



# 千代田町子ども安全マップ

千代田町子ども安全マップ策定委員会  
千代田町青少年健全育成団体連絡協議会



ウォーキングは、誰でも手軽に楽しめる有酸素運動です。楽しみをプラスして無理せず、自分のペースで歩きましょう。

- ウォーキングの基本スタイル
  - 帽子
    - 夏は日差しをさざぎり、冬は防寒になるものを
  - シャツ
    - 通気性と吸水性、発散性に優れたもの
  - 靴下
    - 吸水性と発散性に優れたものを
  - ウォーキングシューズ
    - 足に合ったサイズで、歩きやすいもの
  - 日焼け止め
    - 日焼け対策にも気配りを
  - パンツ
    - 動きやすいトレーニングパンツなどがよい

- はじめる前にはストレッチを
  - 楽な運動、と言っても、長時間の歩行は太ももや足首に負担をかけます。運動の前にアキレス腱・ふくらはぎ・太ももを伸ばし、できれば全身のストレッチを行いましょう。
- ウォーキングの姿勢
  - かに股歩きや、足を引きするような歩き方をしていると、疲れやすく怪我の原因にもなります。なるべく姿勢は正しく歩きましょう。
- 歩き方
  - 着地はかかとからしなやかに
  - 腕を振りましょう
  - 歩幅を広げるとダメージの少ない歩きになります。

# みんなで守ろう！千代田の子どもたち



## ウォーキングマップ

### 西部地区コース

	距離	60 m / 分	60cm / 歩	3.3kcal / 分
Aコース	2.3 km	38分	3830歩	125kcal
Bコース	2.2 km	37分	3660歩	122kcal
Cコース	2.2 km	37分	3660歩	122kcal
Dコース	3.0 km	50分	5000歩	165kcal
Eコース	1.2 km	20分	2000歩	66kcal
Fコース	2.7 km	45分	4500歩	149kcal
Gコース	2.2 km	37分	3660歩	122kcal
Hコース	2.4 km	40分	4000歩	132kcal
Iコース	2.8 km	47分	4660歩	155kcal

### 東部地区コース

	距離	60 m / 分	60cm / 歩	3.3kcal / 分
Jコース	1.8 km	30分	3000歩	99kcal
Kコース	3.3 km	55分	5500歩	182kcal
Lコース	2.9 km	48分	4830歩	158kcal
Mコース	2.0 km	33分	3330歩	109kcal
Nコース	1.8 km	30分	3000歩	99kcal
Oコース	1.9 km	32分	3160歩	106kcal
Pコース	2.1 km	35分	3500歩	116kcal
Qコース	2.0 km	33分	3330歩	109kcal

●男の茶碗一杯(150g)/252kcal  
●女の茶碗一杯(110g)/185kcal  
※朝と夕方、コースを回ると概ね茶碗一杯を消費できます。  
小学校・中学校指定通学路

地域のみなさんに、登下校時間帯の見守り活動をお願いします。

学校名	登下校時間	
	登校	下校
西小学校	7:15 ~ 8:25	14:00 ~ 16:30
東小学校	7:15 ~ 8:15	14:00 ~ 16:30
中学校	7:00 ~ 8:30	16:00 ~ 19:00

不審者(車)による不審行動を目撃したり、万一被害にあった場合は

すぐに▶▶▶110番

## 緊急連絡先

- 大泉警察署 62-0110
  - 赤岩駐在所 86-3210
  - 上五箇駐在所 86-3960
- あわてずに、落ち着いて連絡してください。



## 110番に電話すると...

- 警察官が次のことを聞きます。
- 何がありましたか？(事件ですか？事故ですか？)
  - いつですか？
  - 場所はどこですか？(今どこにいますか？)
  - 犯人は？(特徴、逃走方向等)
  - 今どうなっていますか？(どんな様子ですか？)
  - あなたの住所、氏名、電話番号は？

企画・発行  
千代田町子ども安全マップ策定委員会  
千代田町青少年健全育成団体連絡協議会

構成団体一覧  
大泉警察署少年補導員千代田支部 / 中学校 / 小学校 / 東小学校 / 中学校PTA / 西小PTA / 東小PTA / 区長会 / 民生委員児童委員協議会 / 保護司会 / 更正保護女性会 / 社会教育委員 / リーダースクラブ / 子ども会育成会連絡協議会 / 青少年育成推進員連絡協議会 (15関係団体)

事務局  
千代田町教育委員会 生涯学習係(町民プラザ内)  
〒370-0503 群馬県邑楽郡千代田町大字赤岩1701-1  
TEL0276-86-6311 FAX0276-86-6336  
e-mail:puraza@town.chiyoda.gunma.jp

平成29年1月作成



# 千代田町 子ども安全マップ



- 凡例**
- …脅されたり、嫌な思いをした場所
  - ×…痴漢にあたり、あいさうになった場所
  - ▲…物やお金を盗まれた場所
  - …特に車に気を付ける場所

## 道交法自転車に関する罰則強化事項等

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は、左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る
  - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
  - 夜間はライトを点灯
  - 交差点での信号遵守
- 5 子どもはヘルメットを着用

よいこのみなさんへ ぐんまけんけいさつほんぶ

## イカのおすし

ほとんどの人は、良い人です。でも中にはあなたを「ゆうかい」しようとする悪い人もいます。

### あなたが知らない人に声をかけられたら？

- イカ** 知らない人についていかない
- の** 知らない人の車にのらない
- お** おごえでさげぶ 「助けて!!」とおおきな声を出す
- す** ぐにげる こわかったら大人のいる方にすぐにげる
- し** らせる どんな人が何をしたか、家の人にしらせる

**注意!!**  
1 みんなと一緒に登下校しよう。歩道がなく、交通量が多い時間帯は、車の通行に気をつけよう。



**注意!!**  
2 ゆうがた夕方になってきたら早く帰ろう。



**注意!!**  
6 みんなと一緒に登下校しよう。



**注意!!**  
5 交通量が多いので、車の通行に気をつけながら横断しよう。



**注意!!**  
3 みんなと一緒に登下校しよう。



**注意!!**  
4 みんなと一緒に登下校しよう。



**子ども安全協力家**

この看板がある家は、何かあったら「逃げ込める家」としてご協力をいただいています。

**お** 写真をおくらない  
**せ** ぜったいあわない  
**の** 個人情報をのせない

**か** 悪口をかきこまない  
**み** 有害サイトをみない  
**さ** 出会いをさがさない  
**ま** ルールをまもる

学校名	指定通学路
西小学校	赤線
東小学校	青線
中学校	紫線