

第3期宮前区区民会議 第11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24年1月31日(火)18:00～20:00

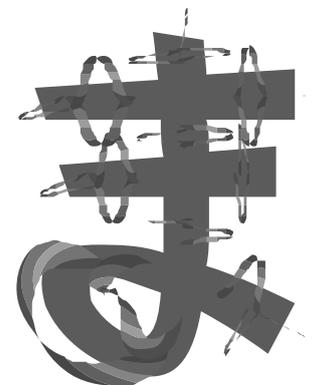
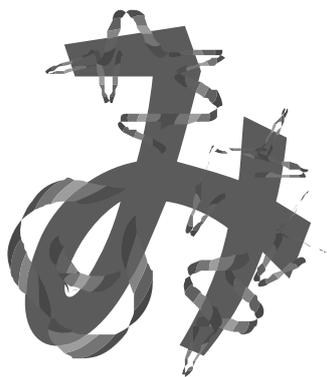
場所：宮前区役所地域振興課奥会議室

次 第

- 1 提案の検討について
 - (1) みやまえ「行き活き」坂道ウォークについて
 - (2) スタンプラリーについて
 - (3) 高齢者への配慮について
 - (4) 6エリア以外の取扱いについて
- 2 宮前区区民会議フォーラムについて
- 3 その他

【配布資料】

- 資料1 第3期宮前区区民会議提案(案)
- 資料2 みやまえ「行き活き」坂道ウォーク(イメージ)
- 資料3 平成23年度 宮前区区民会議フォーラム進行について(案)



第 3 期
宮前区区民会議
報告書

宮前区区民会議
平成 2 4 年 3 月



宮前区誕生30周年
絆を深めてもっと大好きなまちへ

“宮前区らしさ”と“地域特性”を活かしたコミュニティづくり ～宮前区を「住む」から「暮らす」まちへ～

平成 17 年「川崎市自治基本条例」が施行され、第 22 条「区民会議」の規定により、平成 18 年度から各区に区民会議が創設されました。区民の参加と協働による区の課題解決のため調査審議し、解決策を提案することが区民会議の役割です。

宮前区の人口は既に 22 万人を超え、この規模は地方の県庁所在都市に比肩しています。区民がまとまり、自治を向上しなければなりません。区民会議はこれらの意味でも重要で、認知度も高め、提案を実現させることが肝要です。

昭和 40 年代以降に新しく開発された宮前区では、都市内における地域コミュニティの活性化が課題となっており、区民会議では第 2 期に引き続いて第 3 期でも中心テーマとなりました。そして、“宮前区らしさ”と“地域特性”を活かしたコミュニティづくりの展開として、①多摩丘陵に位置し坂道が多い宮前区の地形と、②新住民が多い近郊住宅地という 2 つの地域特性に着目しました。

坂道はこれまで宮前区の弱点でしたが、逆の発想でこの坂道を活用し、まちの魅力や健康増進などの活力づくりと、区民の地域参加につなげたいと考えに到りました。区内には古くからの坂や公募で愛称をつけられた坂など 38 箇所あります。目黒区や座間市など、他地域の取組を参考に、坂道周辺の資源も活用したマップ作りを中心に据え、ウォーキングコースの作成やイベントなどで区民の健康づくりや地域参加を促すことを提案しました。

また、典型的な都市近郊住宅地である宮前区では、住民の転出入が多く、「住んでいるだけ」、「寝に帰るだけ」の、いわゆる「川崎都民」の比率が高いといわれています。これらの人々にまずは地域に興味を持ってもらい、イベントの参加など地域で楽しむことで地域社会とのつながりを広げることが必要と考えました。そこで、宮前区の生活の楽しみ方やまちとの付き合いを紹介することで、地域への興味を深め、人との交流、地域への参加を促す方策を提案しました。

第 3 期宮前区区民会議（平成 22 年 4 月～平成 24 年 3 月）での調査審議の総括を、「第 3 期宮前区区民会議報告書」としてここにまとめました。区民会議からの提案を契機に、宮前区が「住む」から「暮らす」まちへ変化することを願っています。

平成 24 年 3 月

第 3 期宮前区区民会議委員長 山下 浩

目次

第1章 第3期宮前区区民会議からの提案

～宮前区を「住む」から「暮らす」まちへ～

1. 提案の概要
2. 提案の詳細
 - 1) 坂道を活かした地域の活力づくりに関する提案
 - 2) コミュニティへの参加を促す雑誌と情報戦略に関する提案

第2章 第3期宮前区区民会議の審議経過

1. 全体会と企画部会
 - 1) 全体会
 - 2) 企画部会
2. 専門部会
 - 1) 活力づくり部会
 - 2) 地参知笑部会ちさんちしょう

第3章 第4期以降に向けて

1. 地域課題の把握方法
2. 審議対象課題
3. 全体会の会議運営
4. 専門部会の会議運営
5. 区民会議から提案された課題解決策の取組と進行管理
6. その他

