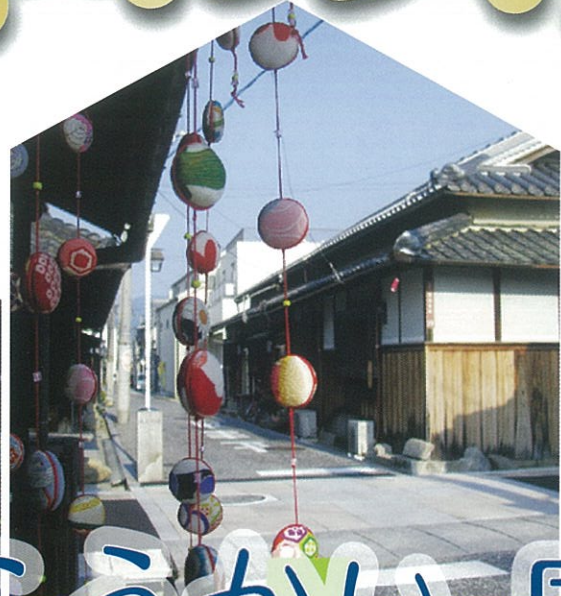
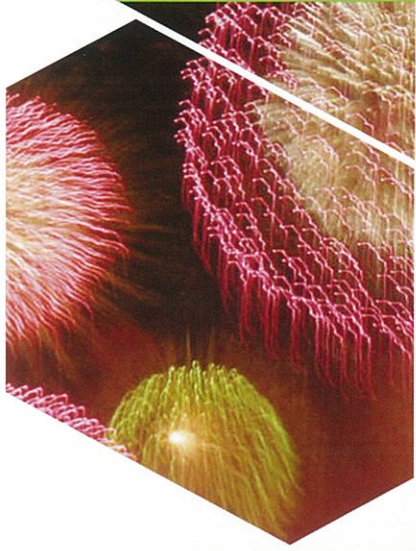


# きらめき 煌のまち富田林市 ウォーキングマップ



## あるこうかい 富田林



プラス・テン  
+10に  
チャレンジ  
あと10分、  
多く体を  
動かそう!



発行年月日：平成26年3月  
発行：富田林市健康推進部保険年金課、健康づくり推進課  
大阪府国民健康保険団体連合会  
協力：富田林市ウォーキングサポーター養成講座参加者

### ◎コース位置図

「ウォーキングサポーター養成講座」で出会った私たち「あるこうかい富田林」が、富田林市内の安全で見所のあるウォーキング3コースを実際に歩いて作りしました！  
各コースとも特徴のあるコースです。一度3コースにチャレンジしてみたいかがですか？ウォーキングを明日への健康に役立てましょう。実行するのは今がチャンスです！

市の花 つつじ

市の木 くすのき

ウォーキングの前後に行いましょう！

ストレッチのポイント

- ①ふくらはぎ  
かかとを地面につけたまま伸ばします。
- ②太もも表側  
バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。
- ③太もも裏側  
つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。
- ④肩  
ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。
- ⑤二の腕  
二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。

ウォーキングフォームのポイント

- ①頭は揺らさずしっかりと！  
からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。
- ②目線はまっすぐ  
美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。
- ③肩は力を抜いてリラックス  
肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。
- ④呼吸は自分のリズムで  
呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。
- ⑤ひじはやや曲げて。腕を大きく振りましょう！  
ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広くなります。
- ⑥腰の回転で歩幅を広げて  
腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。
- ⑦膝を伸ばしてかかとから着地  
膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。
- ⑧しっかりと大地をキック  
かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック！これが大事です。

# じないまち・石川河川敷コース

## じないまち・石川河川敷コースの紹介

市の中心にある「じないまち」には歴史上きわめて重要な文化遺産が点在しており、歴史散策も楽しめます。また、「石川河川敷」にも緑豊かな環境があり、ウォーキングしやすいコースです。

### コースの見どころ説明

「じないまち」…興正寺別院の建立に始まり江戸時代に“商売繁盛の在郷”と発展した往時を物語る重厚な商家や歴史的町屋が残ります。

「石川河川敷」…二上山・葛城山・金剛山・岩湧山の眺望抜群で四季折々に豊かな自然の変化が観られます。

### ■アレンジコース

#### 桜並木コース (3.2km)

石川サイクル橋から喜志大橋間・往きは石川堤防の桜並木沿いのサイクルロード・帰りは河川敷の遊歩道を歩きます。花見シーズンには最適です。

#### じないまち散策コース (2.5km)

東西約400m・南北約350mの古い町並をゆっくりとタウンウォッチング出来る楽々コース。詳細案内マップは、観光案内所・じないまち交流館・じないまち展望広場にあります。

