規模は小さいが自然いっぱいの気持ちのいい場所。錫杖湖に滑り込むような、なが〜いローラー滑り台が自慢。

●交通…伊勢自動車道津インターから車で約20分

●アスレチックの遊具…60mのローラー滑り台、ターザンロープ他。

●幼児向け遊具…象さんの滑り台、スプリング遊具。芝生広場等無し。

●スポーツ施設…テニスコートあり(有料)。申込は湖水荘へ。錫杖湖周辺にキャンプ場もあり。

●自動販売機は…駐車場前にあり。湖水荘では食事也可以。

●トイレは…駐車場から少し上ったところにある。また、錫杖湖周辺各所にある。

●ベビーカーや車イスは…遊具広場への道は階段のため使用不可能。

●駐車場…公園入口に1箇所。錫杖湖周辺にはいくつもある。

●ひとこと…携帯電話が通じにくいので注意。お年寄りには、ふれあい公園に行く階段がたいへん。

ウォーキングには

錫杖湖一周が約5キロ。但しコースのほとんどは、歩道の無い車道を歩くことになるので、十分注意が必要。但し交通量は少ない。

●問い合わせ先

芸濃町産業課 tel.059-265-3111



ふれあい公園の遊具





松阪中部台運動公園

いろいろあって子どもにも大人にも満足度の高い公園

幼稚園児満足度	◎	お年寄り満足度	○
小学生満足度	◎	大人安心度	◎
中学生スポーツ度	◎	ウォーキング度	◎

- 所在地…松阪市立野町 1366
- お金は…無料（テニスコート、野球場、プール等は除く）
- 開場時間…終日開放
- 特徴…非常に広い、総面積 40 万平方メートルの総合運動公園。みえこどもの城、SL 展示、芝生広場、フィールドサーキット、天文台、野球場、ジョギングとサイクリングのコース、体育館、テニスコート（7 面）、野球場、流水プール（幼児用もあり）、フィールドフィールドコースあり。
- 交通…松阪市街から車で約 15 分、松阪インターから約 10 分
- 交通の安全性…中央を一般道路が横切っている。公園敷地内の道路は自転車通行可能。
- アスレチック的遊具…中部台フィールドサーキットというアスレチックフィールドもあり。
- 幼児向け遊具…遊具広場にあり、そばには小鳥小屋もあり。
- 自動販売機は…公園内にたくさん設置されている。松阪ハイツにはレストランもあり。
- トイレは…バリアフリートイレあり。まあきれいだ。
- ベビーカーや車イスは…芝生広場内へはバイク進入防護柵があるため幅の広い車イス等は少々不便。ベビーカーはほとんど通行可能。
- 駐車場…4 箇所に分かれ計 700 台以上。車イス対応スペースもあり。子ども連れは第 2 駐車場（SL 展示のあるところ）が便利で安全。
- ひとこと…公園には緑が多く、特に子どもと一緒に利用する芝生公園は広々し、きれいに整備されている。夏場でも木陰やパーゴラが沢山ある。芝生広場には野外ステージもあり、様々なイベントが開催される。近くには天文台やみえこどもの城もあり。

ウォーキングには

1400m と 1900m のトリムコースが設定されているほか、広い敷地は緑も多くウォーキングに最適。



遊具広場のいろんな遊具



広々とした芝生広場



遊具広場のバリアフリートイレ



フィールドサーキットの入り口。



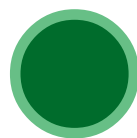
みえこどもの城

- 所在地…松阪市立野町 1291（中部台運動公園内）
- tel.0598-23-7735 fax.0598-23-7792
- 開館時間…午前 9 時 30 分～午後 5 時
- 休館日…月曜日（祝日の場合を除く）、祝日の翌日（土・日曜の場合を除く）、年末年始
- 入館料は無料
- スペースシアターの料金

	個 人	団 体
大 人	590 円	470 円
小 人	300 円	240 円
幼 児	120 円	120 円

●問い合わせ先

管理事務所 tel.0598-26-1472



宮リバー度会パーク

川を活かし、川と遊ぼう

幼稚園児満足度	◎	お年寄り満足度	◎
小学生満足度	◎	大人安心度	◎
中学生スポーツ度	○	ウォーキング度	○

- 所在地…度会郡度会町大野木 1260 番地
- お金は…無料（レストラン、テニスコート、プール等を除く）
- 開場時間…終日開放
- 特徴…宮川河畔の大きな公園。手入れが行き届いた芝生広場には、小さな子ども向けの遊具も含めいろいろな遊具が。パターゴルフ、テニスも出来る。野外ステージやヘリコプターの展示もある。
- また、流水プール「鏡」は9,980平方メートルのスペースに25mプール、幼児プール、ロックスライダー、流水プール、ウォータースライダー等を備えた南勢地区でも指折りの規模。オゾン浄化システムを採用し、澄んだ水も魅力。
- 交通…伊勢自動車道玉城インターから 8 分程
- 交通の安全性…中央を一般道路が横切っているため駐車場によっては道路を横断する必要がある。公園内は安心。
- アスレチック的遊具…アスレチック風コンビネーション遊具
- 幼児向け遊具…幼児向けアスレチック風遊具、スプリング付き木馬、シーソー等。