資料編

- 提案への取組状況
- 各種資料

第1章 第3期宮前区区民会議からの提言

1. 提案の概要

当面の目標

宮前区の基礎力アップ！地域社会の土壌づくりをしよう！

- ・区民が「宮前区」を意識する機会を多くし、地元への愛着や帰属意識をつくる
- ・地域社会と接点を持ち、地域社会に参加する人たちを増やす

ターゲット

①宮前区に住んでいる or 長年住んできたが、これまでは特に地域社会と関わらないで来た人たち



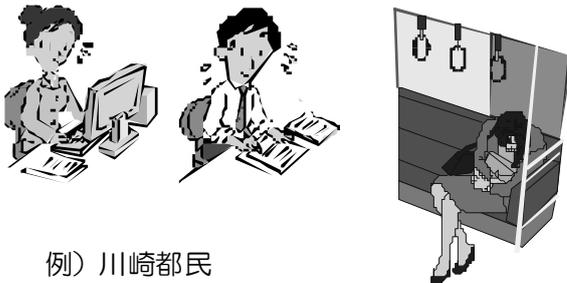
例) 会社人間、シニア世代

②地縁・血縁があるわけではなく、田園都市線のイメージに惹かれなんとなく宮前区を選んだ人たち



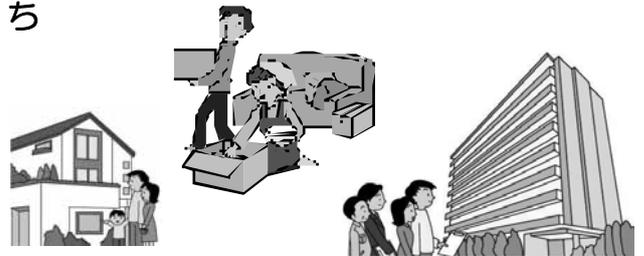
例) 子育て世代、田園都市線マダム?

③核家族や共働きなどで、宮前区は単に寝るだけになってしまっている人たち



例) 川崎都民

④宮前区に引っ越して来たばかりの人たち



例) 転入者、子育て世代

アプローチ

まずは「宮前区」に対してポジティブな気持ちを持ってもらおう

- ・「宮前区での生活の楽しみ方」、「このまちとの上手な付き合い方」などを打ち出し、「楽しそう」「面白そう」「好奇心が湧く」「共感できる」といったポジティブな感情を起こすことで、興味を持ってもらおう！
- ・そして、実際に宮前区での生活を楽しんだり、それを支えている「人」と交流したりすることで、無理なく自然と地域社会に入って来てもらおう！

活力づくり部会からの提案

宮前区の特徴である坂道を活かし、まちの魅力づくりや健康づくりなどの活力づくりにつなげるための検討をしました。

提案

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



▲取り組むべき課題

- × 区内の由緒ある坂道の存在や場所が知られていない
- × 坂道を活用したイベントがない
- × 健康づくりにつながるなどの坂道の価値が知られていない

★目標

- 坂道を活用して・・・
- ◎ 地域への参加を促そう
 - ◎ 宮前区に愛着を持ってもらおう
 - ◎ 健康な体づくりをしよう

【具体的な実施内容】

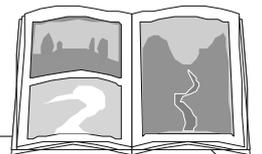
- | | |
|---------------------|--|
| ① (仮称)みやまえ坂道ウォークの作成 | 坂道の魅力を広く紹介するとともに、坂道の起伏を利用した健康づくりについての情報をまとめたガイドブックを作成します |
| ② 坂道ウォーキングイベントの開催 | 区内坂道への興味を引き、楽しんでもらうとともに、日常的な健康づくりにつなげるため、坂道を活用したイベントを開催します |

地参知笑部会からの提案

幅広い意味で「地」域の産物を活かし、地域の魅力を「知」り、地域社会への「参」加につなげ、「笑」顔の広がるまちにしていくための検討をしました。

提案

宮前区の魅力や楽しみ方を発信しよう
宮前区の地域情報を戦略的に発信しよう



▲取り組むべき課題

- × 地域になじみが薄く、「住む」だけの区民が多い
- × 地域コミュニティに参加し、「暮らす」ための情報が不足
- × これまでの情報発信のやり方では区民に伝わらない

★目標

- 効果的な情報発信を通じて・・・
- ◎ 宮前区の魅力やまちの楽しみ方をもっと知ってもらおう
 - ◎ 宮前区に愛着を持ってもらい、地域コミュニティへの参加を促そう



