

# 第3期宮前区区民会議 第10回活力づくり部会

～ 地域特性をコミュニティづくりに活かそう ～

日時：平成23年10月21日(金)18:00～20:00

場所：宮前区役所第3会議室

## 次 第

- 1 ワーキンググループからの報告について
- 2 提案素案の検討
- 3 その他

### 【配布資料】

- 資料1 (仮称)坂道ウォーキングガイドブックのイメージ
- 資料2 活力づくり部会提案素案(案)
- 資料3 今後のスケジュール



# 坂道を歩く



題名





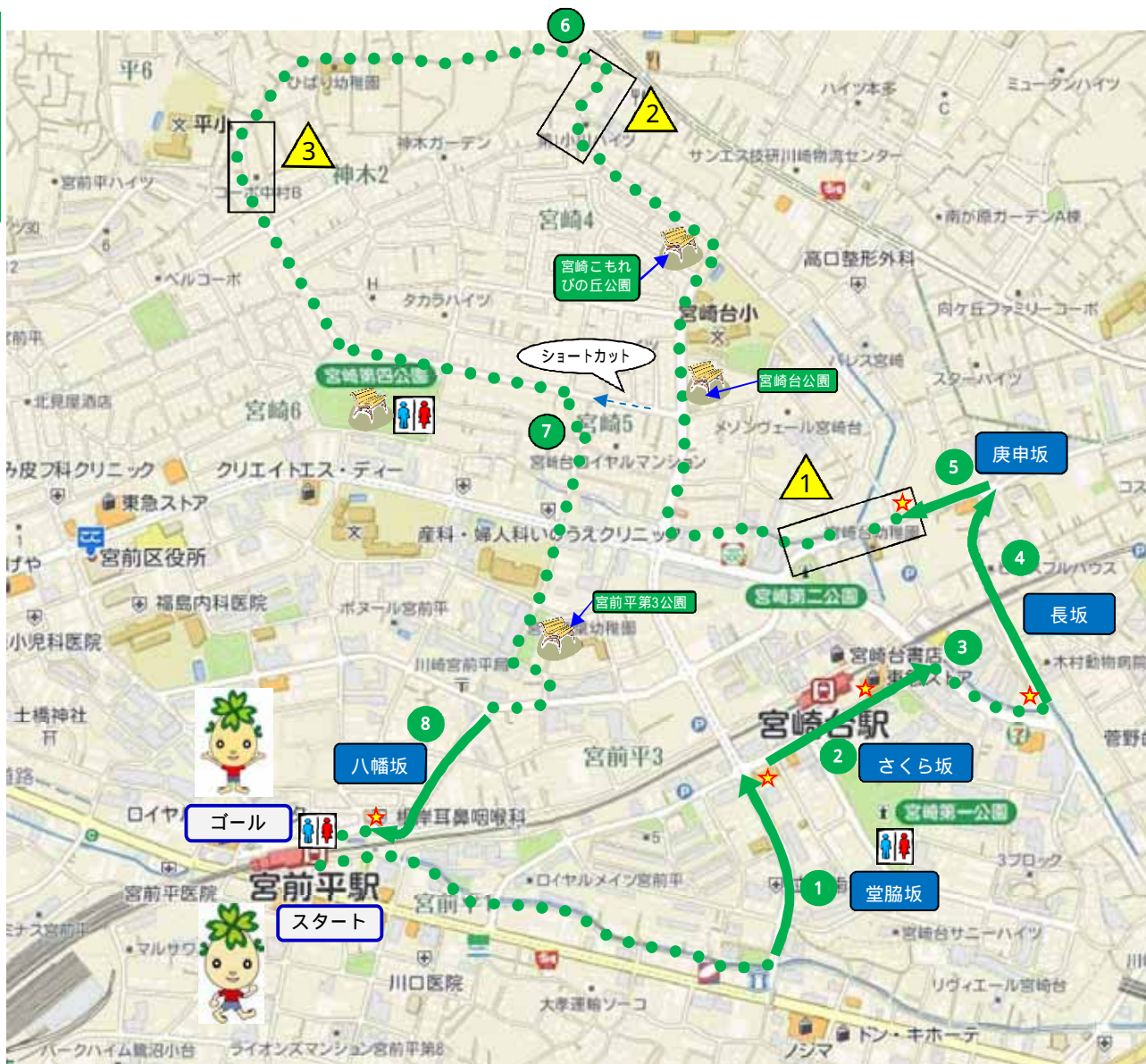
# 街路樹と古い 街道探訪コース

## コースデータ

- 距離：約6km
- 時間：約2時間
- 歩数：約10,000歩
- 消費カロリー：約0kcal

## ルート(スタートからの通算距離)

- 宮前平駅
- ① 堂脇坂 (0.7km)
- ② さくら坂、宮崎台駅 (1.2km)
- ③ 電車とバスの博物館 (1.5km)
- ④ 長坂 (1.7km)
- ⑤ 庚申坂 (2.1km)
- ⑥ 王禅寺道 (3.5km)
- ⑦ へび坂 (4.9km)
- ⑧ 八幡坂 (5.6km)
- 宮前平駅 (6km)



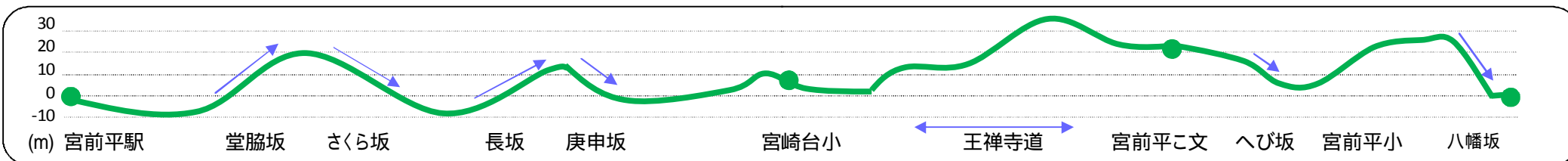
**!** ココが分岐点

**1** 花壇  
 庚申坂の標識  
 水路  
 花壇が途切れたところで右に曲がり、すぐ左に見える水路沿いに進みます。

**2** 上り坂  
 左手に見えるカーブミラーを目印に右に曲がり、その先にある五差路で、右前方の上り坂を上ります。  
