



# 「ご近所さんぽ」

発行：中原区役所 地域ケア推進課 TEL：044-744-3239 No.001

## 中原区で流行中。 ゆるーくつながる

## 「ご近所さんぽ」



どう?「ご近所さんぽ」編集部の  
工藤さんに伺いました。

**ふだんの暮らしをもっと楽しく!**  
**「ご近所さんぽのススメ」**

### ご近所さんぽとはなんですか?

その名のとおり、近所をゆっくり歩くことです。外へ出る機会になり、お住まいの地域のことを改めて知る良いきっかけにもなります。

気の合う仲間と趣味の場へ出かけたり、気になっていたお店にランチに行ったりと、歩きながらのおしゃべりも楽しいものです。朝のルーティーンでお気に入りのコースを歩いたり、買い物ごた、まちの音を楽しんだり、一人で歩くのも「ご近所さんぽ」です。

### なぜ、さんぽがいいのでしょうか?

張り切って歩くガッツリ派も気の向いたときに近場を散歩するチョッピリ派も、縛られることなくゆる〜く自由に楽しめるのが「ご近所さんぽ」をおススメする最大の理由です。

一緒に歩く人やお店の人と交わすあいさつや会話、キレイな花や景色を見たりすることは脳に刺激を与え、リフレッシュ効果もあるんです。

色々な活動と相性もいいのも「ご近所さんぽ」のいいところです。ちょっと歩いてあのイベントに行ってみようとか、教室に通うのに一駅だけ歩いてみようなど、生活の中で自然に取り入れることもできるんです。



ゆるいつながりの場にも

### さんぽ、良さそうですね!何から始めれば良いでしょうか?

「ご近所さんぽ」には特別なルールも準備もありません。1歩踏み出せば、あなたも「ご近所さんぽ」メンバーです。(暑さ・寒さなどの気候対策や交通安全には気を付けてくださいね。)

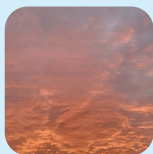
とはいえ、なかなか自分ひとりではという人もいます。中原区内には、散歩のグループや、歩こう会、体操、ダンスなど、既に始まっている活動がたくさんあります。HPを参照し、LINEのオープンチャットに登録すれば、地域のおさんぽ情報が日々、入手できます。まずは区のおさんぽ会(裏面に情報あり)から、参加してみませんか?

おさんぽ会情報、チャットへの登録は区HPから⇒⇒⇒

スマホが難しい方は電話044(744)3239か中原区役所2階1番窓口の「ご近所さんぽコーナー」へ!



## ご近所さんぽのスタイル



### 朝のソロさんぽ派

静かな街中を一人で歩く時間が好きです。決まった時間に歩くと、不思議と顔を合わせてあいさつする人もできるように。家を出る楽しみが増えました。

### 月一回のさんぽに参加派

自分ではなかなか歩かないので、さんぽの会に参加しています。色々なコースを知れたり、初めての人も歩きながらだと気軽に話せます。



### 出会いを楽しむ派

季節の花や珍しいものを探して歩いてみるといつものまちが少し変わって見えます。イベントまで歩いて行って、珍しいものを写真に撮るのも面白いですよ!



12月4日  
から!

おそろいの「ご近所さんぽ」グッズで  
楽しくさんぽしませんか?



メンバーズカード



オリジナル手拭い

今、次の方法で「どう?ご近所さんぽ」を見た!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)

- ① 区のおさんぽ会で!
- ② 上記の LINE オープンチャットに登録!  
中原区役所2階の1番窓口にてチャットの画面をお見せください。  
ぜひ、この機会にさんぽグッズを手に入れてみませんか?

## 次、どこ歩く？



### ○武蔵小杉のまち歩き！

**日時** 12月12日（火）9時～  
 ※小杉・丸子エリアは毎月第2火曜  
**集合** 中原区役所2階1番窓口  
 雨天中止。1～2キロゆっくり歩きます。

変わり続けるまち、武蔵小杉。  
 今と昔を見比べながら、ゆるりと歩いてみませんか？  
 中原区役所職員のガイドつき！

その他各地でのおさんぽ会は  
 区 HP から⇒



## さんぽレポ



### 小学生とシニアと一緒に丸子を調査！ 大好き！丸子調査隊 withご近所さんぽ



老舗の和菓子屋さんを調査！



地下のフラメンコ教室に潜入



住宅街に現れる魚屋

小学生たちが丸子周辺の気になるスポットを調査する「大好き！丸子調査隊」。今回はご近所さんぽとコラボでの調査！

老舗の和菓子屋「桔梗屋」さんでは、「みかぼ焼き」の由来が創業者のふるさとにあることを知ったり、フラメンコ教室「yy-flamenca」では、ダンスの迫力にびっくり。

調査結果は、今後新聞にまとめて、新丸子こども文化センターに貼り出すそうです。

## 近 散 人

一人何役！？ガイドもお任せ！  
**田中 初枝さん**



トークで盛り上げる田中さん



中原区でパンジー体操の人と言ったら田中さん！ですが、実はおさんぽガイドも得意なんです。共通点は常にアンテナを張ること。時事ネタを織り交ぜたトークに自然と皆が引き込まれます。

小さい頃は田園調布で育ったという田中さん。丸子橋を渡った多摩川台公園のおさんぽでは、当時の思い出を交えてガイドしてくれました。

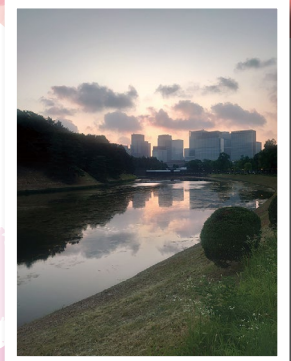
そんな田中さんには、区内いこいの家のパンジー体操教室か、ご近所さんぽ（不定期）で会うことができます。

## さんぽ川柳

朝さんぽ

日の出とともに

遅くなり



☆暑かった夏を越え、だんだんと日の出が遅くなってくるこの時期、ついついまだ暗いからいいか。と出発が遅くなってしまいます。

編集  
 後記

さんぽの魅力は普段何気なく暮らしているまちを再発見すること。そんな楽しさを広めたく「どう？ご近所さんぽ」を発行しました！

「どう？」には「DO! (しようよ!）」の思いも込めています。一人でも、みんなでも。それぞれのスタイルで「ご近所さんぽ」を楽しんでいただく入口となったらこれ幸いです！

どう？「ご近所さんぽ」編集部