【具体的な実施内容】

- | | |
|------------------------|--|
| ① 地域コミュニティへの参加を促す冊子の作成 | 転入者や川崎都民が、興味を持って読んで実際に参加してみたいくなるような、魅力的でわくわく感のある冊子を作成します |
| ② 「みやまえ情報サポーターズ」を結成 | さまざまなメディアを使いながら、宮前区の魅力的な地域情報を区民の目線から継続的に発信する仕組みをつくります |

2. 提案の詳細

1) 坂道を活かした地域の活力づくりに関する提案

1 提案の背景

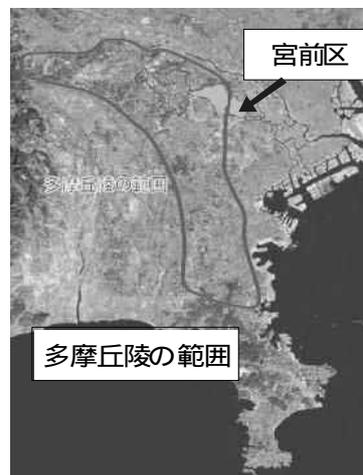
(1) 宮前区を特徴づける坂道

宮前区は、川崎市北西部に位置し（右図）、なだらかな丘の続く多摩丘陵の東の端にあって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通らなければならず、坂道は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(1999)年度から 12(2000)年度にかけて、18 箇所の坂道を選び、その愛称を区民から募集しました。そして、それぞれの坂道に名称や成り立ちを示した標識を建てました（下写真）。

この他、古くからある坂道を合わせると、38 箇所に名称が付いていますが、名称のない坂道も多数あります。



出典：川崎市緑の基本計画
(H20年3月)を加工

【庚申坂】



坂道の標識

【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、登りは疲れ下りは危なく、歩行や自転車での移動の妨げになるなどマイナス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の認識は十分ではありませんでした。また、高齢化の進展を考えると、マイナスイメージがさらに強くなります。

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



第1回 ZAMA 坂道マラソンのパンフレット

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ることがわかります。

(3) 高齢化と健康づくりへの関心

宮前区の高齢化率は平成 23(2011)年度現在で約 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。

