

富士が丘周辺を歩く ノルディックウォーキングのご案内

(健康推進・多世代交流イベント)

ノルディックウォーキングは、フィンランドが発祥のスポーツで、2本のポールを持ってクロスカントリースキーのように行うウォーキングです。通常のウォーキングに比べ消費エネルギーも高く、手軽さと高い運動効果が注目されています。ぜひ一度体験してみませんか？



日 時	平成 30 年 10 月 27 日(土) 13:00~15:00頃
対 象 者	小学生から大人まで
スケジュール	受 付 13:00~ ノルディックウォーキング講習 13:15~ (講師:三田市スポーツ推進委員) ウォーキング出発 13:30頃 (下記コース別・次頁参照) ★ 3.0 km コース ... 富士小学校⇒6丁目⇒5丁目⇒深田公園⇒ (45~60分) 弥生が丘6丁目⇒富士小学校 ★ 5.0 km コース ... 富士小学校⇒6丁目⇒5丁目⇒深田公園⇒ (70~90分) 弥生が丘6丁目⇒1丁目・2丁目⇒3丁目・2丁目⇒ 富士小学校

集 合 場 所 富士小学校(体育館前)
ただし、小学校低学年は保護者同伴をお願いします。

持 ち 物 歩きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル

参加申し込み 当日受付です。
無料でノルディックポールを貸し出しいたします。

雨 天 時 小雨の場合でも、寒い時期なので健康のため、中止いたします。
※10:00時点が小雨であれば、中止とご判断ください。



【画像提供:日本ノルディックウォーキング協会】

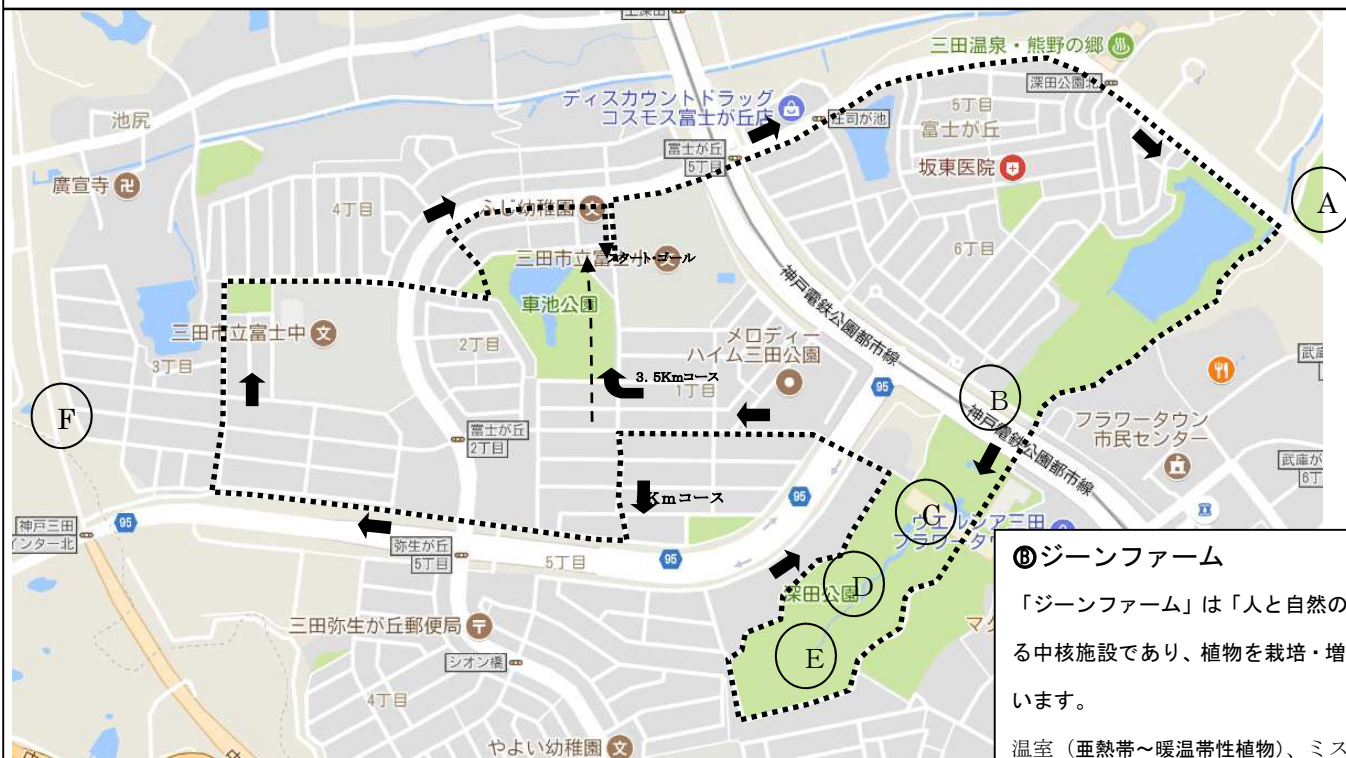
主 催 : スポーツクラブ21富士・富士が丘地区健康推進員

連絡先 : スポーツクラブ21富士 小林 一郎 (080-6102-8420)
富士が丘地区健康推進員 藤井 将智 (090-8884-9015)

富士が丘周辺を歩く・ハルディックウォーキング

㉔ 新種の哺乳類化石

