

鵜の木地区地域情報紙 第109号

さんぽみち



発行：地域力推進鵜の木地区委員会
 編集：鵜の木地区 地域情報紙編集委員会
 事務局：鵜の木特別出張所
 電話 (3750)4241 FAX (3750)2418

鵜の木特別出張所管内の人口
 (令和4年12月1日現在)

男	12,379人
女	13,806人
計	26,185人
世帯数	14,517世帯

謹賀新年

町会長、所長の今年大事にしたい言葉を書いています。

 鵜の木二丁目町会 会長 堀江 敏雄 日々のチーム ワークで地域の和	 鵜の木西町会 会長 美谷島 善昭 平和な世界は 地域から	 鵜の木東町会 会長 川合 勇夫 今日の一步 明日の二歩	 鵜の木地区町会連合会会長 大芦 重雄 地域と調和
 鵜の木特別出張所 所長 伊藤 弘之 地域愛	 南久が原一丁目町会 会長 野口 伸雄 にぎやかな 楽しい町会	 千鳥北町会 会長 吉崎 迪三 自立自尊	 鵜の木三丁目町会 会長 掛川 正昭 安心安全地域の和

俳句

笙の音に 心みやびに 初神楽
 吸う息も 吐く息も
 春の息吹なり
 道端を 照らす 灯明 初詣
 鵜の木一丁目 三好 理雪

さくら坂 下り用水 冬の暮
 白洗ひ餅米洗ふ町会館
 製麺所店横くぐり晦日そば
 (元)鵜の木三丁目 山口 則雄

若水を先ず父母に供へたる
 年ごとに小さくする妻雑煮餅
 七草の小籠抱へし娘かな
 鵜の木三丁目 館野 邦栄

表彰

令和4年度東京都赤十字大会
 金色有功章(20年以上)
 ・鵜の木二丁目町会 岩間 百代
 ・千鳥南町会 松本 美恵子
 大芦 重雄

銀色有功章(15年以上)
 ・鵜の木二丁目町会 中村 政男
 ・千鳥南町会 根岸 保弘

金棒支部長感謝状(10年以上)
 ・鵜の木二丁目町会 相川 政彦
 角田 正三
 角田 シズ子
 小川 湛子
 倉持 久美子
 相川 裕美子
 堀 公通

千鳥南町会
 銀棒支部長感謝状(5年以上)
 ・鵜の木東町会 岡本 信夫
 松浦 弘
 岡本 洋子
 久保井 良美
 野々村 健三
 井上 純一
 松井 清子

千鳥南町会
 東京都民生委員
 児童委員大会における表彰者
 東京都知事規則表彰受賞者
 (在職20年以上)
 ・鵜の木三丁目町会 岩田 久美子
 (在職10年以上)
 ・南久が原一丁目町会 青木 幸子
 東京都青少年育成協力者等感謝状
 ・鵜の木西町会 田沼 保彦

“鵜の木クイズラリー”やるよ

開催期間 2月1日~2月15日

「鵜の木」は、自然と歴史が感じられる地域で、数多くの見どころがあります。クイズを解きながら「鵜の木」を歩いて魅力発見、心身とも健康になりませんか。そして記念品や健康ステッカーをもらおう!! (クイズの台紙は鵜の木特別出張所又はホームページで)

オ・ア・シ・ス運動
 鵜の木地区で推奨している「オ・ア・シ・ス運動」をテーマに、小・中学校の皆さんが、とても素敵なポスターを作成してくれました。町会掲示板や鵜の木特別出張所の区民ギャラリーに掲示してあります。ぜひご覧ください。

お知らせ

過去の「さんぽみち」もご覧になれるようになりました!!

鵜の木特別出張所ホームページより、創刊号(平成3年4月30日)から、お読みいただけます。

右記QRコードからもアクセスできます。

編集後記
 明けましておめでとうございます。鵜の木地区には自然と歴史を感じられる数多くの見どころがあります。ご家族やお友達と歩いて地元の魅力を探って心身ともに健康になり、コロナに勝てる年にしたいものです。まずは「鵜の木お散歩マップ」を片手に「鵜の木クイズラリー」でクイズに挑戦。さらに「いきいき健康公園」で公園を巡り、体力づくり。2月には梅、4月には桜と花の名所も訪れてみませんか。

編集長 井上 純一

いきいき健康公園

～ 鶺の木地区コース～

大田区 初のコースです!!



担当者のことば

環状のコースなので、お好きなところからスタートできます。ご自身の体力に合わせて無理せず楽しめる範囲での健康づくりをしましょう!

大田区公園課

いきいき健康公園 鶺の木地区コースとは

このウォーキングコースは、新たに健康遊具を設置した身近な公園等をたどることで、日常生活に無理なく運動を取り入れていただくことと、それによる皆様の健康増進を目的としています。季節の移ろいを肌で感じながら、リフレッシュや体力づくりにお役立てください。

健康遊具のご案内

① ふみいた ストレッチ		⑧ かべ渡り	
② 上体のばし		⑨ 脚のばし	
③ コマ落とし		⑩ 腕のばし測定	
④ ぶらぶら ストレッチ		⑪ あんばベンチ	
⑤ ダブル 踏み台昇降		⑫ 背のばしベンチ	
⑥ ステップ		⑬ 腹筋ベンチ	
⑦ うであげアーチ		使用方法については、各公園の遊具の案内看板、YouTube 動画で説明しております。右記QRコードを読み込んでいただくと、YouTube 動画で確認できます。	

「いきいき健康公園 ～鶺の木地区コース～」は、はねぴょん健康ポイントアプリと連動しており、はねぴょん健康ポイントアプリをダウンロードしてウォーキングをすると、健康ポイントが獲得できます。ためたポイントで応募すると抽選で景品が当たります! ぜひ、家族や友人と楽しみながらご参加ください!

