



Let's walk in Yokkaichi



ARUKU



selection

歩く♪ 発見♪ あたらしい四日市♪



協力 ステキ健康サポーターの会
NPO法人 緑の会羽津

四日市市健康福祉部 健康づくり課

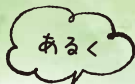
〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 TEL.059-354-8291 FAX.059-353-6385

発行：令和8年3月



<https://www.city.yokkaichi.lg.jp>





ARUKU

歩いたら見つかる、新しい四日市。 いつもの今日に**歩く**をプラス！



歩くことがあなたのために、地球のために。
あなたの健康と地球にやさしい選択をしてみませんか？



およそ10分で
1,000歩
増やせます

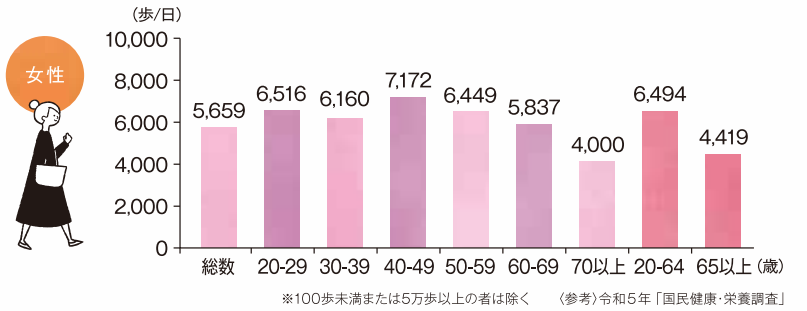
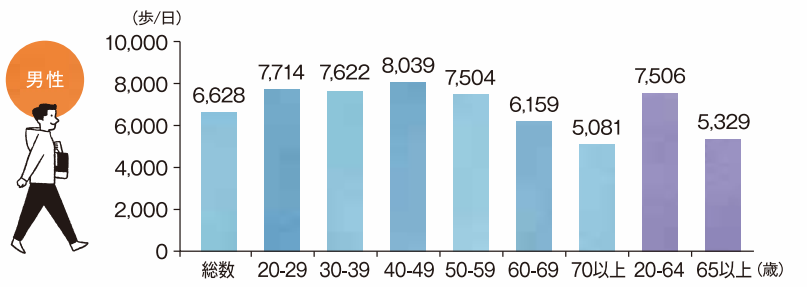
目標は1日プラス10分！「歩く」効果とは？

- 脂肪を燃焼させる
- 心肺機能の向上
- 基礎代謝量が増える
- ストレス解消になる
- 脳の活性化になる
- 骨を丈夫にする

歩 数	予防できる病気
1日10,000歩 (うち速歩30分以上)	メタボリックシンドローム
1日8,000歩 (うち速歩20分以上)	高血圧症・糖尿病
1日7,000歩 (うち速歩15分以上)	骨粗しょう症・がん
1日5,000歩 (うち速歩7.5分以上)	認知症・心疾患・脳卒中
1日4,000歩 (うち速歩5分以上)	うつ病

※速歩とは…息が弾むくらいの速さ
(参考)青柳幸利 東京都健康長寿医療センター研究所「中之条研究」

自分の歩数を数えてみませんか？ 成人の平均歩数



日常生活における歩数の目標

20～64歳の男女 各 **8,000歩/日**

65歳以上の男女 各 **6,000歩/日**



(参考)健康日本21(第三次)における身体活動・運動の目標



あるく
ARUKU

×  **デコ活**
Decarbonization + Eco

今日からできる！あなたと

地球の未来にやさしい“移動”

CO₂を全く出さない移動
そんなエコ移動こそ、地球温暖
「こころ」や「からだ」にとってもやさし

方法である、徒歩や自転車。
化防止につながるのはもちろん
い究極のHealth & Smart Moveです！



デコ活って
なに？

デコ活とは、環境省が進める、脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動です。CO₂を減らす「脱炭素」と「エコ」、そして「活動」を組み合わせた言葉で、日常の選択を少し変えることで無理なく脱炭素に取り組むことを目指しています。



