

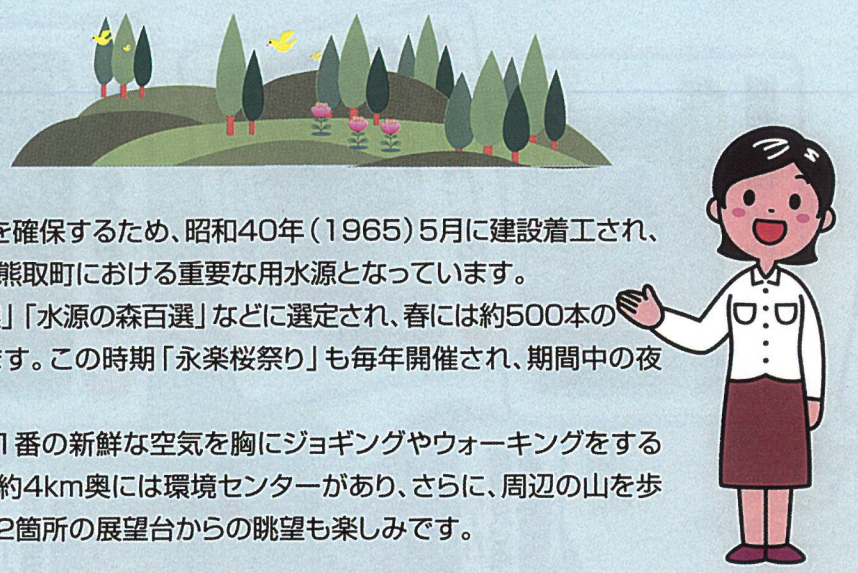
熊取あれこれ

「永楽ダム」

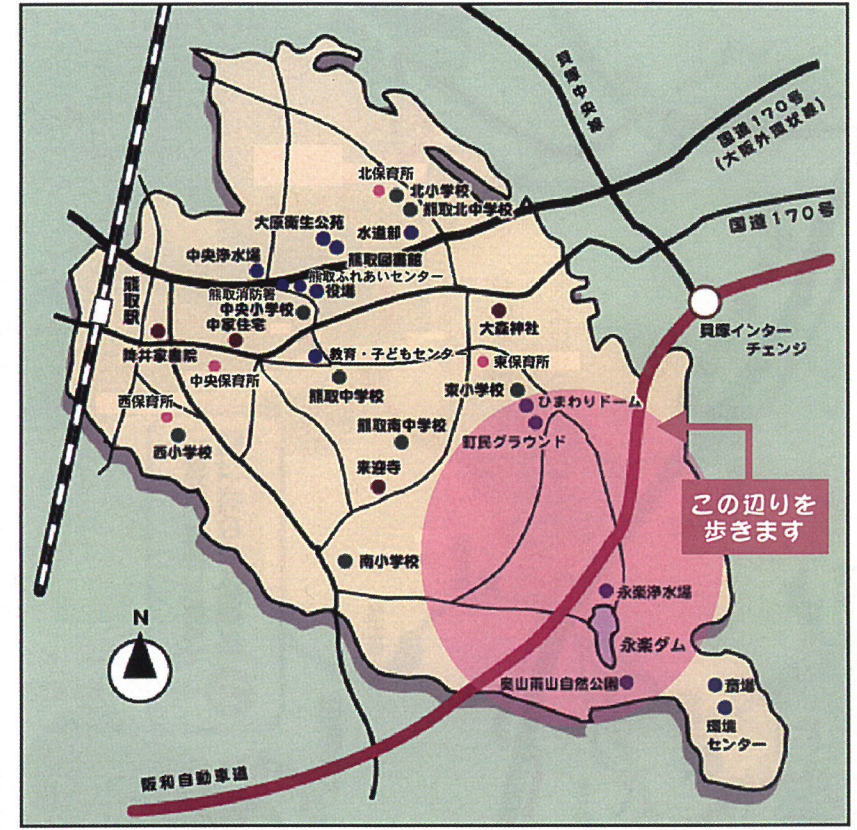
見出川上流に灌漑用水・上水道用水を確保するため、昭和40年(1965)5月に建設着工され、同43年(1968)3月に完成しました。熊取町における重要な水源地となっています。