#### じないまちイベント情報

- ・寺内町四季物語
- 「春」じないまち雑めぐり 「夏」寺内町燈路
- 「秋」後の雑まつり 「冬」新春初めめぐり
- ・6月石上露子生誕祭
- ・他月一回程度開催



桜並木コース



喜志大橋



鯉が泳いでいるのが見られます。



色々な健康器具があります。

### 歩行距離 (全長 約4.6km)

①富田林駅前 (南改札口)	
↓	0.6km
②旧杉山家住宅	
↓	0.3km
③じないまち展望広場	
↓	0.8km
④西行絵巻の広場	
↓	0.8km
⑤石川サイクル橋北側出口	
↓	1.6km
⑥じないまち交流館	
↓	0.5km
①富田林駅 (南改札口)	



④西行絵巻



石川河川敷



興正寺別院



③じないまち展望広場



⑥じないまち交流館



スタート・ゴール



②旧杉山家住宅



市富役田林

- じないまち・石川河川敷コース
- - - 石川桜並木コース
- じないまち散策コース
- 信号の位置
- トイレの位置

# 金剛東・緑の散策コース

# 金剛東・緑の散策コースの紹介

金剛東地区の公園と公園を結ぶ緑と憩の環状線遊歩道「リボン通り」を歩くコースです。

## コースの見どころ説明

「金剛東ニュータウン」…近鉄富田林駅と南海金剛駅の間に位置し、街が出来上がって30年が経過し、ゆったりと成熟の時を迎えた街並みです。

「リボン通り」……四季を通じて緑が楽しめる遊歩道は上空からみれば「リボン」の形に見えることから「リボン通り」と呼ばれています。

途中、彫刻や花といった特徴があるコーナーが演出されています。季節を通じての変化や風情を楽しむことができます。

## ■アレンジコース

### 花の散策コース (約0.6km)

春から秋には、この歩道の両側に、近隣の住民が心を込め手を掛けて、色んな花を咲かせています。

### 明治池一周コース (約0.6km)

緑と木々や池などという豊かな自然を感じることができ、時にはアヒルやカモも池から顔をのぞかせます。一部傾斜のきつところもあります。

※バス停 中央センター前までの行き方  
南海金剛駅東側から10分 (南海バス)  
近鉄富田林駅北口から10分 (近鉄バス)

## 歩行距離 (全長 約4.6km)

- ①バス停中央センター前 (※)  
(エコールロゼ)  
↓ 0.2km
- ②金剛東中央公園  
↓ 1.1km
- ③藤沢台公園  
↓ 1.9km
- ④津々山台公園  
↓ 0.7km
- ⑤明治池公園  
↓ 0.7km
- ①バス停中央センター前  
(エコールロゼ)