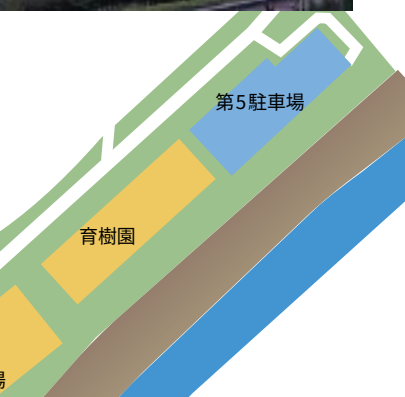
- スポーツ施設…パターゴルフ場（18 ホール）、テニス（2 面）。レストランは…レストハウスやテニスコート等の貸し出し所も兼ねたバザール度会というレストラン、地元の特産物等を販売する売店があり。
- トイレは…バザール度会の下にバリアフリートイレがある。スロープがついており、そのまま芝生に降りられる。おしめ換え用ベットもあり。清掃は行き届ききれい。
- ベビーカーや車イスは…通路が設けられほとんど坂も無く通行は容易。
- 駐車場…5 箇所あり。合計 256 台。スペースは少し狭目。
- ひとこと…日本で2番目の水のきれいさを誇る宮川の横の公園。緑に囲まれ、桜並木が続き、春は大勢の花見客でにぎわう。芝生公園は良く整備され、非常に気持ちがいい。宮川のすぐ脇にあり、四季の自然の変化を間近に感じられる。遊具等も新しく充実しているのでファミリーでお弁当を用意すれば一日遊べる。11,540平方メートルの広さの芝生広場は、各種イベントやレクリエーションに活用されている。また育樹園もある。



芝生広場全景



ローラー滑り台付きアスレチック型遊具（芝生広場）



最近では珍しいシーソー（子ども広場）



テニスコート



ヘリコプターの展示（芝生広場）



アスレチック型遊具（芝生広場）



バザールわたらい



●問い合わせ先

管理事務所兼バザールわたらい

営業時間…9：30～18：00

定休日…毎週水曜日

tel.0596-63-0333 fax.0596-63-0334

度会町施設課 tel.0596-63-0005



阿山町ふるさとの森公園

大人から子どもまで自然を満喫できる公園

幼稚園児満足度	◎	お年寄り満足度	◎
小学生満足度	◎	大人安心度	◎
中学生スポーツ度	◎	ウォーキング度	◎

- 所在地…阿山郡阿山町大字川合字焼尾 3376-12
- お金は…無料（バッテリーカー 100 円必要）
- 開場時間…午前 9 時～午後 5 時
- 特徴…広大な敷地をもつ自然の中の多目的な公園。遊具広場のほか、池や小川もあり、スポーツ施設、管理事務所棟とふるさと資料館まである。
- 交通…西名阪自動車道、壬生野インターから約 10 分
- アスレチック的遊具…ロープで組んだ橋や木の岩の複合遊具等。遊具の数はそれほど多くない。
- 子ども向け遊具…短いローラーすべり台ほか。
- 幼児向け遊具…4 人乗りスプリング遊具他、野外ステージの奥、せせらぎ水路のそばには電動自動車（100 円）
- 池…せせらぎ水路には鯉が泳いでいる。水遊びは禁止されており池には入れない。
- スポーツ施設…第 2 運動公園には、サッカー場、屋根付きプール、体育館、ゲートボール場（3 面）。道路を挟んだ第 1 運動公園にはグラウンド、屋内ゲートボール場、テニスコート（2 面）、アスレチック。
- キャンプ等…宿泊施設はコテージ、ログハウス、テントスペース。炊事場付きのキャンプ場があり。デイキャンプもできる。申込は管理事務所へ
- 自動販売機は…遊具広場前の駐車場と管理事務所、炊事棟内にあり。
- トイレは…バリアフリートイレは管理事務所内と資料館にあり。清掃は行き届き、きれい。
- ベビーカーや車イスは…遊具広場から池にかけて坂になっている。がそれを除けば通行にそれほど不便はない。
- 駐車場…公園に隣接し約 250 台。広く止めやすい。管理棟前や第 1 運動公園側にもあり。
- 大人は…せせらぎ水路や池の周辺には散策路もありのんびりした時間が過ごせる。木陰も多くお年寄りにも良さそう。またふるさと資料館をのぞくのも。
- ひとこと…グラウンド以外で一番広く快適なのは野外ステージ前の芝生広場。但し、ステージに向かってすり鉢状の傾斜がついている。ボール遊びは拾いに行くのが大変そうだが、それを活かした遊び方もあるかな？



