

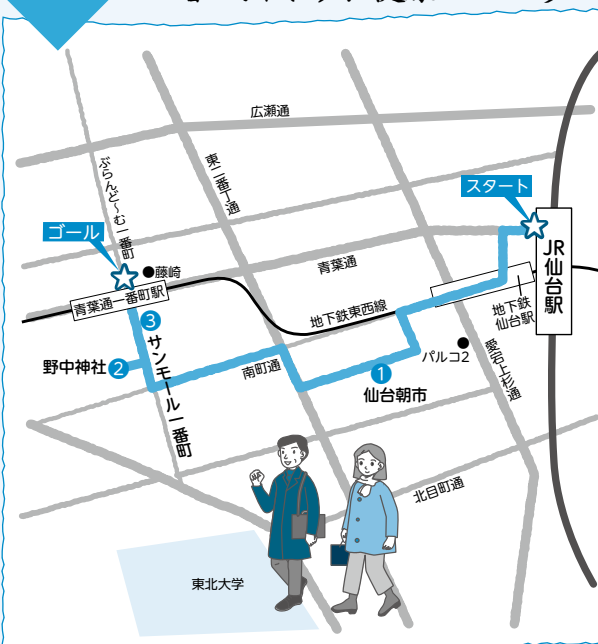


▲「市民の台所」と呼ばれ親しまれている仙台朝市

寒い季節だからこそ、健康のために一駅歩きましよう。今回は、JR仙台駅から地下鉄青葉通一番町駅までの通勤路を活用したまちあるきをご紹介します。

朝日を背に浴びながら、まずは南町通へ向かいます。効率的なカロリー消費のため、背筋をぐんと伸ばして普段より少し早足でウォーキング。
南町通を進み、路地に入ると仙台朝市(図①)が見えてきました。朝市では、威勢の良い声が響き渡り、辺りからはおもしろい匂いが。活気のある通りを歩くと、眠気も一気に吹き飛

毎日の通勤をひと工夫 踏み出そう、健康への一歩



◆歩行距離：1.4km ◆所要時間：20分(分速67mで計算)
※仙台駅周辺の通勤マップや効果的な歩き方等について詳しくは「通勤walking!!(仙台駅-北四番丁駅)」(市ホームページで「通勤マップ」と検索)を参照

せんだい
仙臺まちあるき虎の巻

朝日を背に浴びながら、まずは南町通へ向かいます。効率的なカロリー消費のため、背筋をぐんと伸ばして普段より少し早足でウォーキング。
南町通を進み、路地に入ると仙台朝市(図①)が見えてきました。朝市では、威勢の良い声が響き渡り、辺りからはおもしろい匂いが。活気のある通りを歩くと、眠気も一気に吹き飛

びます。時間があるときは、おにぎりや海鮮丼など朝ごはんを食べるのもオススメです。
南町通に戻り、5分ほど歩いてサンモール一番町へ。入り口付近にある鳥居を奥に進んでみると野中神社(図②)へたどり着きました。ここは、伊達政宗公が城下の中心点と定めた場所と言われ、町割りに使われた縄が埋められているそうです。透き通る空気の中、しつかり参拝して気分もリフレッシュ。
再びサンモール一番町(図③)を歩くと、歩数表示を発見。ここまでの歩数を見て、達成感に浸りながら青葉通一番町駅を目指します。到着する頃には、体中がポカポカして心地よい疲労感に包まれました。
毎日の通勤時、ほんの少し工夫して歩けば心も体も健康に。自分だけの通勤路を見つけるのも楽しいですよ。



▲縄にちなんで「縁結び」と「商売繁盛」のご利益があるとされています



▲サンモール一番町の歩数表示。仙台駅まで1,700歩、45.3キロカロリー消費と示されています

ごみ減量・分別の豆知識

小さい家電は、大きい資源



小型家電には、金や銅、希少金属などが多く含まれています。市では、区役所や店舗などに回収ボックスを設置して、小型家電を無料で回収しています。3月末までに回収された小型パソコンや携帯電話



▲回収ボックス。投入口(30cm×15cm)に入る小型家電を回収します

から抽出された金属は、2020年東京オリンピック・パラリンピックのメダルになります。是非ご協力ください。このほか、民間事業者による店頭・訪問回収や宅配便回収も行われています。

問家庭ごみ減量課 ☎214・8229、FAX214・8277

知って役立つ! ワンポイント防災講座

災害時のトイレ対策は大丈夫ですか?

災害時は、断水や便器の破損などによりトイレが使えなくなる可能性があります。断水時でも下水管や便器に破損がない場合は、お風呂の残り湯などの水で流すことができます。また、水がない場合でも市販の非常用トイレ袋があれば固めて捨てることのできるの、準備しておきましょう。もし、便器が破損した場合は、ダンボールトイレでも代用することができます。災害時にはトイレの問題が頻発します。普段から対策を考えておきましょう。



▲手作りのダンボールトイレと非常用トイレ袋

問減災推進課 ☎214・3109、FAX214・8096