## 椿と山茶花・どう違う

共に花の少ない冬の時期に美しい花を咲かせる木。いずれもツバキ科で見分けにくいという人も多いですね。

### 【ツバキ】

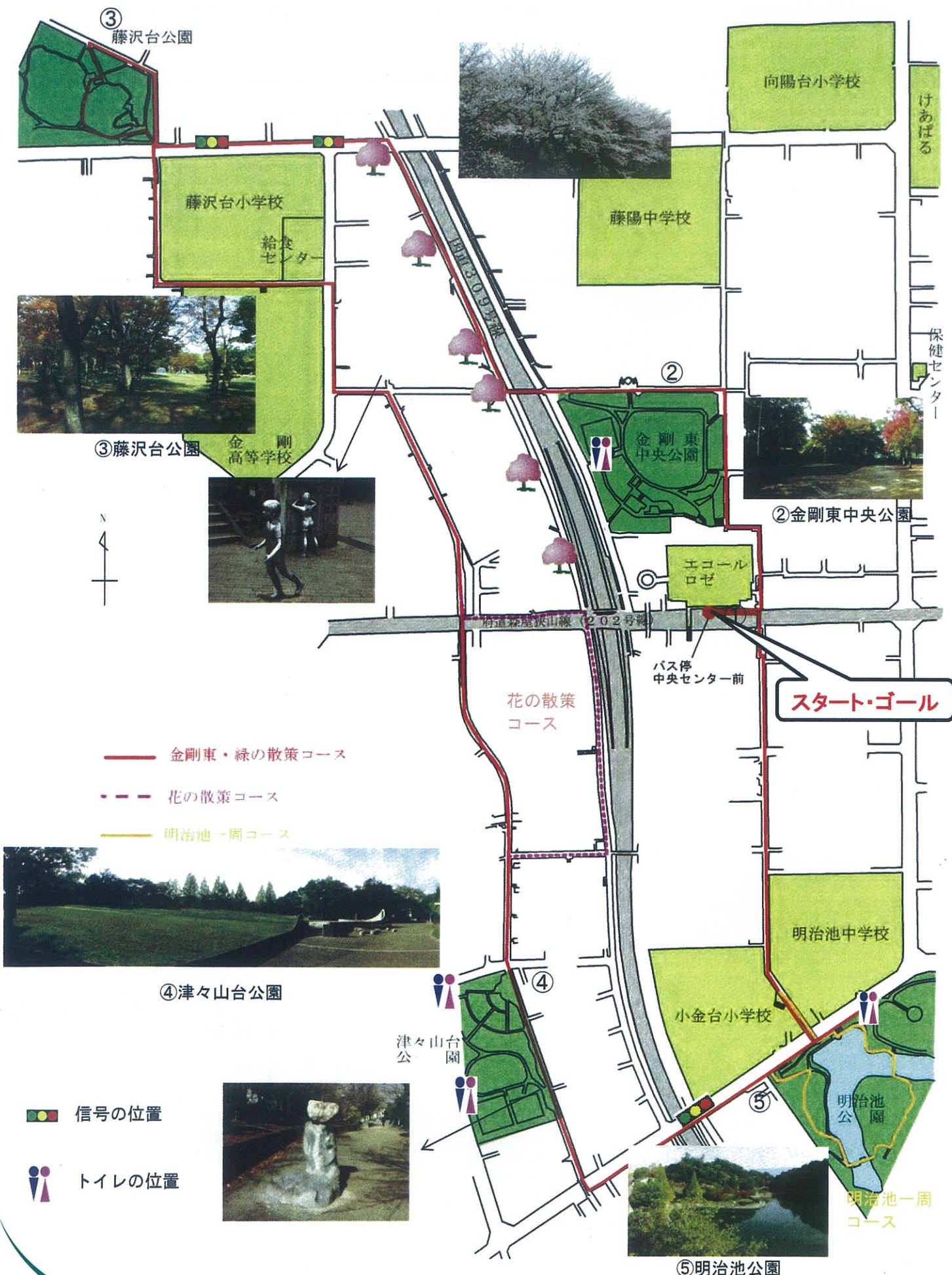


花は赤の5弁で大きく開ききりません。花びらの先はあまり割れておらず、やや丸みをおびています。散るときは花がついたまま落ちます。葉は厚手で光沢があります。

### 【サザンカ】



原種は白色の5弁花で、花は大きく開平します。ツバキと違って花びらは一枚一枚バラバラになって落ちます。葉はツバキより小形です。サザンカは日本特産種で、中国にはなく、中国で山茶花と書くとツバキをさします。



# 神社と田園をめぐるコース

# 神社と田園をめぐるコースの紹介

国の重要文化財である「錦織神社」から「東高野街道」を通り、石川河川敷の田園風景をめぐるコースです。

## コースの見どころ説明

「**錦織神社**」……創建年代は不明ですが、昭和10年の本殿修理の際に、地中から平安時代中期の瓦が発見され、その時代以前に創建されたと推定されています。本殿と二摂社があり、ともに国の重要文化財に指定されています。

「**東高野街道**」…京都と高野山を結ぶ高野参拝道の一つです。



「**春日神社**」……仁和3年(887年)、真然の手による縁起は、天長5年(828年)に弘法大師によって創建され、武芸、文学、芸能、医療等を掌る神々が祭られていると伝えられています。10月に行われる秋祭りには、氏子区域の彼方、伏見堂、嬉からの「だんじり」で賑わいます。

## ■アレンジコース

### 滝谷公園コース (約1.0km)

公園の頂上に行くまでには、坂があります。頂上からは富田林の街並みを一望できます。春には公園一帯が見事な桜の山になります。

## ■上記のコースの近くの見どころ

### ◎瀧谷不動明王寺

弘仁12年(821年)弘法大師により開かれました。ご本尊の不動明王と二体の脇侍は、国の重要文化財に指定されています。毎月28日のご縁日には多くの参拝者で賑わっています。

〒584-0058 大阪府富田林市彼方(おちかた)1762

### ◎佐備神社

天安2年(858年)の創建と伝える社で、当地の産土神として崇敬されています。例年4月4日(土・日のときは5日か6日に変更)に奉納される神楽祭が有名で、遠方からも多くの見学者が来られます。

〒584-0052 大阪府富田林市佐備(さび)467

## 歩行距離 (全長 約4.5km)

①川西駅	↓	0.5km
②錦織神社本殿	↓	1.7km
③滝谷不動駅	↓	0.2km
④高橋	↓	0.6km
⑤春日神社鳥居	↓	1.5km
③滝谷不動駅		



車注意!!

車注意!!

階段あり

坂道あり

●●● 信号の位置  
 ●●● トイレ位置