

SINCE 1980

MYTOWN

SHINYURI

6.15
2023

vol. 875

TAKE FREE

まちとつながる、あなたとつながる、マイタウン

2023年6月15日号 【発行元】株式会社エリアブレイン 〒215-0021 川崎市麻生区上麻生1-10-5-304 TEL.044-954-2555代

CONTENTS

- 1 FEATURE TOPIC
健康の秘訣は笑顔！
共に楽しむ元気な体づくり
- 2-3 SPECIAL
ホールで楽しむ夏のイベント
- 4-5 LOCAL TOPICS・SERIES
街のトピックス・連載
- 6-7 COLUMNS
暮らしのコラム
INFORMATION
街の掲示板・プレゼント 他
- 8 JOB OFFER
地域の求人情報

FEATURE TOPIC

麻生区の平均寿命は全国No.1!! 健康の秘訣は笑顔！ 共に楽しむ元気な体づくり



あさお運動普及推進員の会「健康体操」
麻生区オリジナルの「かかやいて麻生ストレッチ体操」や「ロコモ予防アレックス体操」、「ラジオ体操」などの体操を行う
参加するようになってから疲れにくくなった、立ったまま靴下を履けるようになったなどの声も



麻生歴史観光ガイドの会「麻生の歴史散策」
左/早野聖地公園内、豊かな自然の中を歩く 右上/「鉄火の松」について紙芝居
を使って語るガイドのメンバー 右下/早野の一角に行む「殿様の墓」



柿生地区総合型地域スポーツクラブ GET「ポールウォーキング体験教室」
左上/まずは念入りに準備運動 右上/休憩ではお菓子の配布もあり、和やかな
雰囲気 下/柿生小学校付近、どろん歩きでは小休憩を繰り返し進む

「どうぞ、一緒に！」気軽に参加して仲間づくりを あさお運動普及推進員による健康体操

1997年発足「あさお運動普及推進員の会」が、健康づくりや介護予防を目的に区内各地で開催している健康体操。6月1日の片平中村通公園の回には男女合わせて約30人が参加、青空の下で約1時間にわたり全9種類の体操を行った。体操の間には度々水分補給タイムが、「この休憩時間のおしゃべりが楽しみで…」 「終了後にもお菓子をちょっと食べたりしてね」など会話が弾んでいた。連絡先などを記入したスタンプカードも、継続するための工夫の一つ。1回参加すると1つスタンプがもらえ、中には200個以上集めているという人も。また現在、麻生区オリジナル体操（同会作成）を収録したCD・DVDが、麻生区役所地域支援課窓口にて配布されている。YouTubeでも公開中。ぜひ活用を。

場所・日時：千代ヶ丘第2公園/毎週火曜10:00～、片平中村通公園/第1～4木曜9:00～、片平2丁目公園/第1～4火曜9:30～、南黒川第1公園/第1～4水曜9:30～(各1時間程度)、他 ※雨天、祝休日、8月はお休み 予約：不要 参加費：無料 麻生区役所 地域支援課 ☎044-965-5157(平日9:00～17:00)
★あさお運動普及推進員の会では会員(ボランティア)も募集中!



地域の歴史をよく知るガイドと共にとっぷり歩く 「麻生の歴史散策」は年間7～8回開催

2007年の設立以来、120回を超える歴史散策ツアーを企画・開催してきた「麻生区歴史観光ガイドの会」。酷暑や厳寒の時期を避け、神社・仏閣などを中心に区内に点在する歴史スポットを巡る。コースは1回につき約4～6km、ウォーキングとしても良い距離だが、各所で由来や伝承などに触れ、情緒を感じながら皆で歩くといった間。5月16日に開催された「旧早野村をめぐる」では、天正年間(1573～1592年)開山とされる「戒翁寺」、鎌倉攻めの古道「足利尊氏伝承道」、当地の領主・富永主膳重吉が眠る江戸初期の「殿様の墓」などを回り、参加者は各ガイドの趣向を凝らした説明に耳を傾けた。たくさん歩き、地元の歴史を知り、自然を味わえる貴重な機会。次回は9月、参加してみては。

