ウォーキングコースで市内を巡る ～10コース目が完成～

市では、生活習慣病予防や健康づくりのため、まち全体を運動しやすい環境にする「まちごとフィットネス！ヘルシータウンせっつ」事業を進めています。その事業の一環として、市とウォーキング推進リーダーの「うきうきせっつ健歩会」が共同で、ウォーキングコースを作成しました。

今回、集大成である10コース目が完成したことにより、コースを歩くことで、市内にある文化や自然を余すことなく楽しめるようになりました。

暖かくなり、活動しやすくなるこれからの季節に、摂津市の魅力を感じながら、ウォーキングを楽しんでみませんか。

1 うきうき夢街道千里丘・健都コース

距離 7.1km **歩行時間** 1 時間 30 分
歩数 約 12,000 歩
順路 保健センター → 流れの馬場跡 → 勝久寺 → ことぶき商店街 → 金剛院 → 須佐之男命神社 → 市場池公園 → 市場池オアシス → 緑の遊歩道 → 明和池公園 → 保健センター

2 川辺とわがまち　北コース

距離 5.4km **歩行時間** 1 時間 10 分
歩数 約 9,000 歩
順路 摂津市役所 → 平和公園 → ガランド水路遊歩道 → 流れの馬場跡 → 弥栄の樟 → 山田川 → 味舌天満宮 → 安威川ふれあいつづみ → ポリテクセンター → 摂津市役所

3 うきうき味舌街道 庄屋・正雀・浜町コース

距離 5.7km **歩行時間** 1 時間 10 分
歩数 約 9,500 歩
順路 正雀ふれあい広場 → 安威川歩道橋 → 道標 → 安威川公民館・市民図書館 → 木下勘兵衛碑 → 明善寺 → 山田川ちびっこ広場 → 阪急電鉄正雀工場 → 正雀本町商店街 → 正雀ふれあい広場

4 新幹線公園コース

距離 6.5km **歩行時間** 1 時間 20 分
歩数 約 11,000 歩
順路 阪急摂津市駅 → 流れの馬場跡 → ガランド水路遊歩道 → 平和公園 → 新幹線公園 → 味舌天満宮 → 阪急摂津市駅

5 うきうき歴史街道 別府・一津屋コース

距離 6.6km **歩行時間** 1 時間 20 分
歩数 約 11,000 歩
順路 モノレール南摂津駅 → 鳥飼車両基地 → 味府神社 → あいあいホール → 別府公園 → 神崎川緑地 → 旧一津屋公会堂 → 味生神社 → モノレール南摂津駅

6 うきうき街道 川と花新在家・鳥飼コース

距離 7.4km **歩行時間** 1 時間 30 分
歩数 約 12,500 歩
順路 鶴野第１公園 → 新幹線公園 → さくら公園 → 鳥飼野々公園 → 藤森神社 → 鳥飼牧跡 → 藤森神社鳥居 → 千本つきの歌碑 → 淀川堤防堤 → モノレール南摂津駅

7 川辺とわがまち　南コース

距離 4.6km **歩行時間** 1 時間
歩数 約 7,500 歩
順路 モノレール南摂津駅 → 淀川堤防堤 → 千本つきの歌碑 → 淀川河川公園鳥飼サービスセンター → 淀川新橋

8 淀川河川コース

距離 4.2km **歩行時間** 50 分
歩数 約 6,500 歩
順路 鳥飼五久バス停 → 淀川堤防堤 → 千本つきの歌碑 → 藤森神社鳥居 → 鳥飼の渡し跡 → 鳥飼牧跡 → 藤森神社 → 三ツ樋 → 砂川捨丸像 → モノレール南摂津駅

9 うきうき街道　離宮の里・鳥飼東コース

距離 6.0km **歩行時間** 1 時間 20 分
歩数 約 10,000 歩
順路 ふるさと公園 → 鳥飼緑道 → 鳥飼八町の道 → 離宮鳥養院跡 → せんだん公園 → 黒丸城の跡 → あべりあ公園 → さつき公園