奥山雨山自然公園は「大阪みどり百選」「水源の森百選」などに選定され、春には約500本の桜の花がダム周辺の道路に咲き乱れます。この時期「永楽桜祭り」も毎年開催され、期間中の夜間にはちょうちんも点灯されます。

ダム1周約2kmの周回道路では、朝1番の新鮮な空気を胸にジョギングやウォーキングをする人が数多く見られます。また、ダムから約4km奥には環境センターがあり、さらに、周辺の山を歩く5つのハイキングコースも整備され、2箇所の展望台からの眺望も楽しみです。



正式名称は「健康くまどり探検隊」です。第3次健康くまどり21(平成31年3月策定)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、地域のウォーキングの企画・支援、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 452-6285)です。興味のある方はぜひお問い合わせください。



健康ウォーキングメモ

水分補給のポイント

ウォーキングを行うときに、忘れてはいけないのが「水分補給」です。特に夏場などは、脱水症状などトラブルの予防として大切です。

ウォーキング時の水分補給には、水温10度前後の少し冷たいと感じる温度の飲料がおすすめです。冷たさで胃が適度に刺激され活発に働くようになるので、効率的に水分を吸収できます。ウォーキング中は、時間を決めて喉が渇く前に飲むことがポイントです。

	ウォーキング前	ウォーキング中
タイミング	歩き始める30~60分前	・15~20分間隔など定期的に摂る ・喉が渇く前に飲む
飲み方	・がぶ飲みはしない、 たくさん飲みすぎない ・ゆっくりと飲む	・一気にたくさん飲みすぎない ・口に含んで、 嚙むようにして飲む
量	コップ1~2杯 (300~500ml)	コップ1杯分(約200ml)を 何回かに分ける

Walking-Style.com (<http://www.walking-style.com/>) より

健康くま隊
おすすめ!

歩いて・見て・感じて...くまどり再発見!

けん こう ある みち

ものしい健康歩く路

シリーズ 7

~野外活動ふれあい広場から永楽ダム・高田の里を訪ねる~

行程:約8km
時間:約150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「くまどりをもっと知ってほしい」という想いから、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、シリーズにしていくものです。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、シリーズ3の大熊街道コースとともに、自然派向けのコースです。山林、池、田畑、地道そしてきれいな空気...健脚向きには永楽ダムからさらにいろいろなルートがあります。

野外活動ふれあい広場



山や池に囲まれた緑あふれる空間の中で自然体験ができる施設として平成17年4月にオープンしました。ハイキングやオリエンテーリングが楽しめ、バーベキューやカレーづくりの貸し出し用具も充実しています。

永楽ゆめの森公園



平成27年11月21日に、永楽ダムに隣接する永楽墓園となりにオープンした町立公園です。コンクリート製の大型すべり台をはじめ、ふわふわドーム、スネイクジャングルなど、ちびっ子に人気の遊具がいっぱいです。遠く関空や淡路島、明石海峡大橋も一望でき、春には永楽ダムに通じる遊歩道から、ダム広場の満開の桜を眺めることができます。

永楽ダム



灌漑用水・上水道用水を確保するために、昭和43年3月に完成したダム湖です。昭和59年(1984)に完成された奥山雨山自然公園を代表する観光スポット。詳しくは裏表紙の「熊取あれこれ」をご覧ください。

興正寺



臨済宗妙心寺派の末寺で、山号は慈福山。本尊は聖観音菩薩立像。江戸時代の寛文5年(1665)に堂宇が創立されましたが、現在の堂宇は、昭和59年(1984)に再建されたものです。