



## パープルロード・ イチヨウ並木 散策コース

コース距離  
約4.7km  
所要時間  
約1時間20分  
※消費カロリー  
約212kcal

苗穂丘珠通にはイチヨウの木が植えられています。秋にはイチヨウの葉が美しく色づき、道行く人の目を楽しませてくれます。



●イチヨウ並木（苗穂丘珠通）



●一の村公園（伏古7-2）



○伏古公園（伏古1-2）

## 伏古公園・ パープルロード 散策コース

コース距離  
約3.3km  
所要時間  
約50分  
※消費カロリー  
約149kcal

初夏にはフジの花に覆われるパープルロード。東区の散策エリアとして、シンボリックな存在です。



●パープルロード（伏古拓北通）



初夏のパープルロード。400本を超えるフジが華やかな花を咲かせます。

※各コースの「消費カロリー」は体重60kgで普通歩行の場合です。

## ウォーキングを楽しく続けるために…

### 「無理せず」・「自分のペースで」・「楽しみながら」がウォーキングの基本です！

#### ●無理なウォーキングは絶対にやめましょう！

体に違和感を感じたら無理せず休みましょう。最寄の交通機関などで休憩場所まで移動した後は、せっかくですからその場の風景などをゆっくり楽しみましょう。

#### ●炎天下でのウォーキングは控えましょう。

高齢の方はもちろん、若い人でも油断は禁物です。直射日光が強そうな日には、早朝にウォーキングを行ってみてはいかがでしょうか。普段通っている道の雰囲気、まるで違って見えるはずですよ。

#### ●水分補給が大切！

ウォーキング中の水分補給は、のどが渇く前に定期的に。

#### ●事故やけがに注意しましょう。

交通ルールを守り、車や自転車、足元に十分注意しましょう。

好評  
です！

## 「東区ウォーキングマップ」は

東保健センター、東区役所  
などで配布中です！

東区ウォーキングマップでは、本ページで紹介した3コースのほか、「美香保公園・大学村の森・北園公園コース」、「つどいむ・ひのまる公園・百合が原公園コース」、「さとらんど・モエレ沼公園コース」を掲載。各コースとも見どころが満載です！



開拓使時代から多くの産業が発展してきた苗穂地区には、その歴史を伝える資料館や史跡がたくさんあります。

北海道遺産に選定された苗穂地区工場群やアマとホップのフラワーロードなど、見どころいっぱいの苗穂地区を、このマップを活用して探訪していただければ大変うれしいです。

「北海道遺産と歴史探訪コース」を企画した  
苗穂地区 地域健康づくり運営委員長  
くろかわ れいこ  
**黒川 玲子 さん**

