



# うきうき街道 離宮の里 鳥飼東コース

全長 6Km  
所要時間 約1時間20分  
消費カロリー 約252kcal  
歩数 0.9万歩

平安時代の天皇や貴族の宮殿があったといわれる鳥飼の地を巡る約6kmのコース。ふるさと公園を起点に公園や史跡などを巡ります。



- ①ふるさと公園 → 1.0 km
- ②鳥飼緑道 → 2.6 km
- ③離宮鳥飼院跡 → 0.6 km
- ④せんだん公園 → 1.1 km
- ⑤黒丸城の跡 → 1.0 km

## コース開きイベント!!

とき 3月21日(火)午前9時から  
集合・解散場所 ふるさと公園(鳥飼本町4丁目7番)  
※当日、メモ用紙に、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて持参。  
※小雨決行。中止時は市ホームページに掲載。  
問合せ 保健福祉課 ☎06(6383)1386 へ

## ★新コース紹介

うきうき街道 離宮の里  
鳥飼東コース



新幹線公園



淀川河川敷



市場池オアシス広場

## 市内ウォーキングコース

- うきうき夢街道 千里丘・健都コース
  - 川辺とわがまち北コース
  - うきうき歴史街道 別府・一津屋コース
  - うきうき街道 川と花 新在家・鳥飼コース
  - 川辺とわがまち南コース
  - New コース!**
  - うきうき街道 離宮の里 鳥飼東コース (詳しくは次ページ)
- ※いずれも詳しくは6~7ページ

摂津市と吹田市にまたがる北大阪健康医療都市(健都)を中心に、市では、まちぐるみで生活習慣病予防と健康づくりを進めています。その一つが、市内にウォーキングコースを巡らせ、健康器具を設置する「まちごとフィットネス!ヘルシータウンせつつ事業」。まち全体を健康づくりの場にして、みんなが元気で長生きできることを目指しています。今回、新たに「鳥飼東コース」がオープン。春めいてきたこの季節に、魅力いっぱいウォーキングに出かけてみませんか。

せつつを歩いて健康に  
まちごとフィットネス!ヘルシータウンせつつ





## 市内ウォーキングコース



### 1 うきうき夢街道 千里丘・健都コース

全長：7.1Km 所要時間：約1時間40分  
消費カロリー：約315kcal 歩数：1万歩  
ルート：保健センター→ことぶき商店街→金剛院→須佐之男命神社→市場池公園・オアシス広場→山田川公園→明和池公園→保健センター

### 2 川辺とわがまち 北コース

全長：5.4Km 所要時間：約1時間10分  
消費カロリー：約221kcal 歩数：0.8万歩  
ルート：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→味舌天満宮→安威川ふれあいづつみ→摂津市役所

### 3 うきうき歴史街道 別府・一津屋コース

全長：6.6Km 所要時間：約1時間30分  
消費カロリー：約284kcal 歩数：0.9万歩  
ルート：モノレール「南摂津」→鳥飼車両基地→あいあいホール別府→別府公園→神崎川緑地→モノレール「南摂津」

### 4 うきうき街道 川と花 新在家・鳥飼コース

全長：7.4Km 所要時間：約1時間40分  
消費カロリー：約315kcal 歩数：1万歩  
ルート：鶴野第1公園→新幹線公園→さくら公園→鳥飼野々公園→藤森神社鳥居→モノレール「南摂津」

### 5 川辺とわがまち 南コース

全長：4.6Km 所要時間：約1時間  
消費カロリー：約189kcal 歩数：0.7万歩  
ルート：モノレール「南摂津」→淀川堤防→淀川河川公園鳥飼サービスセンター→淀川新橋