 カーブミラー

**3** 右手に見えるカーブミラーを目印に、左に見える下り坂を下ります。  
 カーブミラー

コースの起伏





# 街路樹と古い街道探訪コース



宮崎や宮前平のきれいな並木道を楽しめるよ。歴史ある旧道も歩いてみよう。



## へび坂

短いが蛇のように曲がりくねった坂。閑静な住宅街を曲がるとそこは別世界!! 樹木が茂り夏でも涼しく感じます。



## 王禅寺道

昔は柿生にある王禅寺まで続いていた王禅寺道。石の道標(十三坊塚)や二十三夜供養塔、歴史を感じながら長い坂を進みます。

## 庚申坂

緩やかな長坂とは逆に真直ぐで急な坂道。イチヨウ並木や花壇も楽しめます。江戸時代に、庶民の間で流行した「大山詣り」で、近くの庚申堂に道中立ち寄り、安全を祈ったと言われています。



## 八幡坂

急な傾斜に長い坂、途中で道は大きくカーブしています。旧大山街道の一部で、坂の下に名前の由来である「八幡神社」があります。体力がいたら、お参りも兼ねて石段にチャレンジしてみてもいい？



## 長坂

緩やかですが、途中でカーブし長く続く坂。急坂はきつい!! と感じる人におすすめです。戦時中、陸軍演習場として接收され旧長坂を通ることができず、迂回路として作られたのが現在の長坂です。

## 八幡神社

神社の石段を2つに分け、一方は旧土橋村、一方は旧馬絹村に属していました。このため、1つの社殿に両村の御神体が祭られています。



すご~い



## 堂脇坂

緩やかにカーブする坂道の両側に続くケヤキ並木は、新緑や紅葉が美しく、通る人の心を癒してくれます。坂の近くに昔お堂があり、堂脇と呼ばれていたことから坂の名前がつけました。

