

## ウォーキングの効果

ウォーキングは有酸素運動の代表で、生活習慣病の予防効果があります。  
背筋を伸ばして、お腹に力を入れて歩くと運動効果がアップします。

こんな効果も…



## ウォーキングパスポートを 活用しよう!

柏市では、ウォーキングパスポートの発行をしています。  
市役所や最寄りの近隣センターに設置してあります。  
このパスポートを使って、楽しく歩きましょう!

歩数に応じて素敵な景品をゲット!



詳しくは  
こちらを  
チェック!



発行：柏市保健所健康増進課  
TEL.04-7167-1256

# 駅からウォーク! ぶらっと柏 おさんぽMAP

柏の葉キャンパス駅編



おさんぽで  
小旅行気分を味わおう!

背景写真：千葉県立柏の葉公園

# ぶらっと 柏 けんぽ

## 柏の葉 キャンパス駅から歩く

### 進化を続ける最先端の街

「新しい街」というイメージの柏の葉周辺ですが、これまでの進化の過程も街の端々で見つけることができます。アクアテラスをはじめ、駅周辺は今なお進化の途中にあり、今後どのような街になるのか楽しみです。もう少し足を延ばすと大学や研究施設など、紹介しきれない場所もあるので、風を感じながら自転車でぐるっと一周してみるのもお勧めです。



距離: 5.3km  
所要時間の目安: 1時間30分

暑い!  
ちょっと  
一休み



木陰やベンチのある  
休憩スポット

### ① ひっそりたずむ 厳島神社 (高田原開拓碑)

県道沿いに、気付かず通り過ぎてしまいそうな小さな神社があります。境内には昭和22年の農地改革で土地が返ってきた喜びを記した高田原開拓碑があり、小さいながらも歴史が詰まった神社です