第4回麻生の歴史散策「旧王禅寺村をめぐる」日時：9/22(金)13:25～16:30頃 ※雨天実施・荒天中止 コース：裏門坂バス停～王禅寺～山王社～王禅寺エコ暮らし環境館、他(ルート約3.5km) 定員：30人(応募者多数は抽選) 参加費：500円(資料・保険代) 申込み：往復ハガキかWEBで ※9/8金締切 麻生区役所地域支援課 ☎044-965-5113 ★詳細は今後 WEB 等で公開



景色の良い場所、日頃は歩かない道、一緒に歩いて 若返ろう「ポールウォーキング体験教室」

専用のポールを持つことで、正しい姿勢のまま安全に歩幅を広げて歩くことができるポールウォーキング。上半身や肩甲骨をより大きく動かすため全身運動となり、運動効果の20～30%アップが期待できる。「NPO法人柿生地区総合型地域スポーツクラブ GET」主催の同教室は、1人ではなく仲間と歩くことで、より元気に(G)笑顔で(E)楽しく(T)歩くというもの。コーチを務める林 建さんが毎回、季節や天候、テーマなどに合わせてコースを練り、ところどころで地元ネタのガイドも交え進行。今年度第1回として開催された5月27日には、60～80代を中心に幅広い世代の男女が約4.5kmを歩いた。基本的に8、9月を除いた毎月1回開催予定で、1回だけの参加も可能。ポールも無料で借りることができる。

今後の開催日時：6/18日9:30～12:00(能ヶ谷高台・能ヶ谷公園巡り・真光寺川 他)、7/8日13:30～16:00(黒川・栗木緑地・鶴川台尾根緑地経由の林間 他) ※雨天中止 集合場所：両日とも柿生小学校正門 定員：30人(先着順) 後援：麻生区地域振興課 参加費：無料 申込み：電話で GET事務局 ☎080-3754-2017 <https://get-kakio.com/>



約20年間ありがとうございます
～丘の湯カウントダウン～

※入れ墨・タトゥー(シール含む)・暴力団関係者・泥酔者のご入館は固くお断りいたします。
※マスク・手指消毒などウイルス感染予防対策のご協力をお願いいたします。

6月の丘の湯は熱いイベント盛りだくさん

9日(金)～11日(日) 各日16時～18時
夕涼みテラスにて

白無地タオル
詰め放題イベント
1回600円 ※無くなり次第終了
※丘の湯のロゴは入っていません

22日(木) 11時～16時・18時
食事処麒麟亭前にて

カウントダウン残り200日イベント
選べる2種の三角クジ抽選会
「ご当地ラーメン味めぐり抽選会」
または「今夜はカレー抽選会」どちらか
一方の三角くじにチャレンジ!

1回100円 ※無くなり次第終了 ※イメージ

17日(土)・18日(日) 各日15時～20時
手もみ受付前にて

浜田ブリトニーさん &
人気漫画家による
似顔絵販売 1人1,000円～
どんな人気漫画家が来るのかは当日のお楽しみ♪
※色紙サイズや人数で金額が変わります ※事前予約不可

食事処麒麟亭 夏限定メニュー!
その他多数メニュー取り揃えています!

豚しゃぶサラダ定食 1,020円
豚しゃぶ紅葉おろし ぶっかけそば 890円
冷し豆乳 hiri辛うどん 890円

フェイスタオル
プレゼント 1枚で5名様まで有効
※入館時にフロントへ提出 ※コピー・プリントアウト不可
有効期限：2023年6月30日(金)まで

よみうりランド 丘の湯
TEL. 044-969-1126
よみうりランド 丘の湯

東京都稲城市矢野口3302-8
【営業時間】10:00～24:00(最終受付23:30)
【定休日】不定休 ※次回 7/18(火)
【駐車場】200台
※丘の湯を利用の間のみ最大5時間の無料駐車サービス有
利用時はフロントにて駐車券を提示

平日……大人820円
小人500円
土日祝…大人920円
小人550円
※会員は50円引き
※会員入会手数料210円