野外ステージと芝生広場



トイレ（ゲートボール場の裏）



ロープの橋（遊具広場）



4人乗りのスプリング遊具



管理棟



せせらぎ水路



散策路



●問い合わせ先

阿山町ふるさとの森会館

tel.0595-43-0035 fax.0595-43-2070



熊野灘臨海公園(城の浜・片上地区)

太平洋を望みながら、公園で遊ぼう

幼稚園児満足度	○	お年寄り満足度	◎
小学生満足度	○	大人安心度	◎
中学生スポーツ度	○	ウォーキング度	◎

- 所在地…北牟婁郡紀伊長島町内
- お金は…無料（ホテル、テニスコート、プール等は有料）
- 開場時間…遊具広場等は終日開放
- 特徴…熊野灘臨海公園全体では48.9 haという非常に広い公園。この城の浜・片上地区は子どもの遊具も揃いファミリーにお勧め。
- 交通…国道42号から遊具広場まで車で約5分。国道には大きな案内看板が設置されているのですぐわかる。
- 夜間照明…テニスコートの一部のみ。
- 交通の安全性…広大な公園のため一般道路があるが、遊具公園内は安心。
- アスレチック的遊具…ロープで組まれた塔やターザンロープ、小さなアスレチック。但し、一部が使用禁止になっている。
- 幼児向け遊具…スプリング遊具の他、少々古いが、空中のレールを走る自転車スカイサイクル（有料、営業は夏のみ）がある。
- スポーツ施設…体育館、テニスコート（9面うち4面夜間照明付）、ゲートボール場、パターゴルフ場、プール【50m公認8レーン、120mジャンボスライダー2レーン、大人1時間500円／小人1時間300円、夏期のみ営業。また、プールの隣には城の浜海水浴場もあり。海水浴場はシャワー＆ロッカー室もあり（有料210円）】
- 宿泊…以前営業していた熊野灘レクリエーションホテル『孫太郎』に変わり、平成14年6月から『千年の里 Kodo ホテル季の座（ときのざ）』としてリニューアルオープン。また、コテージ等もあり。日本でも有数の設備の良さを誇るMAC孫太郎オートキャンプ場もあり。
- 自動販売機は…ちびっこ広場脇のテニスコート管理棟の前に。
- トイレは…各所にあり。遊具広場のトイレは古く、バリアフリーではない。
- ベビーカーや車イスは…通路が設けられ通行は容易。
- 駐車場…プール、ホテル近く等にあわせて約250台。スペースは広く停めやすい。
- ひとこと…正面は太平洋に面し、周囲を森に囲まれていて自然がいっぱい。

ホテルと遊具広場の間の芝生公園には、彫刻も展示されている。中勢・南勢方面からでも車を使えば意外に近く、伊勢自動車道勢和多気インターから約1時間で到着。季節を問わず楽しめる。多くの樹に囲まれているので紅葉の時期も絶好。

●利用・申込みに関するお問合せ

- ・ホテル、各種施設
ホテル季の座（ときのざ）tel.05974-6-2111（代）
- ・オートキャンプ場
孫太郎オートキャンプ場 tel.05974-7-5371（代）



丸太をかたどったトイレ（遊具広場）



鳥小屋（遊具広場）



ロープのタワー（遊具広場）



ターザンロープ（遊具広場）



遊具広場全体 奥に見えるのは体育館



●問い合わせ先

熊野灘臨海公園管理事務所 tel.05974-7-5663
県土整備部都市基盤チーム tel.059-224-2706

●歩くときのポイント

1・歩く前に準備運動をしよう。

まず、手足の循環をよくしておく。足首を回したり、ひざの屈伸運動などをして、からだをよく伸ばしておく。(手のグッパ・ストレッチなど)

2・正しい歩き方をしよう。

○ウォーキングのステップ

ひざを伸ばしてかかとから着地する。「かかと⇒足の裏の中央⇒指の付け根⇒つま先」(足裏ローリング)という具合になめらかに重心を移動する。そのままグッと踏み込み、つま先で地面を軽く蹴り上げる。

