

今回のルート



松山地域市民センターから清瀬橋までの道のり(約2.3km)を歩きました。

小金井街道(松山～清瀬橋)を歩く



市民編集委員

片寄明香さん

「小金井街道」はよく通る道ですが、ほとんど車で通過するだけでした。周りの景色を見ながら歩いてみると、知らぬ間に新しいマンションや一戸建て、保育園などができていることに驚かされました。また、昔から変わらないであろう光景を再認識させられました。今回は「松山地域市民センター」から小金井街道へ出て「清瀬橋」まで歩いてみました。

小金井街道

「清富士通り」



店舗やマンションなどが立ち並ぶ「清富士通り」

清瀬高校の前を通り、小金井街道へ出ました。ここからは真つすぐ、小金井街道沿いを歩きます。交通量が多く、いつも渋滞しているイメージの小金井街道ですが、昼間の時間帯は割と空いています。

この通りは「清富士通り」と呼ばれています。清瀬にはいくつか富士山が見えるスポットがありますが、高い建物がなかった昔は、ここから富士山がよく見えたのでしょうか。

道は狭いですが、歩道が確保されているので安心して歩けます。車では気になるお店があっても立ち寄るのは難しいので、たまに歩いてみると良いと思います。

「大踏切」から

「清瀬郵便局」へ

西武池袋線を横切る、通称「大踏切」を渡る手前は五差路になっているので、通行には十分な注意が必要です。路線バスもたくさん通るこの交差点では、常時交通整理をする方がいて車の誘導をし、安全が保たれています。

大踏切を渡って少し行くと右側にはスポーツクラブがあります。トレーニングマシンで汗を流して



交通整理の方によって安全が保たれている大踏切

いる方々の様子が見えました。そのすぐ先には、大きなマンションも建築中です。

そのまま真つすぐ進むと清瀬郵便局の交差点へ出ます。ここは志木街道と交わっている道路です。この信号機は目の不自由な方のために、青や赤に変わる時、音声で知らせるようになっていて、大通りですがどなたでも安心して通行することができます。

最終目的地「清瀬橋」へ

信号を渡り、小金井街道沿いを歩いて行くと、だんだん建物が少なくなり、やがて道路の両側には畑が広がります。

そして新しい住宅や、一昨年開設された「せせらぎ保育園」が見えてきます。若い世代の人口も増え、誰もが住みやすい清瀬になることを期待しつつその先へ進んで行くと、歩道に今では珍しい電線ボックスがありました。利用することはなかったものの、この日



徐々に下り坂になっていく中里三丁目・四丁目付近

つかり携帯電話を忘れてしまったので、なんとなく安心する感じがしました。徐々に下り坂になっていく道をそのまま進み、視線を真つすぐ前の方に移すと銭湯の煙突が見えます。昔はどこでもよく見られた懐かしい光景です。

坂を下りると今回の最終目的地である清瀬橋に到着です。

この橋を渡ると埼玉県所沢市になります。ここからの道は小金井街道から、通称「主要地方道練馬・所沢線」とも名前が変わります。橋の周辺には親水公園を整備します。平成30年完成を予定しているそうです。

柳瀬川沿いの河川敷もきれいに整備されており、川沿いを歩いて金山緑地公園まで行くことができます。ここでもカワセミやサギなどの野鳥が観察できます。



清瀬橋から柳瀬川を望む。カワセミなどの野鳥も観察できる

取材を終えて

今回のウォーキング時間は、40分くらいでした。肌寒い日でしたが、歩いてみるとだんだん熱くなり汗ばんでくるほどでした。

機会があれば、清瀬橋から金山緑地公園まで河川敷を歩いてみたいと思います。親水公園の完成も楽しみです。

インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザは、感染した人が咳やくしゃみをした際に発生する飛沫(小さな水滴)を吸い込んだり、手などに付いた飛沫が口や鼻、目に触れることで感染します。

潜伏期間は1日から数日で、感染すると、咳・鼻水・くしゃみなどの風邪に似た症状の他、突然の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状が強く表れるのが特徴です。特に高齢者は、肺炎を合併しやすく、命に関わることもあるので注意が必要です。流行期には、人混みを避けましょう。

日ごろからできるインフルエンザ対策は、マスクの着用や、流水・石けんによる手洗いとうがいを行うことです。そして、十分な休息や睡眠、バランスのとれた栄養を摂取するようにしましょう。また、空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。インフルエンザを発症したと思ったら、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

熱が下がってもインフルエンザの感染力は残るため、他の人に感染させてしまう可能性があります。完全に感染力がなくなる時期については明らかではなく、個人差も大きいといわれています。少なくとも、熱が下がって2日目までは外出しないように心がけましょう。

問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077

脳トレ元気塾～カラオケと運動で脳トレ～

カラオケに合わせて認知症予防をしてみませんか。

対象 おおむね65歳以上の方
日時・場所 右表のとおり

費用 1回につき200円

※いずれも直接会場へ。

問合せ 地域包括ケア推進課
地域包括支援センター ☎ 497・2082 または各コース開催団体へ

コース名(問合せ先)	日時	場所
ゆうゆう元気塾(NPO法人情報労連東京福祉センター ☎ 497・8500)	平成28年3月2日までの毎週水曜日 午前10時～11時30分	コミュニティプラザひまわり
しんあい元気塾(きよせ信愛地域包括支援センター ☎ 492・1850)	平成28年2月25日までの毎週水曜日 午後1時15分～2時45分	特別養護老人ホーム信愛の園(梅園二丁目)
せいが中里元気塾(きよせ清雅地域包括支援センター ☎ 495・1370)	平成28年2月26日までの毎週金曜日 午後1時30分～3時	中里地域市民センター

年中行事「小正月のまゆ玉飾り」
五穀豊穡などを祈念する伝統行事を再現。焼きだんごの試食あり。
日時 1月9日(土)午後1時30分～3時
場所 郷土博物館
指導 中清戸婦人会
※直接会場へ。
問合せ 郷土博物館 ☎ 493・858

第28回多摩郷土誌フェア
多摩地域27市町の郷土誌・文化財関係の出版物を一堂に集め展示販売します。
日時 1月23日(土)午前10時～午後5時・24日(日)午前10時～午後3時
場所 立川市女性総合センターアーム(立川市曙町二丁目)
※直接会場へ。
問合せ 郷土博物館 ☎ 493・858

まちかどニュース

身近なイベントや、まちかど話題を皆さんから募集しています。

「きよせニンニスタンプ」公開抽選会を開催



にぎわいをみせる抽選会

11月30日、清瀬商工会館(松山二丁目)で、「きよせニンニスタンプ」の第3回公開抽選会が行われました。今回の抽選会には1万3千11枚の応募があり、特賞＝10万円・1本、1等＝5万円・2本、2等＝3万円・4本、3等＝1万円・238本の賞金総額270万円・245本が当選しました。賞品はニンニスタンプ加盟店で使用できる商品券で、使用期限は平成28年2月26日(金)までです。

「まちかどニュース」「がんばりすと」への投稿を募集中!

応募方法 1日号・15日号ともに掲載希望号の1か月前(いずれも必着)までに、写真(データが望ましい)に説明(いずれも150字程度)を添えて、住所・氏名・電話番号を記入し、直接または郵送、メールで秘書広報課広報広聴係 ☎ 497・1808へ