

# #散策へ出かけよう

現実世界でのコミュニケーションや、自然とのつながりを大切に

近年、科学技術の発展の一方で、スマホ中毒やSNS疲れなどの言葉を耳にすることが多くなってきました。この傾向は不要不急な外出を控えるようになったコロナ禍でさらに後押しされたように感じます。中毒という言葉が使われるように、知らず知らずのうちに、夢中になり、実は自分の想像以上にインターネットに時間を使っていたということがあります。

総務省の令和4年度情報通信白書によると、全年代の平日のインターネット利用時間は、2020年からテレビ（リアルタイム視聴）の時間より長く、2021年では、約168分になっています。

10代〜40代では、「いち早く世の中のできごとや動きを知る」、「趣味・娯楽に関する情報を得る」という点で、インターネットの利用が一番高くなっています。

このように、タイムリーな情報や娯楽を提供するインターネットは、今や生活の中心となっていますが、これらの言葉と同様に近年よく聞くようになった言葉があります。

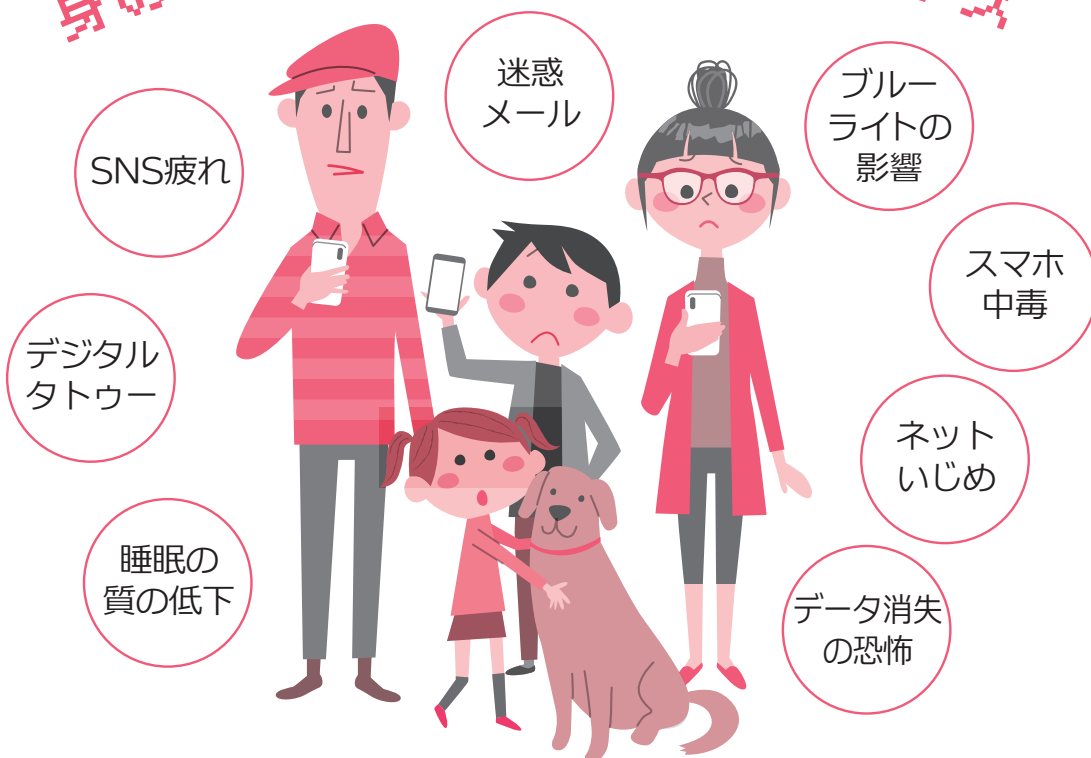
## 毒を出す！ デジタル・デトックス

デジタル・デトックスとは、デジタル機器の使用を自発的に控えることを指しています。人によって理由はさまざまですが、近年では、デジタル機器の長時間使用が睡眠の質や健康に影響を与えると懸念されており、このようなニーズが高まっているようです。

適度にデジタル機器を使い、デジタル・デトックスしている時間に近くを散策してみませんか。



## 身のまわりにあるデジタルストレス



【日本ラインロマンチック街道】

## 木曾川の森から 行幸公園散策ルート

木曾川の堤防沿いには、名勝木曾川を感じられる「木曾川の森」があります。

背の高い大きな木が何本もたっており、芝生と竹チップの散策路が約600mにわたり整備されています。その中をゆっくり散策したり芝生に座って風を感じるのも趣があります。

ロマンチック街道に戻り、まっすぐ下流へ歩いていくと、行幸公園へと続き昭和の初めころ昭和天皇が岩に立ち木曾川を眺めたという行幸蔵もあります。

歩き疲れたら、東屋でほっと一息つくのもいかがでしょうか。

### 【木曾川の森を楽しむルール】

散策路や芝生の保護のため次のルールを守ってご利用ください。

● 散策路は柔らかい材質（竹チップ）を採用し舗装していますので、車輪のついた乗り物で急発進や急ブレーキをしないでください。

● ピクニックやバーベキューなどで発生したごみは家に持ち帰りましょう。

● 直火での火起こしはしないでください。

● 川は、誰もが自由に利用できる公共の空間です。他の利用者への配慮をお願いします。



出典：地理院地図 / GSI Maps | 国土地理院 <https://maps.gsi.go.jp>



木曾川の森

行幸公園の東屋



ウォーキング、  
ジョギング、ランニング、  
バーベキューした感想など、  
ぜひ発信してね！

#坂祝町 #坂祝 #ほぎスタ

enjoy!



出典：総務省 令和4年度情報白書

<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r04/html/nd238110.html>