あるく
ARUKU でできるデコ活



“ちょっとそこまで”
は徒歩で！

通勤は
自転車健康的に！

旅行は
公共交通機関を
利用して楽しむ！

自動車利用を減らすことでCO₂削減につながるだけでなく、健康増進や地域とのつながりの広がりにも役立ちます。

徒歩・自転車
公共交通で移動すると
年間1.2万円節約

一人が1km移動するときのCO₂排出量



マイカー

145g



バス

66g



鉄道

20g



徒歩・自転車
0g

〈出典〉2015年度 国土交通省輸送量あたりの二酸化炭素の排出量(旅客)

通勤・通学、買い物、旅行など、日々の移動を徒歩や自

転車に変えて“環境にやさしい移動”を実践しましょう。

四日市を歩こうMAP

南部丘陵公園を歩いてみよう!

自然がいっぱいの公園の中を歩くと癒やされます。
色々な見どころポイントもあるので楽しい!



西日野駅

笹川通り

四日市南
高等学校

笹川
中学校

西日野
にじ学園

西日野駅～北ゾーン入口

[.....]

15分 約1,700歩

登城山山頂

北ゾーン 1周

[.....]

45分 約4,700歩



四日市あすなろう鉄道に乗って
南部丘陵公園へ行ってみよう!

「あすなろう鉄道」は、日本一狭い線路幅
762mmの特殊狭軌線「ナローゲージ」と
呼ばれる珍しい鉄道。かわいい電車で
乗って、お出かけしませんか?

あすなろう四日市駅～西日野駅 8分

南部丘陵公園の見どころポイント

- 日永冒険の森 登城山山頂では、晴れの日にはセントレアが見えます。
- 展望の小山 伊勢湾、知多半島が一望!
- デイキャンプ場 みんなでわいわいバーベキューを!
ご利用は予約が必要です。
(公園緑政課 059-354-8197)
- 大芝生・遊戯広場 公園内で一番大きな広場で、たくさんの
遊具もあります。
- 小動物園 かわいいヒツジ・ウサギ・ヤギ・クジャクなどが
お出迎え!
ウサギのふれあいは毎週日曜日 午後1:30～2:30
- ちびっこ広場 プランコ・砂場などがあります。
- ピクニック広場 お弁当を広げて楽しいピクニックを!



バラ園

100品種500株のバラ
が楽しめます。見ごろは
5・6月と10・11月です。

北ゾーン入口

マンダリンの森

南部丘陵公園北ゾーン

芝生広場

展望の小山

日永冒険の森

泊山
小学校

栗の木林

デイキャンプ場

大芝生・遊戯広場

美容院

喫茶店

南部丘陵公園前

ちびっこ広場

南消防署
南部分署

南部丘陵公園
南ゾーン

サクラの里

ピクニック
広場

小動物園

遊戯広場

楽しめる遊具が
いっぱい!

日永梅林

2,400本の梅が
楽しめます。見ごろは
2月末～3月頃です。



南ゾーン 1周

[.....]

15分 約1,650歩



見晴らしの丘

長さ30mの巨大滑り台
で遊ぼう!



ヤギの放牧場

ムシャムシャと草を
食べる仕草がかわいい!

野鳥の森

四日市を歩こう MAP

垂坂公園・羽津山緑地を歩いてみよう!

展望台から望める景色や、四季折々に楽しめる木々や花たちがたくさんあるスポット。



夕やけ
小やけ亭

名前のとおり夕焼けがとてもきれい!

2004年に日本夜景100選のひとつに選ばれています。



展望台からの夜景



アジサイ通り
6月頃が見頃。



伊勢湾
パノラマの丘

知る人ぞ知る
穴場展望台!

谷田池

花壇

花壇は地元のボランティアが育てています

芝生の広場

きのこの家

さくら亭

上から
見下ろすと
桜がきれい!

さえずり亭



サトザクラ
フゲンソウ
(普賢象)
4月中旬が見頃。

健康遊具
ストレッチや簡単な
筋力トレーニング
などの運動ができます。

エントランス
広場

交流広場

おむすび
ころりん亭



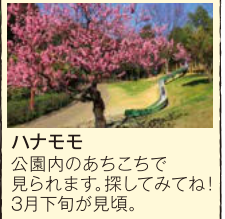
展望台
樹齢
約100年の桜

伊勢湾が一望でき
天気かよければ
セントレアや神島
まで見える!

