



「ご近所さんぽ」

発行：中原区役所 地域ケア推進課 TEL：044-744-3239 発行月：令和6年9月 No.005



中原区お散歩大集合マップ

中原区には「ご近所さんぽ」ができる場所がたくさんあります！
ぜひ近くのお散歩に参加してみてください。



HPはコチラ！↑

ご近所さんぽ

A 大戸 **B** 小杉・丸子 **C** 玉川 **D** 住吉

- 1 **A** 毎月第4月曜日 10時
B 毎月第2火曜日 9時
C 毎月第3月曜日 10時
D 不定期開催
- 2 **A** 新城老人いこいの家
B 中原区役所・新丸子駅
C 市ノ坪公園(汽車公園)
D 未定
- 3 1.5キロ～4キロ(1時間半程度)
- 4 誰でも参加可能
- 5 中原区役所地域ケア推進課
(044-744-3239)



申込不要

詳しくはコチラ

E 中原歩こう会

- 1 8月を除く毎月第2日曜日
- 2 未定 3 5キロ程度
- 4 誰でも参加可能
- 5 中原区役所地域振興課
地域スポーツ推進担当
(044-744-3323)



申込不要



詳しくはコチラ

F 宮内歴史ガイド委員会

- 1 年4回開催(春2回、秋2回)
- 2 宮内公民館前
- 3 2時間程度
(1.5キロ程度)
- 4 誰でも参加可能
- 5 中原区役所
地域ケア推進課
(044-744-3239)



申込必要

G のんびりウォーキング

- 1 毎月第1木曜日 10時～11時前後
- 2 等々力いこいの家の正面にある大きな木の下
- 3 等々力緑地周辺を
40分程度(1.5キロ)
- 4 誰でも参加可能
- 5 みやうち地域包括支援センター(044-740-2814)



申込不要

H 武蔵小杉エリアマネジメント(お散歩サークル)

- 1 第2・第4木曜日10時～12時
- 2 フーディアムの前(小杉駅前)
- 3 1時間半～2時間
(4～5キロ程度)
- 4 武蔵小杉駅から二駅区間
- 5 武蔵小杉エリアマネジメント
(044-819-5888)



申込不要

I なかはら散策ガイドの会

- 1 年間7、8回、募集は年1、2回
- 2 各回による
- 3 講座と街歩きを開催、まちあるきは5キロ程度
- 4 中原区在住・在学・在勤の方
- 5 中原区役所
地域振興課
まちづくり推進係
(044-744-3324)



申込必要

J 上平間ウォーキング

- 1 毎週金曜日 9時～10時
- 2 なかはら看護小規模多機能ホーム
- 3 1時間程度(1.5キロ程度)
- 4 誰でも参加可能
- 5 なかはら看護小規模多機能ホーム
(044-276-8708)



申込不要

M 西中原中学校区地域教育会議準備会

- 1 第3土曜日(奇数月／19時・偶数月／10時)
- 2 新城テラス横
- 3 1時間(1.5キロ程度)
- 4 武蔵新城近辺の方
(大先輩も歓迎です!!)
- 5 中原区役所
地域ケア推進課
(044-744-3239)



申込不要

L 散歩を楽しむ会

- 1 毎月第4木曜日 10時～
- 2 西が瀬いこいの家
- 3 30～60分程度
- 4 65歳以上の方
※付き添いの方は何歳でも可
- 5 すみよし地域包括支援センター
(044-455-0980)



申込不要

K 木月伊勢町町内会

- 1 年3回開催
(5月、11月、2月頃)
- 2 内容によって変更
- 3 2時間(3キロ程度)
- 4 木月伊勢町近辺の方
- 5 中原区役所
地域ケア推進課
(044-744-3239)



申込不要



- 1 日時
- 2 集合場所
- 3 歩く時間・距離
- 4 対象者
- 5 連絡先

※集合場所が未定の場合は、地図に掲載しておりません。

★ご近所さんぽ交流会で聞いてみました★

2024年8月19日に開催されたご近所さんぽ交流会。

お散歩関連の活動を区内で行う団体と
いつも散歩をしている皆さんに集まってい
ただき、散歩活動の情報交換と併せてお
散歩について、ゆるく語っていただきました。

各団体のことを会の前半では
紹介していただきました！

当日はコグニサイズや
あったかいコーヒーも☆

おススメ スポット

1つ目のトークではみなさん
がお散歩に行っているおすす
めスポットを聞いてみました。

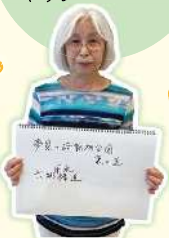
お散歩 必需品

2つ目のトークは私の散歩
必需品!!歩いていると意外に
こだわりが出るものですね。

「武蔵新城商店街」
いつもの街も
歩くと意外な発見が!



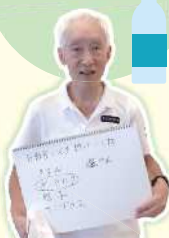
「夢見ヶ崎動物公
園の裏の道」
緑が豊かで歩き
やすい



「日吉公園」
高台から見える
中原区の景色
がGOOD



「水・ドリンク」
やっぱり水分補給が
大事です



「リュックでお散歩」
両手をあけることが
大事です!



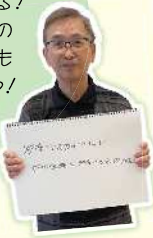
「首かけ扇風機」
かけるだけで
快適です



「ニヶ領用水・神明大神」
中原区には歩くスポット
がたくさん



「多摩川スカイブリッジ」
羽田空港が見える!
多摩川河口付近の
ため豊かな生物も
見どころのひとつ!



「日よけつき帽子、飴、
冷蔵腕カバー」
これで夏も万全です!
いつも3人で歩いています!



その他の活動もこちらで紹介

おでかけマップ情報一覧HP ▶



編集 後記

今回の交流会をきっかけに、こんなにお散歩関連の
団体があるんだとびっくり。後半のトークでも、う
なづけることや意外性のあるものが多く話題にあがり、
とっても楽しい時間でした。おさんぽでつながる会も
中々いいものですね!これからどんどん涼しくなります。みなさんも
近くの「ご近所さんぽ」に参加してみてください。

どう?「ご近所さんぽ」編集部

「ご近所さんぽ」グッズプレゼント!!

次の場所で『どう?ご近所さんぽ』をみた!
とお伝えいただけるとオリジナルグッズをプレゼントします!

(先着順。なくなり次第終了)

オリジナル手拭い

メンバーカード

① 区のおさんぽ会

※表面A~Dのお散歩

② 中原区役所2階の1番窓口

ぜひ、この機会にさんぽグッズを手に入れてみませんか?