## コース上には 見どころいっぱい

すてきなスポットに出会えるのもウォーキングの魅力の一つ。  
市内には、史跡や公園などの名所がたくさんあります。

川辺とわがまち  
北コース

川辺とわがまち  
南コース

うきうき夢街道  
千里丘・健都コース

うきうき歴史街道  
別府・一津屋コース

うきうき街道 川と花  
新在家・鳥飼コース



①市場池オアシス広場



②須佐之男命神社



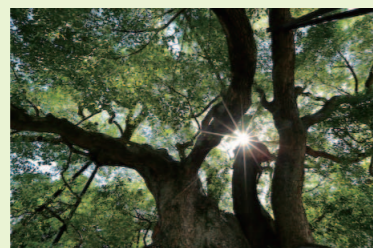
③金剛院



④明和池公園



⑨鳥飼車両基地



⑤弥栄の樟



⑥ガランド水路



⑦大正川



⑧味舌天満宮



⑪別府公園



⑬新幹線公園



⑫旧一津屋公会堂



⑭藤森神社鳥居



⑮千本つきの歌碑



⑯鳥飼仁和寺大橋

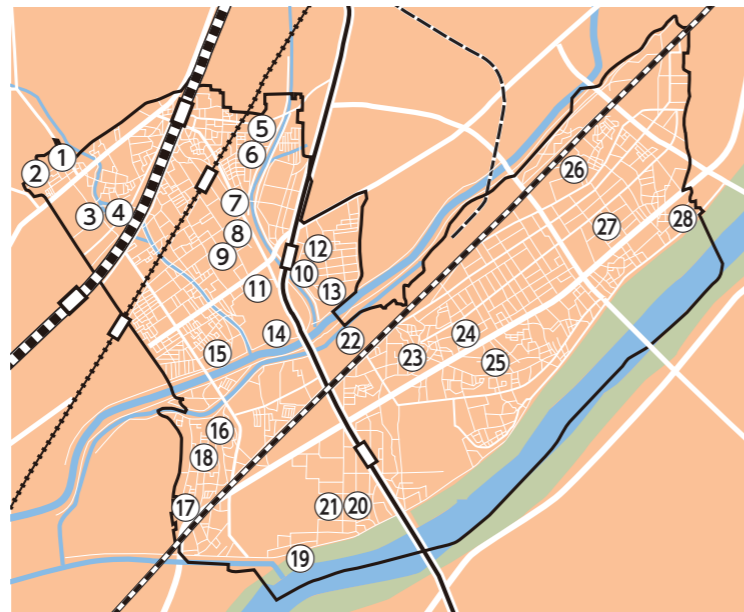


⑰鳥飼大橋



# 健康器具 位置図

市内には公園や広場などに、約100基の健康器具を設置しています。適度な運動を日常的に続け、健康寿命を延ばしましょう。



場所	設置器具
① 市場池公園	千里丘6丁目 ▽スプリングバー(懸垂器具)▽バスケットスタンド▽背のばしベンチ
② 市場池オアシス広場	千里丘6丁目 ▽クルクルサイクル▽ツイストツール▽背のばしベンチ▽マッサージベンチ
③ 山田川公園	千里丘7丁目 ▽カーブトラバース▽スイスイ屈伸▽背のばしベンチ
④ 明和池公園	千里丘新町 ▽背のばしベンチ▽十字懸垂ベンチ▽サイクリングステーション▽バランス円盤▽ぶらぶらストレッチ▽パネルラダーステーション
⑤ 昭和園第2公園	昭和園 ▽背のばしベンチ
⑥ 大正川ふれあいづつみ(昭和園)	昭和園地区 ▽ジャンプオーバー▽懸垂▽平行棒▽波状鉄棒
⑦ 南千里丘公園	南千里丘4丁目 ▽背のばしベンチ▽ぶらぶらストレッチ▽腹筋ベンチ▽足つぼウォーク
⑧ 三島まちかど広場	三島3丁目 ▽背のばしベンチ
⑨ 三島公園	三島3丁目 ▽足踏み▽ツイストボード
⑩ 大正川ふれあいづつみ(三島)	三島地域 ▽ツイスト▽腹筋ベンチ▽腕立てベンチ▽懸垂輪▽屈伸▽平行棒▽腕ストレッチ▽背のばしベンチ▽ツイスト▽腰ストレッチ▽波状鉄棒
⑪ 市営三島住宅ちびっこ広場	三島2丁目 ▽腕上げアーチ▽ふみいたストレッチ▽背のばしベンチ▽バランス円盤
⑫ 鶴野第1公園	鶴野2丁目 ▽ストレッチフープ▽ツイストツール
⑬ 安威川ふれあいづつみ(鶴野)	鶴野地区 ▽腕ストレッチ▽吊輪+懸垂平行棒▽腰ストレッチ▽懸垂輪▽背のばしベンチ▽腹筋ベンチ
⑭ 安威川ふれあいづつみ(三島)	三島地区 ▽腹筋ベンチ▽背のばしベンチ▽スパイラルカウンター▽ジャンプオーバー▽数字跳び
⑮ 安威川ふれあいづつみ(正雀)	正雀地区 ▽足つぼウォーク▽フィットネス遊具・ベンチ・背まわし
⑯ あいあいホール別府	別府1丁目 ▽ツイストボード▽背のばしベンチ
⑰ 別府公園	別府3丁目 ▽腹筋ベンチ▽足上げストレッチ▽ステップ台
⑱ 別府コミュニティセンター	別府2丁目 ▽ジワジワ前屈▽背のばしベンチ▽スイスイ屈伸
⑲ 神崎川緑地	一津屋2丁目 ▽屈伸▽懸垂輪▽雲梯登▽背のばしチェアー
⑳ 味生公民館	一津屋1丁目 ▽マッサージベンチ▽ツイストツール
㉑ 市営一津屋第2ちびっこ広場	一津屋2丁目 ▽ソロソロ平均台▽ゆったりステップ
㉒ 新幹線公園	安威川南町 ▽のびのびサークル▽背のばしベンチ
㉓ 鳥飼八防ちびっこ広場	鳥飼八防1丁目 ▽吊輪▽ツイスト▽背のばしベンチ
㉔ さくら公園	鳥飼本町5丁目 ▽前屈台▽足上げストレッチ▽吊輪+懸垂平行棒▽背のばしベンチ
㉕ 鳥飼野々公園	鳥飼野々1丁目 ▽マッサージベンチ▽ツイストボード
㉖ 鳥飼八町公園	鳥飼新町1丁目 ▽屈伸▽バスケット▽雲梯登▽背のばしベンチ▽腹筋ベンチ
㉗ あじさい公園	鳥飼中2丁目 ▽吊輪+懸垂平行棒▽懸垂▽雲梯(円形)▽腹筋ベンチ▽アップステップ▽ジャンピングボール▽背のばしベンチ
㉘ 淵が池公園ちびっこ広場	鳥飼上1丁目 ▽腹筋ベンチ▽背のばしベンチ



