

# 高槻水みらいセンターを1周する**トリムコース**が完成しました！！

## ～清涼感ある緑豊かな散策路で健康管理を目指しませんか～

高槻水みらいセンターのせせらぎ緑地の散策路は、日頃からウォーキングや散歩など多くの皆様に利用されています。このたび、残っていた工事が完成し、1周できるようになりました。

これを機に、センター職員の発案により、これまで以上に親しみを持ってご利用いただけるよう地点間の距離などが一目でわかる手作りの看板を設置しました。今後も“健康”や“体力づくり”にご利用ください。

処理水を利用したせせらぎと豊かな緑をあわせもつコース沿いの緑地には、カワセミやメジロなどの野鳥が季節に応じて多く飛来します。

トリムコースを利用されている方からは「四季を感じながら歩く、散策路は私のお気に入り」という、うれしい感想も届いています。



コース内のせせらぎには滝が流れています



木立の中をのんびり歩けます



職員の手による手作り看板を設置して、これで今どこにいるか一目瞭然です

高槻水みらいセンターでの出現鳥類					
1	カワウ	留	16	キジバト	留
2	アオサギ	留	17	カワセミ	留
3	コサギ	留	18	コゲラ	留
4	ゴイサギ	留	19	ヒバリ	留
5	トビ	留	20	ツバメ	留
6	サシバ	夏	21	シヨウドウツバメ	旅
7	チョウゲンボウ	冬	22	ハクセキレイ	留
8	ハヤブサ	留	23	セグロセキレイ	留
9	カルガモ	留	24	ヒヨドリ	留
10	キジ	留	25	モズ	留
11	タマシギ	留	26	ジョウビタキ	冬
12	ケリ	留	27	イノヒヨドリ	留
13	コチドリ	夏	28	シロハラ	冬
14	チュウシャクシギ	旅	29	ツグミ	冬
15	ユリカモメ	冬	30	ウグイス	留
31	セッカ	夏			
32	オオヨシキリ	夏			
33	シジュウカラ	留			
34	メジロ	留			
35	ホオシロ	留			
36	カシラダカ	冬			
37	アオジ	冬			
38	カワラヒワ	留			
39	シメ	冬			
40	イカル	留			
41	スズメ	留			
42	ムクドリ	留			
43	ハシボソガラス	留			
44	ハシブトガラス	留			
45					

留鳥：一年中同じ地域に生息する鳥  
 夏鳥：春に渡米して繁殖し、秋に南方へ帰り越冬する鳥  
 秋鳥：秋に渡米して越冬し、春に北方へ帰り繁殖する鳥  
 旅鳥：春と秋に日本を通過する鳥

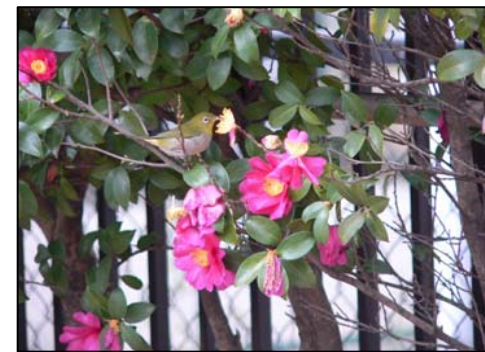


近所の皆様がお散歩されています



カワセミ

トリムコース沿いの緑地には多くの野鳥がやってきます。木々のこげえや水辺で羽を休める鳥たちや四季折々の草花を愛で是非おいでください。



メジロ



緑地の中に「せせらぎ」があり、野鳥にとって住みやすい環境であるらしく、多くの鳥類が飛来します。数年前から毎年6月頃になると、カルガモが産卵、子育てをする姿が見られ、今年も10羽のヒナ鳥が元気に生まれました！！

トリムコースは1周2200mで、大人がゆっくり歩いて約28分かかります。そのときの消費カロリーは約82キロカロリーです。（おおよそ生卵1個分に相当します）

〔トリム運動とは〕

心身のバランスの調整や回復を目的として、手軽なスポーツを継続して実行しようとするものです。