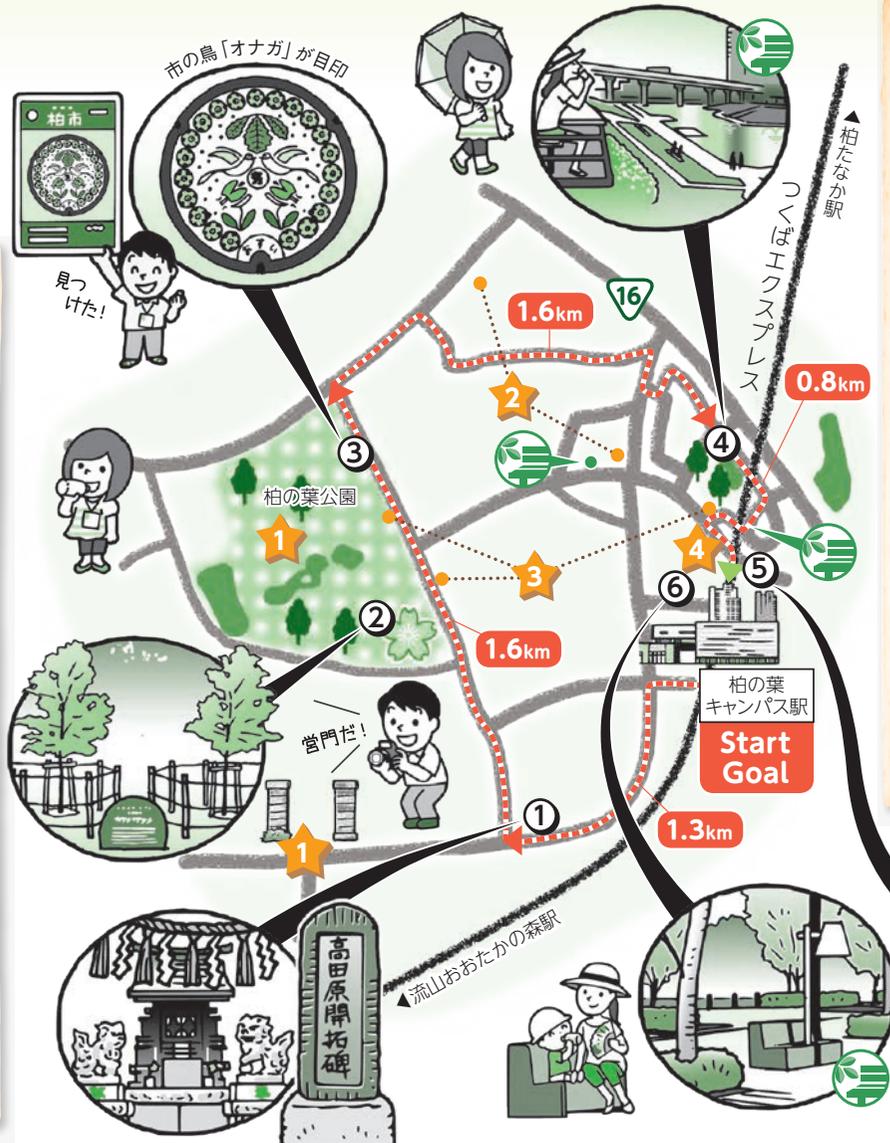
### ② 植樹カワヅザクラ

平成28年6月に現在の天皇皇后両陛下によって柏の葉公園内に植樹されたカワヅザクラが元気に育っています。いつか満開の桜を咲かせられるくらい大きく成長したら、新お花見スポットになるかもしれませんね

### ③ 話題のカードにもなった 色付きマンホール

マンホールカードにもなっているこのマンホールは、柏の葉公園の外周道路の歩道上にあります。すぐに見つけられるかな?

◎カードはkamonかしわインフォメーションセンター(柏市柏1-1-11ファミリかしわ3階)で配布



### ④ 調整池なのにおしゃれ! アクアテラス

この場所は、噴水やカウンターテラス席のついた調整池として平成28年に完成しました。夜には階段にライトがともります。暑い夏には、水辺で夕涼みなどができそうですか

### ⑤ レンタサイクルで 少し遠くまで

柏の葉周辺は自転車専用の路(みち)が整備されています。駅から少し離れたところまで足を延ばすなら自転車がオススメです!

### ⑥ 大きな照明付き ベンチ

駅の改札を出て左方面の西口にある大型商業施設沿いには、いくつかベンチが設置されています。歩き疲れたら、飲み物片手にここでひと休み

## ☆ ぶらっと カンパ 注目スポット

### 1 柏の葉公園の今昔

この場所は、元々陸軍の飛行場で、終戦後は米軍の通信所だったことを知っていますか。昭和54年には日本に返還され、平成2年に柏の葉公園が完成しました。新しい街並みの中に、陸軍の飛行場であった時の営門(軍営地入り口の門)がそのままの位置で現在まで残っていたことには驚きです。



昭和31年



平成20年

▼園内にはさまざまな施設があります

### 2 マイナスイオンあふれる こんぶくろ池で自然散策

こんぶくろ池を含め、トンボ池・ふじ池・弁天池の4つの池がある「こんぶくろ池公園」には、さまざまな生き物が生息しています。もしかしたら珍しい動植物に会えるかも!?



こんぶくろ池

### 3 柏の葉街かどギャラリー

柏の葉の街にはいくつものアート作品がちりばめられています。公園周りや駅周辺を散策しながら「こんなところにもある!」という発見を楽しんでみてはいかがでしょうか。



▲この「かげもしゃ」実はいるなところっています

### 4 柏の葉歩行サイン

年齢により、適正な歩幅があることはご存じですか? 柏の葉キャンパス駅高架下「柏の葉かけだし横丁」横の道路には、歩くことを身近に感じてもらえるよう、130メートルにわたるウォーキングサインが設置されています。このサインは健康について考えるきっかけを与えてくれるものです。目印は道路に貼ってある大きな柏の葉です。ぜひ、足を運んで、歩いてみませんか。



※令和2年12月現在の情報です