

魅力溢れる
中央区

さいたま市中央区は、2003年(平成15年)4月1日に
政令指定都市に移行し、旧与野市域にさいたま新都心の
一部のエリアを加え新たに誕生しました。

バラで有名な与野公園にちなみ、「バラのまち中央区」
と呼ばれています。

CHU-WALK で
中央区の

CULTURE (文化)
HISTORY (歴史)
URBAN (都市景観)

を楽しもう!

江戸時代の面影を感じさせる「本町通り」や近代的な高層ビル
が建ち並ぶ「さいたま新都心エリア」など、歴史ある街並みと近代
的な街並みが共存し、交通の利便性が高く住みやすい環境のもと
新たな変貌を遂げています。

また、「彩の国さいたま芸術劇場」をはじめ、パブリックアート
が街中に点在し、文化・芸術が息づく街「芸術のまち中央区」とし
て地域の皆様に親しまれています。

マップを片手に、歩いてみよう!!



歩く前に心がけること

- 持病がある人や、膝や腰が痛い時はお医者さんに相談しましょう。
- 無理は厳禁です。疲れたらこまめに休憩しましょう。
- 体調が悪いなど感じたらすぐに中止しましょう。
- 車や自転車、他の歩行者に注意!
交通ルールを守りましょう。

ウォーキングの効果

- 生活習慣病の予防になります。
- 体力を維持し、転倒や腰痛の予防になります。
- 気分爽快! ストレスが軽減されます。

POINT!

ウォーキングのフォーム

- 呼吸はリズムカルに。
- あごは軽く引いて視線は前方に。
- 肩の力を抜いて腕は自然に振る。
- 背中を伸ばして、お腹を軽く引っ込める。
- 歩幅はやや広めに、かかとから着地する。



持ち物・服装チェック

check

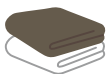
飲み物



脱水症状に注意!
こまめに水分補給を
しましょう。

check

タオル



体を冷やさないように、
こまめに汗を拭きま
しょう。

check

携帯電話



万が一の時は、すぐに
連絡を取れるようにし
ましょう!

check

帽子



熱中症に注意し
ましょう!

check

雨具



両手があくようにレイ
ンコートやポンチョが
オススメです!

check

シューズ



つま先に程良いゆとりがあり、
かかとにクッション性があれば
ウォーキング専用シューズ以外
でもOK!

check

リュック・
ウエストポーチ



両手があくのでつまずいたとき
のケガのリスクを減少。しっか
り手を振り歩きましょう。

check

懐中電灯



夜のウォーキングに必須
です。足元を照らし、障害
物を確認しましょう。

check

反射バンド



夜のウォーキングに必須
です。相手に存在を知ら
せましょう。

季節のイベントに併せて区内を歩いてみませんか?

1月

与野七福神仮装パレード



縁起の良い1年を祈願しての
パレード

2月

金毘羅天宮のダルマ市



かつて盛んだった与野の市の名残り

3月

4月

5月

与野公園ばらまつり



約3,000株のバラが咲き誇ります

6月

7月

与野夏祭り



神輿が踊る各地区の夏の風物詩

8月

さいたまの盆踊り



北与野駅前広場が 盆踊り会場に

9月

10月

大正時代まつり



大正時代の風景がよみがえります

11月

中央区区民まつり



2日間開催される中央区の祭典

12月

Candle Art Night@芸術劇場



幻想的な中央区の夜景が楽しめます

一山神社冬至祭



火渡り神事を行い、ゆずが振舞われ
ます