

今回は、地下鉄泉中央駅から徒歩5分の位置にある、七北田公園をウォーキング。広々とした芝生広場の手前をスタートし、整備されたコースに沿って一周します。七北田公園体育館の裏手を抜け、5分程歩くと大きなアスレチック遊具が目を引く「わんぱく大地」が見えてきます。その隣に、童話「ムーミン」の

公園を一周すれば、 四季折々の表情との出会い有り

真の二



◆歩行距離:1.7km ◆所要時間:25分(分速67mで計算)

※今回のコースは健康増進センター「けんこう健康ウォーキングマップ」(ホームページ<https://www.senkenhuku.com/health/walkingmap/>)を参照

せんだい
仙臺まちあるき虎の巻



▲キートス広場では、子どもたちが楽しそうに遊んでいました

キャラクターが描かれた遊具が並ぶ「キートス広場」(図①)を発見。設置されている遊具は、

歩いた後は、芝生広場でお弁当を食べたり、バドミントンなどをして遊んだりするのもいいですね。季節ごとに変化する風景を楽しみながら散策してみてくださいいかがでしょうか。



▲サンルームは、緑に囲まれてのんびりできる空間

東日本大震災の復興支援としてフィンランド共和国から寄贈されたもので、「キートス」はフィンランド語で「ありがたう」の意味なのだそうです。キートス広場を過ぎると、七北田川沿いの遊歩道に出ます。心地よい風と川のせせらぎに気分も爽快。ユアテックスタジアム仙台の脇を通過し、ゴール直前に都市緑化ホール(図②)に立ち寄りました。暖かな光が差し込むサンルームでは、さまざまな植物を観賞することができます。

問健康政策課 ☎214・8198、
FAX 214・4446

ごみ減量・分別の豆知識

生ごみ減量のこつ

市で排出される家庭ごみのうち、約30%を占める生ごみ。その重さの大半を占める「水分」はごみ焼却時の燃焼効率を低下させる原因にもなっています。「食材は使いきる」「料理は食べきる」「ごみを出すときは水気をきる」の3つの『きる』を意識してみましょう。



▲生ごみ堆肥化容器(左)と家庭用電気式生ごみ処理機

また、市では、生ごみ堆肥化容器や家庭用電気式生ごみ処理機の購入の際、補助金を交付しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問家庭ごみ減量課 ☎214・8229、FAX214・8277



ウケアップ! 仙台

知って役立つ! ワンポイント防災講座

シェイクアウト訓練

「シェイクアウト訓練」は、アメリカで考案された地震防災のための大規模な身体保護訓練で、地震発生の合図により、一斉に「まず低く」「頭を守り」「動かない」の3つの姿勢をとります。特定の場所に集合する必要は無いので、誰でもどこでも行うことが可能。命を守るために最も基本的で大切な訓練に、みんなで参加しましょう。

市でも、6月12日の「市民防災の日」に実施します。詳しくは市政だより6月号をご覧ください。



まず低く DROP! 頭を守り COVER! 動かない HOLD ON!

(提供: 日本シェイクアウト提唱会議)

問減災推進課 ☎214・3109、FAX214・8096