## さくら坂

真直ぐな坂の中腹に宮崎台駅があります。駅を利用すればするほど筋トレ効果あり!?! 桜並木が咲き誇る頃には駅前「ふる里さくらまつり」が開催されます。

## 電車とバスの博物館

電車やバス、飛行機のシミュレーター、昔の駅や改札の風景を再現した「昔の電車と駅」コーナーもあります。子どもはもちろん、大人も楽しめます。



## (仮称)坂道ウォーキングガイド目次(構成)案

必要な内容	目黒区版	宮前区版
1 表裏表紙	2	2
2 紹介分(区民会議提案を一文含む)	1	1
3 目次	1	1
4 坂道ウォーキングのすすめ	3	2
5 坂道ウォーキングの効果(教授)	1	0
6 坂道ウォーキングアドバイス	2	2
7 準備体操・整理体操+(公園体操の案内)	2	2
8 全コース地図	2	2
9 各コース紹介	24	24
10 路線バス地図(必要だが省略。各自下調べ期待)		0
11 坂道データ集+(ぼーたろうの紹介)	1	1
12 編集後記	1	1
13 坂道制覇を目指そう(スタンプラリーの案内)		1
14 スタンプラリーブック(スタンプシールを貼るページ)		1
12 総ページ数	40	40

説明1:総ページは目黒区版と同じとする。(持ち歩くには、これが限度)

説明2:各版の数字は、その項目(内容)を記載するページ数を示す。

説明3:内容欄のカッコ内は宮前区版での追加を示す。

説明4:スタンプラリーの考え方

(1)坂道(18坂:6つのコース)の制覇達成を目標としてもらう仕掛けです

(2)スタンプ(シール)は各コースの行政施設(例:区役所やこども文化センター)で配布。

(3)全スタンプ(シール)を貼付した方には、制覇シールを贈呈(区役所で)

## (仮称)坂道ウォーキングガイドのタイトル(案)

宮前坂道ウォーキングガイド

生き生き住民、行く往く坂道

坂道ウォークで宮前区を知ろう ~坂道スタンプラリーブック~

楽しみながら健康ウォーキング

みやまへの健康坂道ウォーキング

# 活力づくり部会 提案素案(案)

## 1. 坂道を活かした地域コミュニティの活性化に関する提案

### 1) 提案の背景

#### (1) 宮前区を特徴づける坂道

宮前区は、川崎市北西部のなだらかな丘の続く多摩丘陵の東の端に位置し（右図）、起伏に富んだ地形が特徴となっています。

そのため、通勤・通学や買い物、散歩などの日常生活で、必ずといっていいほど坂道を歩いており、宮前区での暮らしに密接に関わっているといえます。

宮前区では、平成11年と12年に、地域への愛着を高めってもらうため、18箇所の坂道の愛称を区民から募集しました。そして、愛称を付けたそれぞれの坂道に標識を建て、その名称や成り立ちを示しています（下写真）。

愛称を付けた18箇所の坂道に加え、古くからある坂道を合わせると、宮前区内には名称が付いているだけでも38箇所の坂道があります。それ以外の名称のない坂道も多数あります。



出展：川崎市緑の基本計画  
(H20年3月)を加工

#### 坂道の標識（18箇所のうちの3箇所）

【庚申坂】



【富士見坂】



【八幡坂】



#### (2) 坂道をポジティブに捉える動き

坂道は一般的に、歩行や自転車での移動の妨げになる、登り坂は特に疲れるといったイメージが持たれます。そのため坂道は、尾道市や長崎市などの観光名所を除いて、これまでは地域資源として十分に認識されておらず、高齢化の進展を踏まえると、マイナスのイメージが付きまといまいます。



ところが、こうしたマイナスの地域資源を逆にポジティブに捉え、うまく利用している地域があります。例えば、同じく神奈川県で坂道の多い座間市では、座間青年会議所が中心となって、「ZAMA 坂道マラソン」を開催しています。試行錯誤しながら運営しているとのことですが、300 人以上の参加者が集まり、大変な盛り上がりを見せています。

このように、日常生活にマイナスの影響を与えがちな坂道も、見方を変えれば、プラスの効果をもたらす地域資源になりえることがわかります。



第1回 ZAMA 坂道マラソンのパンフレット

### (3) 高齢化と健康づくりへの関心

宮前区の高齢化率は現在約 15%ですが、5 年後には約 20%になることが予測されています。また、単身高齢者が増加し、自宅に引きこもりがちになることが懸念されています。

区では、高齢者の健康維持・増進、介護予防などのため、地域住民が主体となった公園体操の普及に努めています。平成 19 年に 23 会場だった公園体操（右写真）が、平成 23 年 10 月時点では 38 会場に増えており、健康づくりへの関心の高まりが表れています。



