

今年も恒例の市民みなのまつりを開催します。アトラクションや展示・即売会、楽しい企画がいっぱい企画されています。イベント内容等詳細は広報11月号でお知らせします。ぜひお楽しみに。

日時 11月11日(土)が正午～午後4時、12日(日)が午前10時～午後4時、会場 東久留米駅西口(市役所庁舎のまるにエスタシオン通り)と市民プラザ、西口北公園

## 第27回市民みなのまつり「農業祭・商工祭」

11月11日(土)・12日(日)に開催

当日はかなりの混雑が予想されます。会場は歩行者優先

### 市民企画講座

自分らしさをもっと大切にしませんか? アサーティブのすすめ

「本日ははなはなと準備がつもりではなかったのに、家庭で職場で地域で、そ

### 男女平等推進センター

自分らしさをもっと大切にしませんか? アサーティブのすすめ

「本日ははなはなと準備がつもりではなかったのに、家庭で職場で地域で、そ

男女平等推進センターメールアドレス fifty2@higashikurume-city.jp

男女共同参画情報誌「ときめき」編集委員を募集

男女共同参画推進センターへ(火曜日休館)

発行日 9月30日 主な内容 特集 子育ては、地域の力で、フイフイが考え

生活文化課メールアドレス seikatsubunka@city.higashikurume.lg.jp

おはちゃんパに助けられ児童施設見守りパトロール育ててやります! まじり活動

その他

東久留米市民センター



# リバーサイド歩くるめ ちよっと寄り道散歩道



「リバーサイド歩(ある)くるめ」は、市民の皆さんと市と協働して進める「わくわく健康プラン東くるめ」のお宝プランです。多くの皆さんに「歩く楽しさを知ってほしい」という熱い思いを持った25人のメンバーが知恵を出し合い、「思わず歩きたくなる」魅力ある情報の第1弾として、このマップを作りました。

作成に当たっては何度もコースを歩き、カルガモや草花などの見どころスポットを集めました。ぜひ、マップ片手に一度散策をしてみてください。新しい発見がきっとあるはずですよ。

マップは未完成です。今後も皆さんから多くの情報を寄せていただいで歩きたくなる情報を発信していきます。

詳しくは健康課 ☎477・0022へ。

## しんやま親水広場

オープン今年5月というきたてホヤホヤの親水広場。春には見事な桜が、夏には水遊びする子どもたちの歓声が川面を彩っています。

## 天神社

天神社は、もとは稲荷と天神の二神を祀(まつ)る「相社」でした。「風土記稿」にも「稲荷天神相社」と記されています。すぐ横を流れる黒目川の支流は東京の名湧 ゆう水57選の一つ、柔らかな水音を聞かせてくれます。

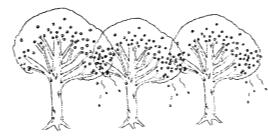
## さいかち窪

まさに幻。小平霊園の中にあるこの窪は、黒目川の原点といわれますが、数年に一度前づれも無く水がわき出てきます。雑木林が見せる四季折々の装いとゆったりと広がる芝生は魅力的です。



## 桜並木

黒目川の両側に立ち並ぶ桜は満開時期にはピンクに染まります。咲く花も、散る花もまさに絶景です。また、紅葉の並木も素晴らしいものがあります。



## カ石

昔の東久留米の青年は、こんな重い石(169kg)を持ち上げることができたんだ。すごいな。頼もしいな。21世紀の今、「われこそは」と思う方はいるでしょうか。



## 南沢水辺公園

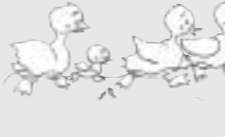
水川神社、南沢濱 ゆう水 東京の名湧水57選のそば、散歩の途中の休みどころ。水飲み場とトイレが設置されています。園内の掲示板の説明が月替わりで、大人が見ても楽しめます。