○ウォーキングフォーム

頭…軽くあごを引き、視線は数十メートル先、うつむかず前方を見ながら歩くとう首筋ものびる。

肩…力をぬき、リラックスさせ、歩行中に左右に揺れないように注意する。

胸・背…胸を張り、背筋をまっすぐに伸ばす。

腰…高い位置に置く。背筋を伸ばせば、自然に腰が高くなる。おなかが出っ張らないように。

両腕…リラックスさせ、足の動きに合わせてリズムカルに振る。

両足…ひざを伸ばし、かかとから着地する。つま先で地面を蹴り出す。

●シューズの選び方

靴をはいて‘かかと’で固定をし‘指先’がグッパできるもの、‘土踏まず’にフィットし、圧迫感や痛みがないものを選ぶとよいでしょう。



3・歩くコースに変化をつけよう

坂道やでこぼこ道を歩いてバランスとり、足の土踏まずをつくろう。

上り坂の歩き方…ひざを軽く曲げ、歩幅を狭く取る。歩数を増やしゆっくりと歩く。重心はやや前方に。

下り坂の歩き方…ひざを柔らかく曲げ、足のクッションを使いながらゆっくりと歩く。重心はやや後方に。

4・呼吸のリズムを身につけよう

ウォーキングでは、「吸う」より「吐く」を意識しよう。息を吐ききって、その後自然に酸素が入ってくるような感覚を身につけよう。足の動きに合わせて「吐く」「吐く」「吸う」「吸う」のリズムを繰り返して。

5・上手に休息を入れよう

体からのメッセージ(疲れた・痛いなど)をキャッチして無理をしないで休もう。30分から1時間ごとに休息を取り、自分のペースで歩こう。

6・適度な水分補給を

体内の水分はウォーキングによって、どんどんと失われていく。脱水症状や疲労を防ぐためにも、水分をしっかり補給しよう。

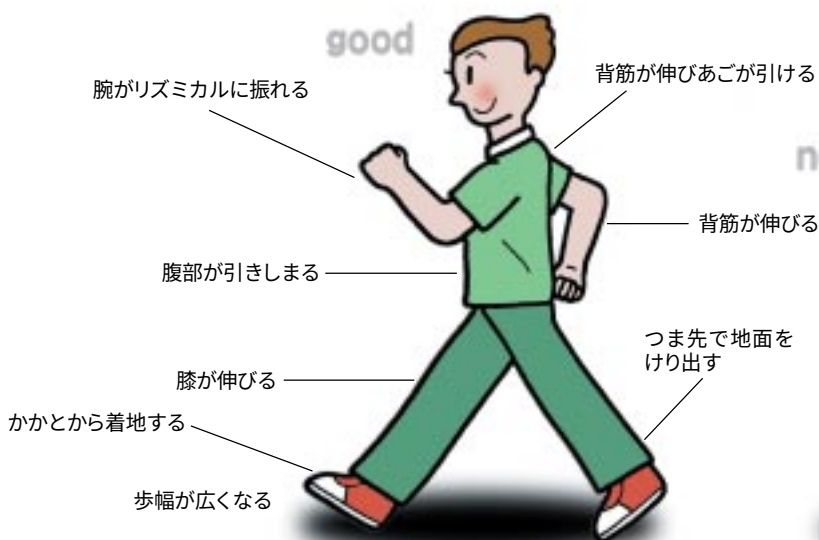
7・歩き終わったら、整理体操を

ウォーキングの後はからだの疲れを癒すために、簡単な整理体操をしよう。

※三重県南勢志摩県民局保健福祉部編「豊かにあれワーク」などを参考

みんなで

楽しく
ウォーキング



この休日エンジョイマップについて

三重県内でお金があまりからず、家族揃って遊べるところをご紹介しました。ただ、県内にはここに掲載しきれないたくさんの公園があります。この冊子への掲載基準は、お金がかからない、子どもから両親やお年寄りまで家族揃って遊べる場所、きれいであることの3つを基準に、全て実地調査の上掲載しています。但し調査時期が8月のため、それ以降施設に変化がある場合もありますが、その点ご了承ください。