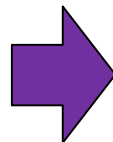
また、中高年の生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防への関心も高まっています。これらを予防するためには、ウォーキングやジョギングなどにより日頃から体を動かす習慣を身につけておく必要があります。

## 2) 取り組むべき課題

宮前区での暮らしと坂道は、密接な関係にあります。坂道をポジティブに捉えれば、地域での暮らしがもっと楽しくなり、愛着が湧いてくるはずです。

区民会議では、坂道をめぐるこうした背景を踏まえ、次のような目標と取り組むべき課題を設定し、これらに対応するために2つの提案をまとめました。

**【目標】**  
坂道を活用し、  
地域への参加を促す  
宮前区に愛着を持ってもらう  
健康づくりにつなげる



**【取り組むべき課題】**  
× 坂道の価値が知られていない、  
それゆえに活用されていない  
× どこにどのような坂があるか  
知られていない  
× 坂道を活用したイベントがない

### 3) 提案と具体的な実施内容

坂道を活かした地域コミュニティの活性化についての2つの提言

#### 提言

宮前区の坂道を知ってもらおう！  
坂道を使ったイベントをしよう！

**提案** : 宮前区の坂道を知ってもらおう！

#### 実施内容

#### (仮称) みやまえ坂道ウォーキングガイドの作成

歴史的由緒のある坂や美しい並木道がある坂道など、坂道の魅力を広く紹介するとともに、坂道の起伏を利用した健康づくりについての情報をまとめた、「(仮称) みやまえ坂道ウォーキングガイド」(以下「ウォーキングガイド」)を作成します。

#### 【趣旨・目的】

- ・ 宮前区の特徴である坂道は、標識のある18の坂道が「みやまえぽーたろう」の特集「坂道は続くよ、どこまでも」で紹介されるなど、一定のPRはなされているものの、地域資源として積極的に活用するまでには至っていません。
- ・ 地域資源として坂道が認識されるには、「どこに18の坂道があるか」、「どのように回って行けば良いか」、「どのような魅力があるか」、「どのくらいの距離・時間になるか」、「どのように健康的づくりにつなげるか」などの情報を、包括的かつシンプルに発信していくことが第1歩となります。
- ・ ウォーキングガイドは、こうした情報を発信し、日常生活や余暇に活用してもらい、坂道の良さを知ってもらおうという効果が期待されます。

#### 【ウォーキングガイドの内容】

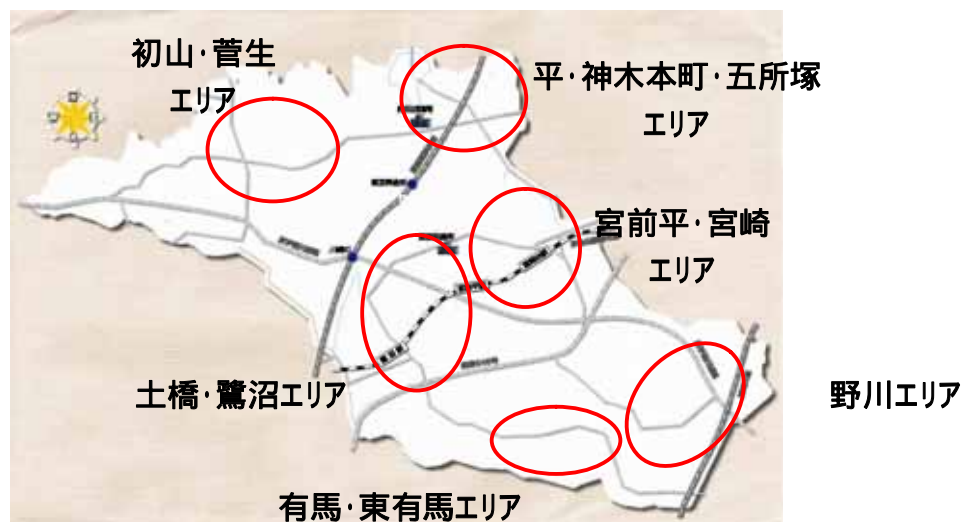
- ・ 標識のある18の坂道を通るウォーキングコースを6コース紹介(次ページ図)。1コース2時間程度で歩けるようにします。
- ・ 地図や解説に加え、次のようなウォーキングに必要な情報、楽しく歩くための情報を簡潔にまとめます。