▲サイクリングステーション (明和池公園)  
バランス感覚を養うサイクリングと腕回し運動ができます。足腰や肩、肘、上体の筋力アップに効果的です。



◀バランス円盤 (市営三島住宅ちびっこ広場)  
前後左右、自由に動く円盤に乗ってバランス感覚と体幹の筋肉を鍛えます。

▶ストレッチフープ (鶴野第1公園)  
体の側面をストレッチできる器具です。椅子に座って両手を上げ、真上のバーを握ります。次に片手でバーを伝って体を左右どちらかに傾けます。脇腹の辺りに意識を置いて、体の左右をバランス良くストレッチしましょう。



# 健康器具で 筋力アップ

個人のレベルに合わせてストレッチ運動や筋力トレーニングを行うことができる「健康器具」をウォーキングコースや公園などに設置しています。

筋力と柔軟性のアップに効果的な健康器具をぜひご利用ください。

## CHECK

### 健康器具を使うときは

- 準備・整理運動をしっかりとする
- 体調・体力に合わせて無理のないペースで運動しやすい服装と靴で



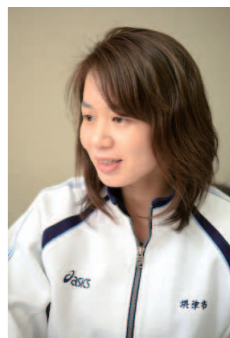
◀ジワジワ前屈 (別府コミュニティセンター・手前)  
体を前に倒すストレッチ運動ができます。足をまっすぐに伸ばし、目盛盤にそってゆっくり体を前に倒していきます。



▲背のばしベンチ (さくら公園)  
椅子の背に体をそわせて、背筋を伸ばせるベンチです。立ったままでも座ったままでも利用できます。







保健福祉課 保健師 澤田 奈緒美

「食生活の改善」や「心の安定」など健康づくりの方法がたくさんある中、摂津市では特に「歩く」ことの効果に着目した健康づくりを進めています。

「歩く」習慣で健康に

「歩く」ことは人が自然に行う動作ですが、距離や時間を定め、全身を動かすことを目的に行うと「ウォーキング」になります。ウォーキングは、心臓や肺に負担をかけることなく心肺機能を高めることができる有酸素運動。血液循環を良くすることで生活習慣病を予防し、内臓脂肪や皮下脂肪を燃やすことで肥満を防止します。また、気分転換やストレス解消の効果も見込まれます。効果はすぐには表れないので、継続することが何より大切です。

市では、平坦な地形を活用し、市内全域でウォーキングや運動に取組むことができる環境をつくらうと、平成25年度から「まちごとフィットネス！ヘルシータウン事業」を開始しました。一緒に事業を進めているのは、ウォーキング推進リーダーの「うきうきせつつ健歩会」。健康の効果以外にも、ウォーキングの魅力も知ってもらおうとコースづくりやイベントの企画・運営などのボランティア活動に取り組んでいます。

