

OSAKA
緑のウォーキングリレー

都島区

第16回 コースマップ

コースDATA

3月18日(日)
集合／毛馬桜之宮公園
受付／8:45～ START／9:30～
約10km

- ¥ 500円(中学生以下無料)
☎ 電話またはFAXにて受付。FAX
申込の場合の明記事項／郵
便番号、住所、氏名、年齢、電
話番号・FAX番号をご記入の
上、下記までお送りください。
問 (財)大阪府スポーツ・みどり振
興協会 スポーツ振興担当
☎ 06-6586-3820
FAX 06-6586-3821
※電話対応は平日の午前9時～午後
5時30分まで／FAXは24時間受付

なにわ昔案内人 宮本 裕次の
ここだけのワンポイント

★「青湾(せいわん)」の話

淀川の「わんど」は近代の河川改修によって生まれ、今では水辺の生物の宝庫です。この「わんど」の先輩といえば、桜宮堤防付近の大川べりにあった「青湾」でしょう。大川は昔、淀川の本流だったので今よりずっと広く、青湾は澄んだ浅瀬でした。豊田秀吉がこの水を茶の湯に用いたといわれ、その後も風流人たちに愛されました。桜の宮公園内の「青湾」の碑は、画家の田野村直入(たのむらちよくにゅう)が幕末に建立したものです。水は甘い香りがしたそうで、埋め立てられた跡地に建つ碑は昔をしのび、ほろ苦い思いをしているかもしれません。

警察署・交番 郵便局 消防署 小・中学校 高等学校 保健福祉センター 病院 市・区役所 神社 寺 区境線 市境線
標準コース トイレ 水辺・水面 公園・緑地・風致地区 特色ある街路樹、緑道
※このマップは大阪市ゆとりとみどり振興局作成の緑のウォーキングコースマップを基本としています。

都島区おもしろウォーキング

都島区では、自分の生活習慣を見直し、健康の維持増進の機会作りとして、春と秋に生活習慣についての講義と、都島区内のウォーキングがセットになった健康講座を開催しました。また都島区内を7つの地区に分けてウォーキングコースを作成しており、都島区役所や保健福祉センターでマップを配布しています。さらにこのコースが掲載されたウォーキングノートも配布。これは都島区民の方々も作成に関われ、コースの他に歩き方から柔軟体操、ウォーキングの効果やオリジナル「みやっこ体操」も掲載されています。毎日の歩数記録もでき、これ一冊で健康管理に役立てることができます。



【健康教室】「ハッピーママ 応援講座」

- ① 2月6日(月) 13:00～14:15 ② 2月13日(月) 13:00～14:30 全2回
■ 一緒にエクササイズ!～親子で一緒にできる運動～ ②ママの身体は大丈夫?!～女性がんと健康について～ 親子で骨を大切に!!～コソコソしんどい紹介と骨量検査～ ※保育ボランティアつき(先着順約10名) ※骨量検査(無料)はご希望の方のみに実施の予定です。
場 都島区保健福祉センター分館 員 20名 対 都島区在住の子育て中のお母さん(1歳6ヶ月～3歳6ヶ月の子どもを育児している方) ※一緒にエクササイズをするため、おひとりだけのお子さんのご参加を推奨します。 ¥ 2日目の保育に対する保険料(保育希望者のみ)60円
持ち物 タオル・水分補給用ドリンク 先着順。定員に達し次第締め切ります。
問 都島区保健福祉センター分館 〒543-0027 大阪府都島区中野町5-15-21 地域保健活動
☎ 6882-9968

OSAKA
緑のウォーキングリレー

淀川区

第15回 コースマップ

コースDATA

2月5日(日)
集合／十三公園
受付／8:45～ START／9:30～
約10km

- ¥ 500円(中学生以下無料)
☎ 電話またはFAXにて受付。FAX
申込の場合の明記事項／郵
便番号、住所、氏名、年齢、電
話番号・FAX番号をご記入の
上、下記までお送りください。
問 (財)大阪府スポーツ・みどり振
興協会 スポーツ振興担当
☎ 06-6586-3820
FAX 06-6586-3821
※電話対応は平日の午前9時～午後
5時30分まで／FAXは24時間受付

なにわ昔案内人 宮本 裕次の
ここだけのワンポイント

★ 300年前の市場介入—加島鑄銭所の話

江戸幕府は元文3年(1738)、加島の地に銭(寛永通宝)の鑄造所を設けました。江戸時代の日本では金・銀・銭という3種の独立した通貨を交換する為替相場が成立していて、鑄造所が建設された当時は円高ならぬ銭高状態。幕府は銭の通貨量を増やす方法で市場に介入し、価格を引き下

げようとしたのです。加島産の銭は品質がよいと評判でしたが、市場の混乱と銭価の下落により鑄造所はほとんど姿を消してしまいました。為替相場を安定させる政府の苦労は今も変わりません。香具波志神社の境内には「加島鑄銭所跡」の碑が建っています。



警察署・交番 郵便局 消防署 小・中学校 高等学校 保健福祉センター 病院 市・区役所 神社 寺 区境線 市境線
標準コース トイレ 水辺・水面 公園・緑地・風致地区 特色ある街路樹、緑道
※このマップは大阪市ゆとりとみどり振興局作成の緑のウォーキングコースマップを基本としています。

淀川区おもしろウォーキング

淀川区では、初心者の方でも無理なく行える「すこやか夢ちゃんウォーキング」を毎月開催しています。このウォーキングは、距離ではなく1時間歩くという、一人ひとりのペースを大切にしたいイベントです。淀川の河川敷で伸び伸び歩いてみませんか。また、淀川区では、区民サポーターと協働で8つのウォーキングコースを作り、ウォーキングマップにしています。マップには、コース上の名所なども写真入で紹介されている他、コースの一部は、第2回・第3回高齢者介護予防指導者養成講座受講者が作成したものに、修正を加えて作られているなど工夫がなされています。マップは淀川区保健福祉センターで配布しています。



「すこやか夢ちゃんウォーキング」

- ※初回のみ事前申し込みが必要。下記問い合わせ先までご連絡ください。
① 2月27日(月) ② 3月23日(金) 時 9:30～11:30
■ 準備体操後、10時には出発、淀川河川敷を約1時間ウォーキングします。ウォーキングできる服装と靴で起こしてください。
場 淀川区役所集合
持ち物 タオル・水分補給用ドリンク
問 淀川区保健福祉センター 健康相談
〒532-8501 大阪府淀川区十三東2-3-3
☎ 06-6308-9968