

# ええとこ発見図

岡山市瀬戸中学校区  
(千種・江西学区)



## 春夏秋冬



### 作成者一同の思い

「ええとこ発見図」とは、自分たちの住んでいる地域のええとこ（いいところ）を盛り込んだウォーキングマップです。地域を何度も歩き、話し合いを重ねる中で、普段見過ごしていた大切な地域資源を再確認しました。いろいろな人と知り合い、お互いを認め合うことで、地域に住む人の「ええとこ（いいところ）」も再発見しました。この「ええとこ発見図」が、健康づくりに活用され、地域への愛着や人と人との絆をますます深めるきっかけになることを願っています。

平成28年3月  
健康市民おかやま21(第2次)  
令和7年7月情報更新

作成団体名

健康市民おかやま21瀬戸中学校区地域ボランティア、千種学区・江西学区連合町内会、愛育委員会、栄養改善協議会、瀬戸高等学校書道部、瀬戸町観光文化協会、東区保健センター

史跡や歴史は...  
エンジョイ瀬戸町!  
もみてね♪



江西学区

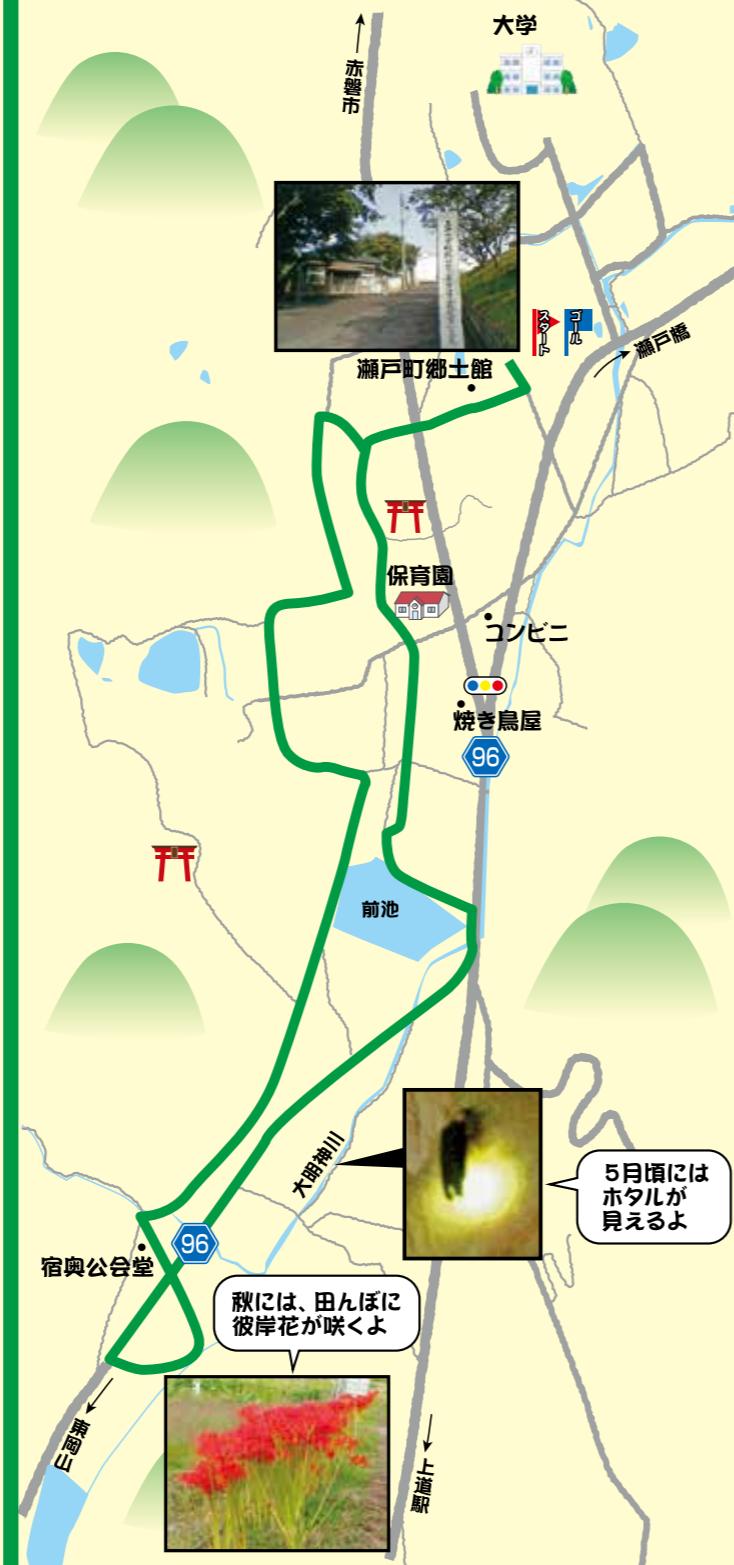
千種学区

鉄砲山

標高166mの山頂から  
瀬戸が一望できるよ

①玉井コース  
3400m  
(4300歩)

消費  
カロリー  
102kcal  
ふどうに  
例えると  
約0.25房分



②船並木コース  
2450m  
(3000歩)

消費  
カロリー  
73kcal  
ふどうに  
例えると  
約0.2房分



③学園通りコース  
2600m  
(3200歩)

消費  
カロリー  
78kcal  
ふどうに  
例えると  
約0.2房分



江西学区

ぶどう一房 401 kcal



# 瀬戸中学校区 全体地図



①～⑥のコースはすべて  
1時間前後で歩けるコース。  
歩く前後には、しっかり  
ストレッチをしよう。



- 歩数計がなくても安心!  
目安: 1万歩=100分
  - 歩数の計算法  
歩いた時間 \_\_\_\_\_(分) ×100= \_\_\_\_\_ 歩数
  - 消費カロリー計算  
消費カロリー=歩行距離(km) × 体重(kg) × 1/2  
(地図内の消費カロリーは体重60kgの人で計算しています)