## 氷川神社(周辺)

湧(ゆう)水の守護神。昨年奉納された南沢獅子舞は、江戸時代からの伝統芸能です。4年に1度奉納されます。

## 落合川と黒目川の野鳥たち

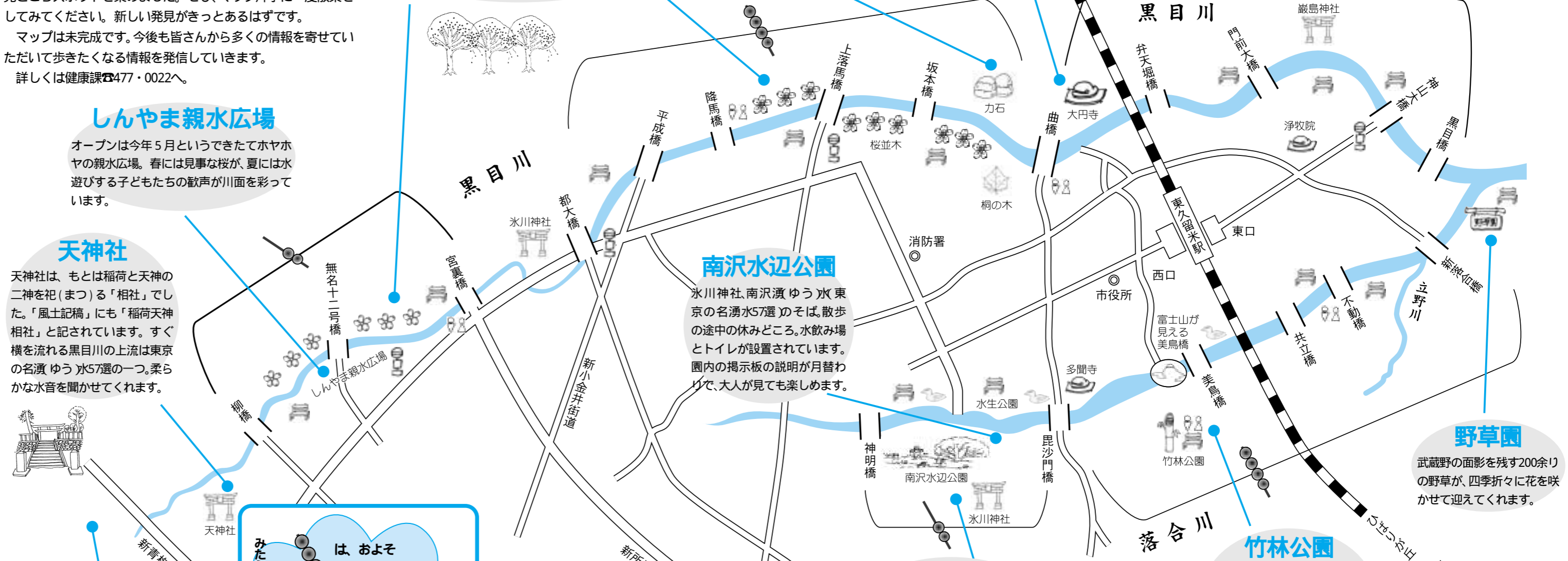
湧 ゆう 水の多い落合川には、冬場多くのカモ類が集まります。オナガガモ、コガモ、ハシビロガモ、マガモ、留鳥のカルガモなど。また、フェンスにはモズが餌えさを狙っていたり、セキレイが水面近くで舞っていたりします。きれいになった黒目川にもコサギが群れて集まっているの見ることもできます。



## コース紹介

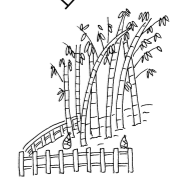
落合川と黒目川のリバーサイドは見どころ豊富です。四季折々にまったく別の表情を見せてくれるので、年間を通して散策を楽しむことができます。最近、落合川では、神明橋まで遊歩道が延長され、水生公園も整備されました。黒目川では、久留米西団地に隣接して、しんやま親水広場が誕生しました。2つの河川の合流地点から、落合川では神明橋までの区間(約3km) 黒目川では都大橋までの区間(約4km)と宮裏橋-柳橋の「しんやま親水広場」の約1kmにかけて、それぞれ散歩道が整備され、多くの方が訪れる人気スポットになっています。

