



ウォーキングを始めてみませんか

活き活き
ウォーキング講座
(3面)もチェック!

あと10分歩くだけ

未来の自分へのプレゼント

ウォーキングは、糖や酸素を使って筋肉を動かす有酸素運動です。高血圧や高血糖などの生活習慣病や、筋力や体力を維持して将来介護が必要になる状態を予防するといった、いろいろな効果があります。さらにウォーキングのなかで生まれる小さな気づきや会話が、地域との絆を深め、日々の暮らしをより豊かにしてくれます。通勤や買い物で少し遠回りをする、階段を選ぶ、一駅分歩いてみるなど、普段の生活の中で“あと10分”、自然に歩く時間を増やしてみませんか。今日の10分が、1年後の健康につながりますよ。

東住吉区には、名所や旧跡を巡るウォーキングコースがあるのをご存じですか？

一昨年度に作成した、区内の古今の歴史や自然を楽しみながら歩く「北コース」、歴史ロマンが感じられる「南コース」に加え、新たに、約1,600年にわたる東住吉の歴史を一続きの物語として体感できる「東コース」、平安時代から現代まで約1,000年にわたる地域の歩みを感じることができる「西コース」を作成しました。

少しずつ涼しく、動きやすい季節になってきました。ぜひウォーキングで健康づくりに取り組んでみませんか？



東住吉区健康づくり推進協議会の皆さんと一緒にコースを作成しました。(打ち合わせの様子)

問合せ 保健福祉課 1階14番 TEL 06-4399-9968 FAX 06-6629-1265

西コース

距離
3.8km

所要時間
52分

「戦争の記憶を出発点に、寺社や古木を巡りながら、地域の信仰・文化・自然へとつながる歴史をたどる道」です。平安時代から現代まで約1,000年にわたる地域の歩みを感じることができるコースです。

1 恩楽寺(模擬原子爆弾投下跡地碑)

昭和20年7月26日午前9時26分、田辺2-3(現在の田辺小学校北側)に大きな爆弾が投下されました。これは模擬原爆という特別な爆弾で、当時完成したばかりの実物の原爆を実戦投下するための訓練用爆弾でした。



2 山阪神社

山阪明神または田辺神社ともいわれています。田辺氏は、元来、西国から移動した渡来系氏族で、現在の柏原市に拠点を持ち、その分家がこの地に移住して、自らの祖先神を祀ったとされます。この地名・田辺も田辺氏に由来するとされています。



3 法樂寺本堂

真言宗泉涌寺派大本山紫金山小松院法樂寺(田辺不動尊)が正しい名称ですが、昔から「田辺のお不動さん」の名で親しまれています。保元・平治の乱で戦死した霊を祀るために創建され、源為朝の念持仏・如意輪観音菩薩が安置されています。



4 北田辺の大楠

市道(昭和町-西脇町)が計画された際、道路用地内にあった樹齢300年、周囲3.3m、高さ16mの大木を保存する運動が地元民から起き、6,000名の保存署名、公聴会での保存要求決議を経て、存続が決まりました。現地では、4車線の道路が楠の部分だけ2mほど内側にへこんで敷設されています。



ウォーキングマップは
保健福祉センター
(区役所1階)にて
配布しています

距離
4.0km

所要時間
57分

東コース

「古墳時代の豪族の墓」から「村の形成」、そして「水とともに発展した地域の信仰」へと、約1,600年にわたる東住吉の歴史を一続きの物語として体感できるコースです。

1 酒君塚古墳

酒君塚古墳(平塚)は、御勝山古墳に次ぐクラスの駒川・今川水系の首長墓です。酒君は、田辺古墳群の被葬者の頂点に立った倭王権とも関わりの深い人物であったとされています。



2 鷹合神社

明治5年(1872年)、鷹飼堂から地名にちなんで鷹合神社と改められました。記録の中に、延徳元年(1489年)8月云々、鷹合の祭り云々とあり、創祀はそれ以前と考えられます。



3 湯里住吉神社

創建年代は不明ですが、豊臣秀吉によって行われた太閤検地帳では除地と記載され、神社地として免租されていたようです。境内は狭いながら樹木が繁り、住吉造りの社殿とともに神域を醸しています。



4 中井神社

かつては「牛頭天王社」とよばれていましたが、社前に清水の湧く井戸があり、「汚れのない霊水」として大切にされていたことから、中野村の井戸の有るところのお社として、明治時代の初めに中井神社と改められました。



5 長寿橋(中野町公園)

戦前に「長寿園」と呼ばれていた住宅地が西今川4丁目にありました。「長寿園」はすでに存在しませんが、その住宅地の東南隅にある今川に掛かる橋の名前に「長寿橋」としてその名を残しています。



問合せ
総務課 5階53番
TEL 06-4399-9683
FAX 06-6629-4533



たかはし あおと
高橋 蒼翔ちゃん
(3か月)



毎日ニコニコ笑顔で
癒しをありがとう!

いまい はると
今井 遥都ちゃん
(8か月)



ずっと元気いっぱいの
はるさんでいてね。

かわい りく
河合 璃空ちゃん
(1か月)



何にでも興味津々!
すくすく育ってね!

広報 東住吉

なでしこ
感想アンケート



広報東住吉「なでしこ」は79,000部発行し、1部あたりの発行単価(配布費用含)は約24.34円です。そのうち約1.51円を広告収入で賄っています。