#### 【掲載情報】

坂道データ(歩数、長さ、高低差)、公園・トイレ・休めるところ、自然・歴史・景色など



6コースの  
対象エリア



- 坂道の歩き方や健康づくりに関する情報  
（膝の曲げ具合、呼吸法、消費カロリー計算方法など）
- 坂道ウォーキングの準備に関する情報  
（ウォーキング時の服装や持ち物、準備体操など）
- スタンプコーナーなど、日常的に坂道に親しめるような仕掛けのページ

【作成主体】

平成 23 年 9 月に活力づくり部会委員の有志によるワーキンググループを立ち上げ、ウォーキングガイドのたたき台を作成しました。  
平成 24 年度は、これを基に、活力づくり部会にいた委員が関わりながら、ガイドブックを仕上げていきます。

【作成・完成時期】

完成は平成 24 年夏ごろを目標とし、区制 30 周年記念として出版します。

【ウォーキングガイドの PR】

ウォーキングガイドを作成しただけにならないよう、ウォーキングガイドを活用したイベントを積極的に PR することが大切です。  
そのために、次のような効果的な PR を実施する必要があります。

- 区内公共施設にガイドブックを置くのはもちろんのこと、宮前区在住の著名人や川崎フロンターレなどの協力を得て、坂道ウォーキングのメリットを PR してもらいます。
- 宮前区のポータルサイト「みやまえぽーたろう」やソーシャルメディアを活用したり、マスコミを積極的に活用したりするなど、多様なメディアを活用した PR を行います。

※なお、多様なメディアを活用した情報発信は、地参知笑部会で発案された、区の情報発信を担う「(仮称)みやまえ情報サポーターズ」の実践活動の一環として位置づけています。

## 提案 : 坂道を使ったイベントをしよう!

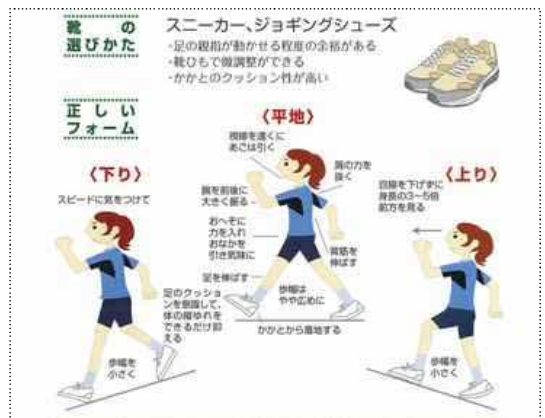
### 実施内容

### 坂道ウォーキングイベントの開催

宮前区の坂道への興味を引き、楽しんでもらうとともに、坂道の上下りで足腰を鍛えて健康づくりにつなげるために、坂道を活用した「坂道ウォーキングイベント」を開催します。

#### 【趣旨・目的】

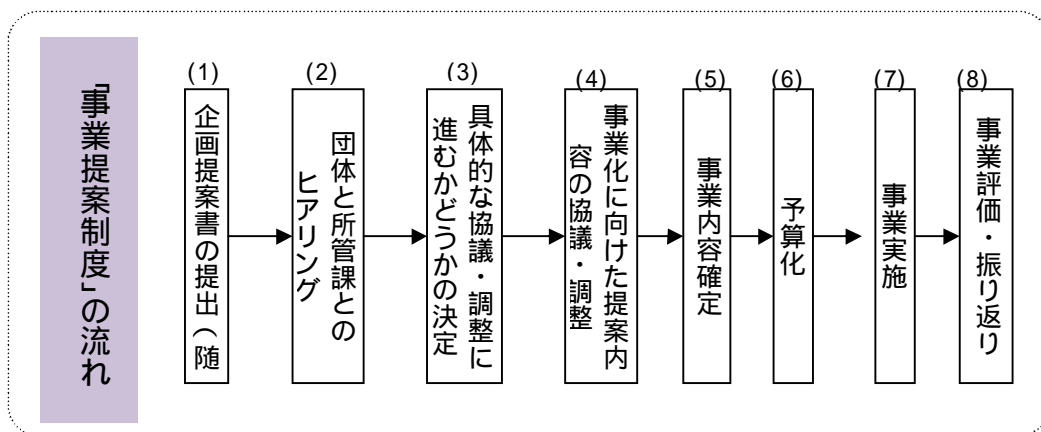
- 坂道を活用したウォーキングイベントを開催し、実際に身近にある坂道を歩いてもらうことで、地域の歴史や意外に残されていた自然、ウォーキングの爽快感など、地域資源としての価値を広く知ってもらいます。
- 坂道ウォーキングは、足腰に負荷がかかるため、平地歩行に比べて筋力トレーニングとしての効果があります。一方で、体に負荷がかかる分、正しい歩き方を身に付け、無理のないペースで歩くことが大切です。イベントを通じて、健康づくりを意識した坂道ウォーキングの普及・啓発を進めることが必要です。
- 多くの人々が参加して楽しめるイベントを開催することによって、個々の日常的なウォーキング活動の契機にするとともに、地域の盛り上がりや一体感につながり、ひいては地域コミュニティの活性化につながります。