地図上にある「お団子」は、消費カロリー目安です。お団子1本は約100kcalに相当するので、元気良く約2km(25分程度)歩くと1本を食べることができる計算になります。花より団子と言わず、花も団子も同時に楽しんでください。歩くことは元気の源です。



## 野草園

武蔵野の面影を残す200余りの野草が、四季折々に花を咲かせて迎えてくれます。



## 竹林公園

散歩の途中にちよっと立ち寄り、竹林の中に入ると身も心も癒(いや)されます。東京の名湧(ゆう)水57選、新東京百景の一つにも選出されています。



## 健康コラム

ウォーキング健康術：最近大注目のメタボリックシンドロームと認知症。予防法にはたれもが注目することです。最新の研究から「歩く」ことで予防できることが明らかになっています。ただし、歩き方に工夫。そのポイントは...

頻度：週3回以上、1日当たり合計30分以上(10分を3回でも、まずは可)

速度：少し息が切れる(話ができる程度)

歩き方：歩幅を広げる(身長マイナス100cm)

その他：コースや距離にバラエティを持たせる

以上のポイントを押さえて歩くと、効果的に脂肪が燃焼するだけでなく、太ももなどの筋肉に刺激を与えることもでき、脳の活性化にも効果抜群です。

# 市民伝言板

催し

16歳以上の方向けは10時30分まで

11月11日(土) 市民みなのまつり

11月12日(日) 市民みなのまつり

11月13日(月) 市民みなのまつり

11月14日(火) 市民みなのまつり

11月15日(水) 市民みなのまつり

11月16日(木) 市民みなのまつり

11月17日(金) 市民みなのまつり

11月18日(土) 市民みなのまつり

11月19日(日) 市民みなのまつり

11月20日(月) 市民みなのまつり

11月21日(火) 市民みなのまつり

11月22日(水) 市民みなのまつり

11月23日(木) 市民みなのまつり

11月24日(金) 市民みなのまつり

11月25日(土) 市民みなのまつり

11月26日(日) 市民みなのまつり

11月27日(月) 市民みなのまつり

11月28日(火) 市民みなのまつり

11月29日(水) 市民みなのまつり

11月30日(木) 市民みなのまつり

12月1日(金) 市民みなのまつり

12月2日(土) 市民みなのまつり

12月3日(日) 市民みなのまつり

12月4日(月) 市民みなのまつり

12月5日(火) 市民みなのまつり

12月6日(水) 市民みなのまつり

12月7日(木) 市民みなのまつり

12月8日(金) 市民みなのまつり

12月9日(土) 市民みなのまつり

12月10日(日) 市民みなのまつり

12月11日(月) 市民みなのまつり

12月12日(火) 市民みなのまつり

12月13日(水) 市民みなのまつり

12月14日(木) 市民みなのまつり

12月15日(金) 市民みなのまつり

12月16日(土) 市民みなのまつり

12月17日(日) 市民みなのまつり

12月18日(月) 市民みなのまつり

12月19日(火) 市民みなのまつり

12月20日(水) 市民みなのまつり

12月21日(木) 市民みなのまつり

12月22日(金) 市民みなのまつり

12月23日(土) 市民みなのまつり

12月24日(日) 市民みなのまつり

12月25日(月) 市民みなのまつり

12月26日(火) 市民みなのまつり

12月27日(水) 市民みなのまつり

12月28日(木) 市民みなのまつり

12月29日(金) 市民みなのまつり

12月30日(土) 市民みなのまつり

12月31日(日) 市民みなのまつり