※歩行時間は 1 分間に 80m 歩くとして計算した目安です。
※歩数は歩幅を 60cm として計算した目安です。

桜

②平和公園

①新幹線公園

③市場池公園

④鳥飼緑道

⑤明和池公園

⑥さくら公園

⑦神崎川緑地

歴史・文化

⑧味府神社

⑨砂川捨丸像

⑩離宮鳥養院跡

⑪千本つきの歌碑

⑫須佐之男命神社

自然

⑭ガランド水路遊歩道

⑬弥栄の樟

⑮淀川堤防堤

ウォーキングしませんか

うきうきせっつウォーキング

毎月第１月曜日午前９時 15 分から、皆でウォーキングコースを歩くイベントを行っています。12 月までの日程は次の通りです。

コースは毎月広報紙（16 ページ）でお知らせします。

【日程】▽４月１日▽５月 13 日▽６月３日▽７月１日▽９月２日▽ 10 月７日▽ 11 月４日㈷▽ 12 月２日

３月４日㈪は うきうき夢街道 千里丘・健都コース

集合・解散場所
保健センター横（阪急摂津市駅前）
時間
午前９時 15 分から（受付は９時から）
※当日の午前７時時点のＮＨＫ天気予報で午前の降水確率が 50％以上の場合は中止
※当日、メモ用紙に、住所、氏名、年齢、電話番号、性別を書いて持参
※健幸マイレージポイント対象

ウォーキングマップ

各コースの詳細や見どころを紹介したマップを配布しています。

【配布場所】
▽市役所１階・保健福祉課
▽保健センター
▽各公民館
など

ウォーキング推進リーダー養成講座

講座終了後は、うきうきせっつ健歩会の仲間と一緒に、ウォーキングイベントを企画します。活動を通じて、人や仲間との絆が深まります。

講座内容　講話、実技、グループワークを通して、ウォーキング推進リーダーの心得やウォーキングの効果、応急手当を学ぶ
問合せ　保健福祉課へ

～歩いて健康とポイントを手に入れよう～

摂津市 健幸マイレージ

市では、ウォーキングや健康イベントに参加することでポイントを貯める健幸マイレージを行っています。一定のポイントを貯めると、1,000 円相当の景品が手に入ります。
※スマートフォンアプリや活動量計で参加することができます。
※マイレージポイントは４月１日に、０ポイントからスタートします。ただし、３月末までに申し込んだ人は、４月に 1,000 ポイントからスタートできます。

●参加方法
▽市役所１階・保健福祉課（市ホームページからも取得可）や公共施設で配布している申込用紙を記入し同課または健幸マイレージ事務局に提出。
※保健福祉課に提出する場合は、その場で活動量計をお渡しできます。
▽ＱＲコードから申込みページにアクセス。必要事項を入力し登録。

●ポイントの貯め方
▽活動量計やスマートフォンを毎日持って歩き、歩数データを２～３週間に１回送信する
▽健康診断、がん検診、歯科健診を受けたらハガキまたはインターネットで自己申告する
▽健康づくり事業に参加する

新コースの紹介
～うきうき淀川街道 鳥飼上・中・下コース～

淀川の雄大な景色や、川にまつわる人々の知恵に触れることができるコースです。

距離　6.5km　**歩行時間**　１時間 20 分
歩数　約 11,000 歩

【順路】①ふるさと公園 → ②さわやか広場とりかい → ③鳥飼サービスセンター（淀川河川公園の情報コーナーなどを設置）→ ④淀川河川公園 → ⑤船着場 → ⑥淀川右岸河口 20 キロ（石碑）→ ⑦誓覚寺 → ⑧段蔵 → ⑨若宮ちびっこ広場 → ⑩淵が池公園ちびっこ広場 → ⑪りんどう公園 → ⑫鳥飼銘木会館 → ⑬あじさい公園 → ⑭さつき公園 → ①ふるさと公園

②さわやか広場とりかい（旧鳥飼村役場跡）

③鳥飼サービスセンター

④淀川河川公園

新コース オープニングイベント

3/21 ㈷ 午前 10 時から（受付は午前９時半から）

家族や友人とだけでなく、一人でも参加できるイベントです。ミニプレゼントもありますので、気軽にご参加ください。※健幸マイレージ対象

集合・解散場所　ふるさと公園（鳥飼本町４丁目７番）
参加方法　当日、メモ用紙に、住所、氏名、年齢、電話番号、性別を書いて持参してください。
※当日の午前７時時点のＮＨＫ天気予報で午前の降水確率が 50％以上の場合は延期（予備日は３月 23 日㈯）

⑤船着場

⑧段蔵

⑩淵が池公園ちびっこ広場（囲み堤）