出展：目黒区「坂道ウォーキングのすすめ」(H22年3月)

#### 【実施主体】

- 坂道ウォーキングイベントを、単発の娯楽として終わらせるのではなく、地域を見つめなおし、コミュニティの活性化につなげることが重要です。そのためには、坂道ウォーキングイベントに参加するだけでなく、地域の団体や区民が主体となって運営し、それを区役所が支援する「協働」の形態で実施することが、地域の底力のアップにつながります。
- 宮前区で、地域の団体と区役所とが協働する制度として、「宮前区地域課題の解決を図る事業提案制度」(以下「事業提案制度」)があります。この制度は、地域で抱える課題とその解決方法について、区民のみなさんから広く提案を募集した後、選定した提案を実際に市民活動団体などが区役所と協働しながら実施する制度です。当面は、この制度を活用してイベントの実施主体を募ることが、協働の流れの明確さや透明性の観点から有効であると考えられます。



- ・ 連携事業以外でも、既存のウォーキング講座・イベントでガイドブックを活用してもらうなどの、既存の取組との連携を図ることが必要です。

### 【実施内容】

事業内容は、事業提案制度の提案団体のオリジナルなアイデアを尊重しますが、区民会議では、次のようなアイデアが出されました。

#### ●坂道ウォーキング大会

四季を感じられる、また、野菜、歴史、景色の良い場所など地域資源のテーマを設定するなど、宮前区の良いところに触れることができるウォーキングイベント

#### ●坂道スタンプラリー

いくつかの坂道を回ると1つの文字になる、写真クイズで同じ坂道風景の写真を撮るなどのクイズ形式

#### ●坂道健康教室

坂道の歩き方、準備運動や整理体操、消費カロリーの計算方法等の健康づくりに関した情報を実践しながら学べる教室

#### ◆イベントの企画や運営上の工夫として・・・

一人でも気楽に参加できる、親子で楽しめる、自分のペースで歩ける、達成感がある、主催者が変わることでマンネリ化とスタッフの参加疲れを防ぐ、完歩者への景品、スマートフォンやQRコードの活用など

最初から、数百人が一斉にスタートするような大規模なイベントの開催を目指すのは、安全確保や参加者の誘導などの運営上、難しい面もあります。

最初は参加者をスタート時間や日程で分散させたり、期間を広く設定したスタンプラリーを実施したりしながら実績を重ね、ノウハウの蓄積や区民の坂道への理解が浸透した段階で、大規模なイベント（発展形としての坂道マラソン大会も含む）の開催を目指すことが現実的であると考えられます。

### 【開催頻度・時期】

事業提案制度を活用したイベントは、年1、2回程度を想定します。



# 今後のスケジュール

## 平成 23 年度のスケジュール

年度		平成 23 年度											
月		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
専門部会	全体会					第5回区民会議			第6回区民会議		第7回区民会議	区長への提案	区民会議フォーラム
	企画			予算を想定した提案	●		●	●	●	●	●	●	●
	活力づくり	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ワーキンググループ					●	●	●	●	●	●	●	●
		● ガイドブック活用 (ゲーム・イベント、PR) ● ワーキンググループ活動 ● 計画の確認					● ガイドブックイメージ、構成等の確認 ● 提案素案の確認					● ガイドブック全体のイメージを確認 ● 提案のまとめ ● フォーラム確認	
		9/23宮前平・宮崎コースの検証					● 目次、デザインイメージ検討 (10/18) ● 残り5コースの検証 (11/2,11/22) ● ガイドブック全体イメージの作成 ● WGとしての提案まとめ						

開催数は必要に応じて調整