化石は04年5月、三枝春生研究員らが三田市富士が丘3丁目の住宅造成地の地層「神戸層群吉川（よかわ）層」（約3800万年前の地層（古第三紀）で発見。同市にちなみ、「ポトリオドン・サンダエンシス」（和名＝サンダタンジュウ〈三田炭獣〉）と名付けられた。三田炭獣は、一部がカバに進化したともされるアントラコテリウム科のポドリオドン属。体長約1メートルのイノシシに近い姿だったらしい。同科の種としては日本最古で、歯の形から柔らかい木の葉などを食べていたと推定されるという。



㉕ 竪穴式住居跡

下深田（三田屋本店の北側）の小高い丘の上には昔の人のすまい、「竪穴式住居」があります。このあたりには古くから人々の暮らしがあったということでしょうね。涼しい木陰や野鳥の姿もつろぎをもたらしてくれます。ぜひいちどお散歩に！公園内のあちこちにベンチや東屋があって、ご家族やお友達とのお花見やピクニックに最高の時が過ごせます。

㉖ ジーンファーム

「ジーンファーム」は「人と自然の博物館」のジーンバンク事業を支えている中核施設であり、植物を栽培・増殖するための以下の施設から構成されています。

温室（亜熱帯～暖温帯性植物）、ミスト室（ラン、シダ類）冷室、ガラス室、圃場、ビニールハウス

㉗ 深田公園

新しい田園文化都市の旅立ちをテーマに、1988年4月17日から8月31日にかけて三田市で開催された21世紀公園都市博覧会。愛称は「ホロンピア'88」。の会場跡が今の深田公園です。入場者数は、百万人を超えました。

㉘ 「時のプリズム」

三田市在住で風や水で動く彫刻で知られる彫刻家、新宮晋さんの作品で深田公園を上った丘陵地に立ちます。上空からの太陽の日を受けながら、風による動きが光と様々な反射の変化をつくり目を離させません。

㉙ 人と自然の博物館

兵庫県立人と自然の博物館は、「人と自然の共生」をテーマとした自然史系の博物館です。1992年（平成4年）に設立され、通称「ひととく」と呼ばれています。博物館の施設は、国内の公立博物館では最大級の規模で、展示等が配置されている「本館」、「研究・収蔵庫棟」、「ジーンバンク施設と圃場」、「恐竜ラボ」、「エントランスホール」、「ホロンピアホール」から構成されています。9つのセクションからなる常設展示のほか、期間限定の企画展示や市民団体による展示会等を開催しています。このほか、化石クリーニングの様子がみれる「恐竜ラボ」（土・日・祝のみ）やさまざまなワークショップが行われる「ひととくサロン」、があります。