

# 歩いてみよう さいたま市(浦和)

生活の中で無理なくできること●その1 「家から10分」は歩きましょう

**浦和駅周辺ルート** 約3.0km(約45分 約135kcal)   バナナ 1.7本分

**START** 浦和駅 0.1km → レッズレリーフ 2.0km → 調神社 0.9km

**浦和駅 GOAL**  
 ※このルートのエネルギー消費量は、「健康づくりのための身体活動基準2013」の簡易換算式を用いて体重60kg、時速4kmで算出しています。  
 ※休憩時間、見学時間等は含まれておりません。



別所沼公園もウォーキングをするのに人気のスポットですよ。ミニうなこちゃんもいるので探してみてくださいね!

## コラム 調神社 つき

鳥居のない神社として有名。鳥居がないのは、伊勢神宮へ納める貢物搬出入の妨げにならないようにと伝えられています。また、調(つき)の名が、月と同じ読みであるところから、月の動物と云われた兎が神の使いとされ、月読社とも呼ばれていたようです。狛犬ではなく兎が置かれていたり、社殿に飾られた兎の彫物、兎の絵馬など所々に兎が配されています。



狭くなるので注意!

歩道あり

下り坂

GOAL

車多し注意!

- ・ コムナーレ
- ・ 浦和コミュニティセンター
- ・ 市民活動サポートセンター
- ・ 国際交流センター
- ・ 中央図書館
- ・ 浦和消費生活センター