管理
センター

花壇

子供の広場



ハナモモ
公園内のあちこちで
見られます。探してみてくださいね!
3月下旬が見頃。

かわせみ亭

水辺の
広場

どんぐり亭

急な坂道

シャクナゲが
きれい!

ミニロープウェイ

あかまつ亭

冒険の山道

散策の
小道

ローラー
スライダー

管理
センター

四阿めぐり

コース

「管理センター」で

「四阿めぐり」

コースのマップが

あります!

垂坂公園・羽津山緑地 1周

【 】
約60分 約6,700歩

四阿(あずまや)
めぐりも楽しい!



NPO法人緑の会羽津のみなさんが作成・配布しています。

MAP上の「●印」が四阿です



すずめのお宿



さえずり亭



どんぐり亭



四日市を歩こう MAP
中央緑地を歩いてみよう!
 晴れた日はもちろん雨でも夜でも歩けるスポットです。駅から近いから便利!

新正駅～中央緑地
 [.....]
 約6分 約800歩

日永駅(あすなろう中央緑地駅)～中央緑地
 [.....]
 約12分 約1,630歩

相好アリーナ2階ウォーキングコース1周
 [.....]
 約 320m

このスロープからスカイストリートへ行ってみよう!

トリムコース 1周
 [.....]
 約2km

室内だから雨でも歩ける!
ウォーキングコース
 (相好アリーナ2階)
 開館 9:00~21:00
 休館日 年末年始(12月29日~1月3日)
 使用料 無料

飲食店
 2つのテラスは、公園の利用者も利用できます。

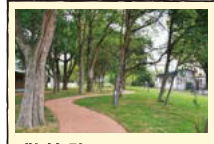
散策路
 ゆったり散策しよう。

健康遊具
 ストレッチや簡単な筋力トレーニングなどの運動ができます。

トリムコース
 木漏れ日の中を歩くのも気持ちいい!

スカイストリート
 相好アリーナ3階外のスカイストリートは景色がキレイ!相好アリーナ内の階段やエレベーター、外階段からも行けます。

芝生広場
 ちょっとした遊具があって、小さいお子さんも楽しめます。



※大会開催時や施設整備のため、利用が規制される場合があります。

四日市を歩こう MAP

霞ヶ浦緑地を歩いてみよう!

四日市ドームやゆめくじらなど、様々な施設があり、夜にはコンビナート夜景を楽しむことができるスポットです。



工場夜景

トリムコース ① 1周

[.....]

約3.1 km



トリムコース①
今日はちょっと頑張るぞ...! 道中、健康遊具でトレーニング!!

トリムコース ② 1周

[.....]

約2.2km

トリムコース ②

潮風を感じながらゆっくり2.2kmのウォーキング♪



霞★ゆめくじら

霞★ゆめくじら

ロングビーチ公園

霞ヶ浦プール

健康遊具

四日市テニセンター

霞ヶ浦体育館

四日市ドーム

霞ヶ浦第3野球場

霞ヶ浦第1野球場

霞ヶ浦第2野球場

霞ヶ浦会館

四日市競輪場

←至JR「富田浜駅」
徒歩約15分

霞ヶ浦町北

霞ヶ浦町南

23

至名古屋

至津

健康遊具 ストレッチや簡単な筋力トレーニングをしよう!



↓至近鉄「霞ヶ浦」駅 徒歩約15分



四日市ドーム

※施設内のトイレについて、大会開催時は一般利用できないことがあります。
※工事実施の可能性があります。工事期間中は案内に従って気を付けてご利用ください。



北楠駅~楠中央緑地
【 】
約15分 約1,760歩

グラウンドコース 1周
【 】
約537m

外周コース 1周
【 】
約940m

四日市を歩こう MAP
楠中央緑地を歩いてみよう!
歩き疲れたら、東屋でちょっと休憩。
中洲の山の頂上から公園が一望できます。



楠体育館



中洲の山
ここから公園を一望できます。

色々な花が植えてあるので季節によって違った表情を楽しめます。

桜がきれい!
きれいに咲く桜の中を歩くのもとっても素敵で気持ちがいい!