- ・名称…カーナビによっては公園の名前では検索できないものもあるので、所在地も入れました。
- ・ウォーキングコース…公園内にコースが設定されているところもあります。それ以外に、この冊子を編集時に一般道を含めモデルコースを設定している場合もあります。
- ・バリアフリートイレ…男性用、女性用とは別に設置された車イス利用の方でも使用できるトイレです。おしめ換えの台はここに設置されている場合が多いので、その場合は(おしめ換え用ベッドあり)と表記しています。
- ・アスレチック遊具…この冊子ではジャングルジムの大型の木製のものをこう呼びました。体を使って登ったり、取り付けられている滑り台を滑り降りたり。一般的に小学生以上用で、大型公園にはたいていある遊具です。
- ・迷路型遊具…アスレチック遊具より立体でなく、より対象年齢が低いものです。
- ・岩型遊具…アスレチック遊具よりさらに立体的で、高さのある岩のような外観を持つものを呼んでいます。
- ・スプリング遊具…動物などのかたちの下にスプリングが取り付けられたもので、幼児向けです。
- ・水遊び…公園内に水路等があり水遊びができて、設置者が水遊び場としていない場合はそのように表記していません。
- ・各公園や遊具には安全に楽しく遊ぶためのルールがあります。ルールを守って楽しく遊んでください。

この冊子の作成にあたっての基礎調査を、北勢・子育てサークルすくすくボン、中勢・津市民ネットワーク、南勢・松阪自然探究会、伊賀・阿山おかあさんネットワーク、紀州・あつまろらいの各市民活動団体にお願しました。

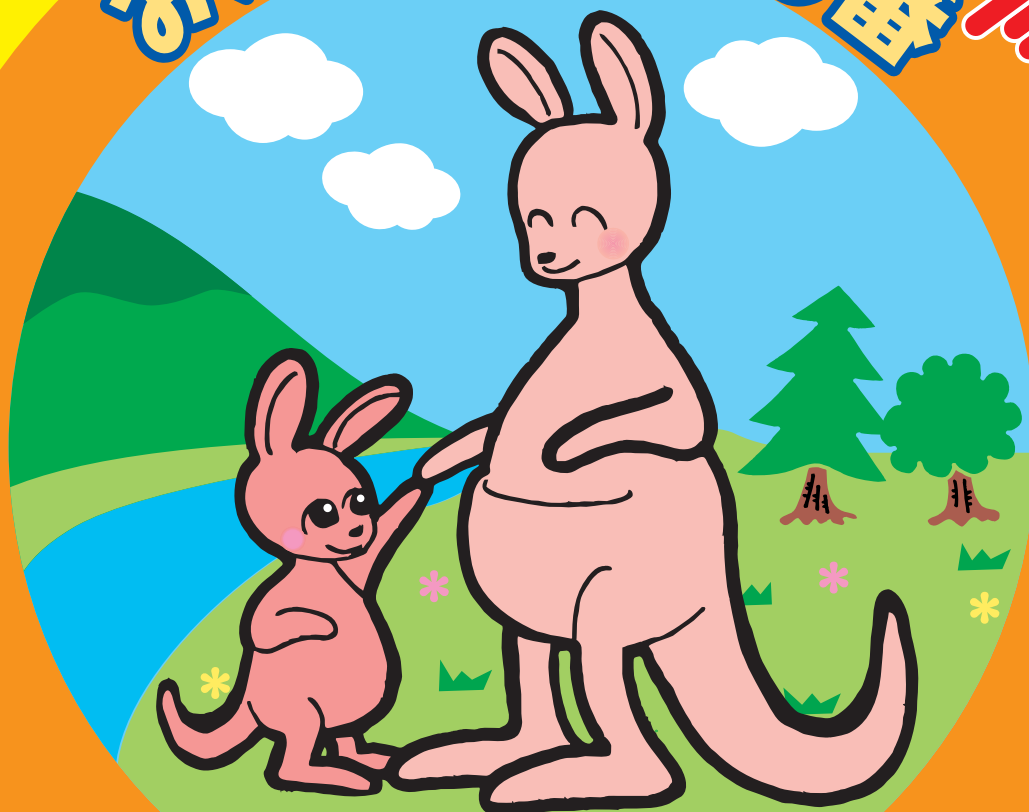
企画・調査・編集／有限会社デザインオフィス萩野 tel.059-225-1837

無断転載はお断りします。

子どもを守る 環境を守る
それがガソリンスタンドの願いです。

みえ子ども110番

このマークを
覚えてね！



共生・防犯ネットワーク

**危い!!
怖い!!**

そんな時は

**カンガルーマークの
ガソリンスタンドへかけこもう!**

カンガルーマークのガソリンスタンドは、三重県石油商業組合加盟店です。

三重県石油商業組合 協賛・三重県教育委員会、三重県警察

<http://www.e-net.or.jp/user/sekiyu/>

休日エンジョイマップは
再生紙を使用しています