昨年度の市の健康診査受診者のうち、1日1時間以上歩くなどの運動をしている人は約半数。30分以上の運動を週2日以上取り組み、1年以上継続している人は半数以下でした。より多くの人に健康づくりに取り組んでもらおうと、現在、市民の皆さんが歩いた距離を集めて月まで届かせる「せつつムーンウォークプロジェクト（次ページ）」を進めています。ウォーキングコースなどの環境づくりと合わせ、共に取り組む仲間づくりを今後も進めていきます。

いつまでも健康でいきいきとした毎日を過ごせるよう、「歩く」習慣づくりに取り組んでほしいと思います。



うきうきせつつ健歩会 竹田 雅次郎さん

身近な発見を楽しんで

私たち「うきうきせつつ健歩会」は、ウォーキングを通じて皆さんの健康づくりを応援するボランティア団体です。主な活動は、市内にウォーキングコースをつくり、イベントなどで参加者を案内して摂津のまちを歩くこと。市内全域にウォーキングコースを設定し、健康器具の使い方などを広めることで、まちをフィットネスクラブに変えようという事業に夢とロマンを感じたメンバーで構成されています。

「うきうき」の名がついているコースは私たちが手がけたもの。コースをつくる私たちがだけでなく、コースを歩く人たちに「うきうき」した気分になってほしいとの思いから名付けています。毎月開催のイベント「うきうきせつつウォーキング」は私たちがつくったコースを

皆さんの健康づくりに役立ててもらいたいとの思いから始めました。イベントの後は、メンバー全員で振り返りと今後の取り組みについての打ち合わせ。議論が白熱して気がつけば数時間が過ぎていくこともよくあります。

イベントで大切なことは「歩く人が安全に楽しく歩いてもらえるか」です。誰でも気軽に取り組めるウォーキングですが、個人差は意識しています。イベント当日には、参加者の歩くペースを考慮した班分けを行い、距離に不安がある人には短いコースを用意するなど工夫をしています。「摂津にこんないい所があるなんて初めて知った」「ウォーキング中のおしゃべりがとにかく楽しかった」などの参加者からの声かけは、何よりの励みになります。

ウォーキングは、誰もが気軽に取り組める魅力的な健康づくりの方法です。楽しく続けるコツは、身近な風景、ちょっとした変化を楽しむこと。摂津のまちは日々変化し、発見にあふれています。私たちが感じた発見の喜びをウォーキングを通じて感じてみてください。

# ウォーキングを楽しく続けて健康に

## 健康イベント

仲間と一緒に健康になろう



### ウォーキングイベントで仲間づくり

ウォーキングを楽しく続けるポイントの一つに「仲間をつくること」が挙げられます。



3月は、新コース「うきうき街道離宮の里 鳥飼東コース」のオープニングイベント（5ページに掲載）のほか、毎月第1月曜日に開催している「うきうきせつつウォーキング」があります。各コースにはテーマや見どころがあり、初めて参加する人でも自然と会話弾みます。

### ★うきうきせつつウォーキング



流れの馬場跡、弥栄の樟（やさかのくす）、味舌天満宮を巡る約4kmのコース

※ふるさと摂津案内人によるコース上の史跡紹介あり。

とき 3月6日(月)午前9時から  
集合・解散 保健センター横(阪急摂津市駅前)

※当日、メモ用紙に、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて持参。

※当日午前7時時点のNHK天気予報で午前中の降水確率が50%以上の場合は中止。

※健幸マイレージポイント対象  
問合せ 保健福祉課へ

### ウォーキングマップの活用を

市では、各ウォーキングコースや休憩場所、正しい歩き方などを掲載したマップを、市役所1階・保健福祉課やコミュニティプラザ、保健センター、各公民館・体育館で配布しています。市ホームページ(保健福祉課)からもダウンロードできますので、ぜひご活用ください。



## せつつムーンウォークプロジェクトを開催中

～みんなで歩く38万km～



月まであと

212,732km

(約3億歩) ※2月1日時点

市では、皆さんが歩いた距離を“月まで届かせる”プロジェクトを進めています。

参加方法 ①市役所、保健センター、公民館などの公共施設にある記録用紙を書いて回収箱へ投函②「健幸ノート」に記入して、市役所1階・保健福祉課へ提出

問合せ 同課へ