

# 彩都ここち通信

SAITO PRESS  
CityLife特別版 Season2 vol.3



豊かな自然環境と暮らしの利便性が両立するまち、彩都。広々とした開放感のある街並みの中、大小さまざまな公園が点在し、気軽に体を動かしてみたくになります。少し足を延ばせば、自然の魅力たっぷりの里山体験も。そこで今回は、身近な山歩きが楽しめる、鉢伏山トレッキングコースと、彩都の美しい街並みを楽しめるランニングコース、そして「運動」「食」と健康をバックアップしてくれる4スポットをご紹介します。



EXPOCITYの観覧車や梅田方面が一望できる彩都 見晴らし公園

### 鉢伏山おすすめトレッキングコース

彩都の北にある緑豊かな鉢伏山は、初心者にも登りやすいなだらかな山道が楽しめます。今回は、2時間から3時間で「山」を満喫できる健康的なトレッキングコースをご紹介します。まだ寒い時期なので、防寒着の準備も忘れずに!

私が案内します! 40年間で約300の山に登頂した千里市民フォーラム事務局長の山本茂さん

**1** 鉢伏橋から農道の方へ入ります。

**2** 右側の山道へ入ります。

**3** カープした道を進みます。

**4** ここから山に登っていきます。

**5** 少し急な坂を登ります。

**6** 鉢伏山 山頂!

**7** 遠くは生駒山を望む素晴らしい眺め! お弁当を食べるならここがおススメ!

**8** ここから粟生岩版方面へ山を下っていきます。

**9** そのまま下っていくと棚田が見えてきます。

**Goal!**

※焚き火は絶対行わないよう、お願いします。  
※遅くならないよう、午前中のお出掛けをお勧めします。  
※雨具、飲料・食料の持参をお勧めします。

### 彩都おすすめランニングコース

私たちが紹介します! 読者モデルの枝里さん(右)とタ子さん(左)

走り距離 約5km

Start!

スタートは彩都西公園から。広々とした芝生の上でストレッチ。

**A** 公園西側中央の階段から、彩都やまぶき方面の道へ走り出します。

**B** そのまま進み「彩都の丘公園」が見える交差点を渡って、左折。

**C** 見晴らし公園の眺めの良さに感動。空が広くて爽快感いっぱい!

**D** 見晴らし公園からやまぶき大通りを彩都西駅方面へ走ります。

**E** 開放的で歩道も広い、あさぎ大通りに入ります。あさぎ里山公園でストレッチもオススメ。

**F** 緑豊かな遊歩道、川合裏川緑地「やすらぎの道」を気持ちよく駆け抜けて、スタート&ゴールの彩都西公園に向かいます。

Goal!

彩都西公園に到着!

### 彩都おすすめ健康スポット

#### 類農園直売所 彩都店

ここには近郊の奈良・三重・和歌山から産地直送の野菜や果物が並ぶほか、福井・淡路・明石の漁港から鮮度抜群の魚が毎日届きます。「家族の健康のためにも、新鮮な野菜やおいしいお米がすぐ近くで手に入るの彩都ならではの魅力ですね」とタ子さん。

おいしいと評判の伊勢産米のほかに、玄米から精米したたのお米や健康を考えた分づき米もできるそうです。

茨木市彩都やまぶき2-1-10 営/9時~18時 無休  
TEL.072-646-6332 <http://ruinouen.rui.ne.jp>  
facebook「類農園直売所」で検索

### レインボーインドアテニススクール彩都

日本プロテニス協会公認AAAオフィシャルテニススクールであり、初心者から上級者まで、レベルに合わせたクオリティの高い指導に定評があります。広々とした3面のインドアテニスコートは快適! 通われている生徒さんは試合にも積極的に参加して、どんどんレベルアップしているそう。

箕面市彩都粟生南1-18 営/9時半~22時  
TEL.072-726-2455  
<http://rainbow-saito.com/>

夏は日焼け、冬は風が気になる! 快適なインドアの空間です。

### Cube3110彩都インフォミュージアム

彩都に暮らす住民のコミュニティ拠点、彩都インフォミュージアム。エクササイズやヨガなど、健康志向のサークル活動も活発に行われています。

箕面市彩都粟生南1-16-29 営/カフェ 9時~18時 食堂は11時半~売切次第終了 火曜定休  
TEL.072-728-5597  
<http://kijworks.co.jp/kurashinomoricafe>

### くらしの杜 コラボCAFE・コラボ食堂

木の家づくり工務店「KJ WORKS」が運営する日替わりでオーナーが替わるコラボCAFE&コラボ食堂。枝里さんとタ子さんは、ランニングの後にCAFEでひと息。薪ストーブの温もりに癒されながら、ほっこり美味しい時間を過ごしました。

この日のCAFEは「天使の時間」の蒸しパン&冬野菜を使ったスープランチ(980円)。野菜の旨味が温まるスープと国産小麦粉と豆乳、てんさい糖で作る蒸しパンで健康的なランチタイムを。出店スケジュールは下記のホームページを参照してみてください。