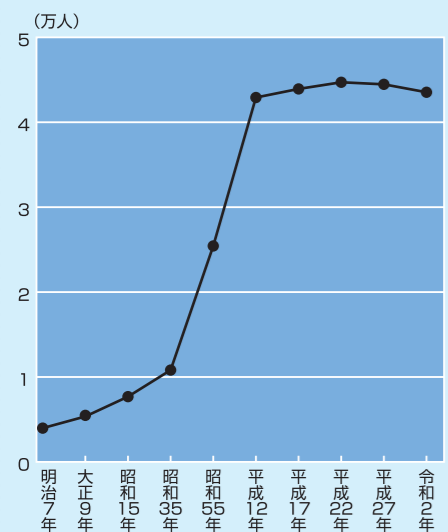


# 熊取あれこれ

我が熊取町の人口の移り変わり。熊取で人口の記録として残っている最古のものは明治7年のもので、グラフのように変化しています。

## 熊取町の人口推移



**健康くま隊 おすすめ!** シリーズ2

歩いて・見て・感じて…くまとり再発見!

けん こう ある みち

# ものしい健康歩く路

～山の手台から和田川沿い、長池オアシス公園をめぐる～

行程: 約4.9km  
時間: 約98分

こんな見どころがあるよ!

このマップは「健康くま隊」のメンバーが、「くまとりをもっと知ってほしい」という思いから、まちにある昔からのなつかしい路を、テーマ別にわかりやすく解説し、シリーズにしているものです。是非日頃のウォーキングロードの途中に加えてください。

このコースは、熊取町役場をでて、野田のまちなか、熊取中学校沿いを通り、山の手台・和田をぐるり回って帰るコースです。アスファルト道主体ですが、途中和田川沿いのジャリ道があります。

## 健康ウォーキングメモ

# マイペースで美しく歩こう

～正しいウォーキングフォーム～

目はやや遠くをみる

あごは軽く引いて背筋をのばす

歩幅は無理のない範囲で広くする

腕は軽く曲げて

つま先へ体重を移動させしっかり踏み出す

かかとから着地する

ウォーキング効果をあげるには、歩き方が大切です。ダラダラ歩きでは運動効果は期待できませんし、正しいフォームでないと腰や膝を痛める原因にもなります。ちょっと工夫をすれば運動効果もグンとアップ! 快適ウォーキングを楽しみましょう!

## 健康くま隊って?

正式名称は「健康くまとり探検隊」です。健康日本21、健康くまとり21の推進として「ひとりひとりがいきいきと豊かに暮らせる健康なまちづくり」を目指し、健康を幅広い視野で捉えて自分と地域みんなの健康づくりに役立つ活動の企画や実践をしている健康づくりグループです。町内ウォーキング、マップ作り、体力測定の実施などを行っています。メンバーはこの活動に賛同する町民によって組織されています。

事務局は熊取町健康・いきいき高齢課 (TEL 072-452-6285) です。興味のある方は是非お問い合わせください。

### まれくす堂

和田、南山の手台入り口の小高い丘の上に祀られています。(詳細はコースの説明をお読み下さい。)

### モニタリングポスト

このモニタリングポストは、原子力事業所(京都大学複合原子力科学研究所及び原子燃料工業(株)熊取事業所)周辺の環境放射線を常時測定する為に、大阪府が設置している物です。この施設では、空間放射線(ガンマ線)を24時間連続で自動測定する装置が設置されています。電光掲示板には、この場所の1時間当たりの放射線量をnGy/h(ナノグレイ/時)で表示しています。

### ながいけ 長池オアシス公園

平成31年度から3年をかけ、ボードウォークや遊具を再整備。小さなお子様からご高齢の方まで楽しんでいただける公園として生まれかわります。(令和4年3月予定)夏には美しく咲くハスの花を間近で見ることができ、身近な自然にふれあえます。

### わたがわ 和田川の藤の花

初夏になると、和田川沿いの竹林の中に、藤が花をみごとに咲かせます。