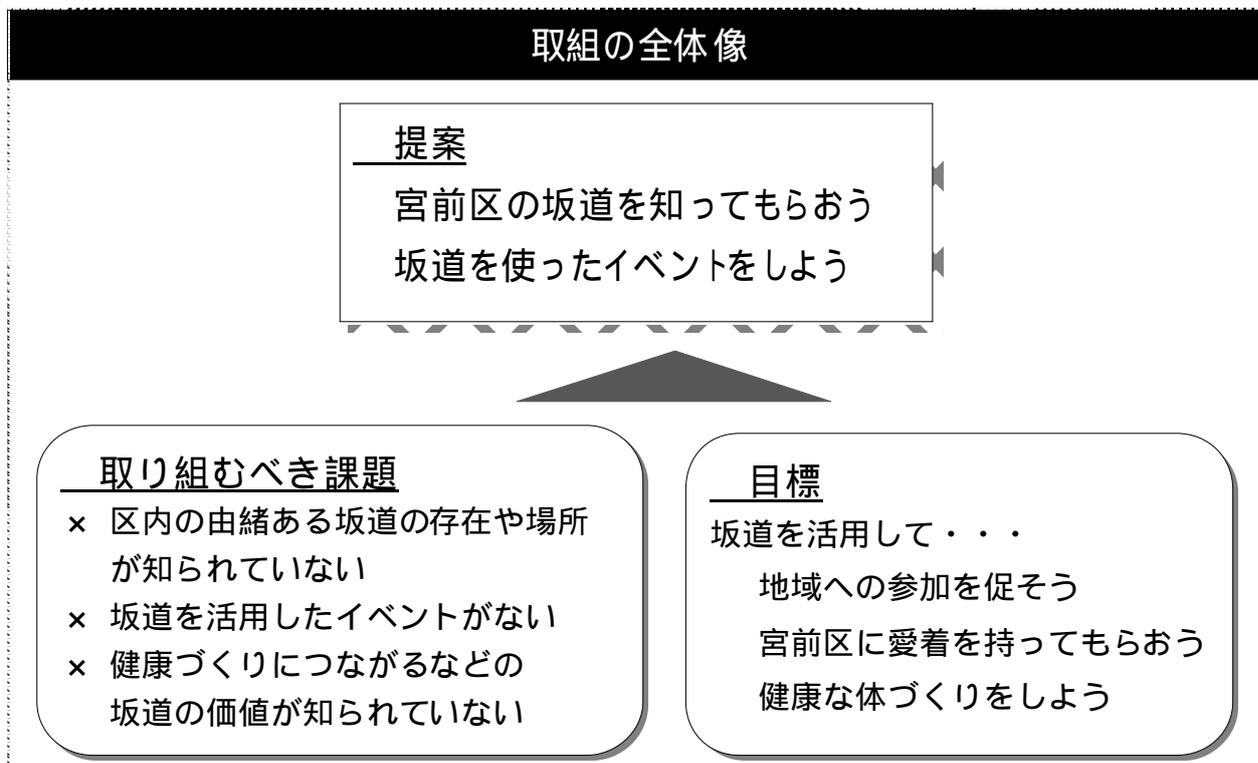


宮前区では、高齢者の健康維持・増進、介護予防などのため、地域住民が主体の公園体操の普及に努めています。平成 19(2007)年度に 23 会場だった公園体操（上写真）が、23 年 10 月時点では 38 会場に増え、高齢者の健康づくりへの関心の高まりが表れています。

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に向けて、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 提案

活力づくり部会では、宮前区の特徴ともいえる坂道を活かし、まちの魅力づくりや健康づくりなどの、地域の活力づくりにつなげるための検討を行い、2つの提案をまとめました。



3 提案の具体的な内容

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ク」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ガイドブック、「(仮称)みやまえ坂道ウォーク」(以下「坂道ウォーク」)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必要となります。
- ・坂道ウォークは、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。

【「坂道ウォーク」の内容】

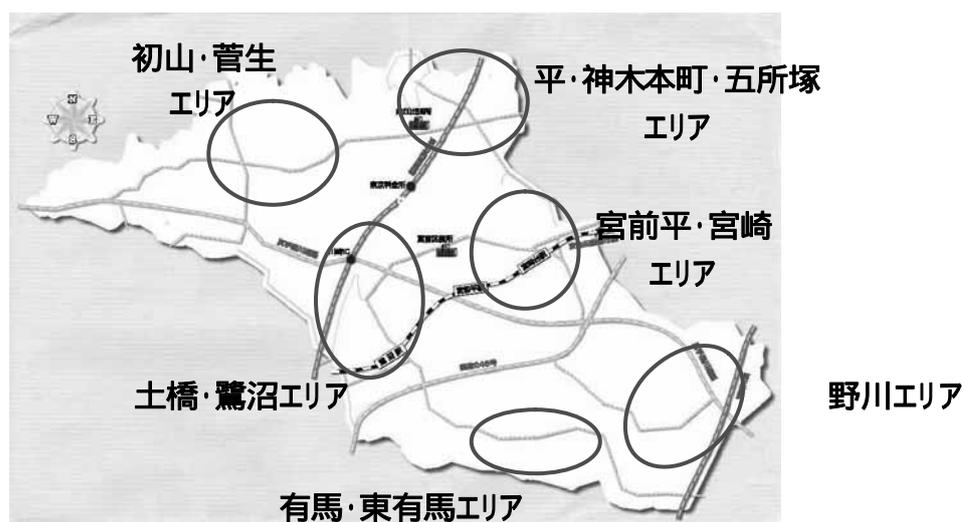
- ・標識のある18の坂道を通るウォーキングコースを6コース紹介(次ページ図)。1コース2時間程度で歩けるようにします。
- ・地図や解説に加え、次のようなウォーキングに必要な情報、楽しく歩くための情報を簡潔にまとめます。

【掲載情報】

坂道データ(歩数、長さ、高低差)、四季折々の自然や景色、歴史、公園・トイレ・休めるところなど

- ・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

6コースの
対象エリア



【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、「坂道ウォーク」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、「坂道ウォーク」を完成させます。

【完成時期】

完成は平成24年夏ごろを目標とし、区制30周年に合わせて出版します。

【「坂道ウォーク」のPR】

「坂道ウォーク」を普及させ、多くの区民に坂道ウォーキングのイベントに参加してもらうため、効果的にPRを実施する必要があります。

- 区内公共施設で坂道ウォークを配布する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「みやまえぼーたろう」やソーシャルメディア、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、地参知笑部会で提案された、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、多様なメディアを活用した情報発信を位置づけています。

提案：坂道を使ったイベントをしよう！

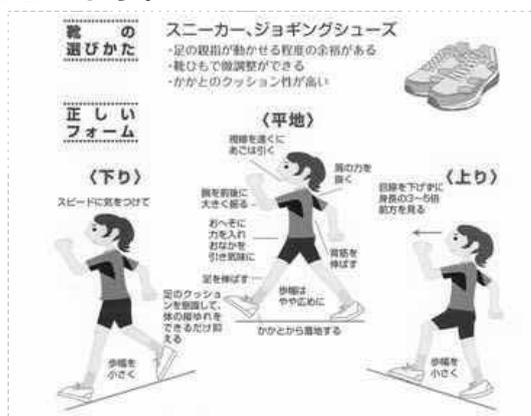
実施内容

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日常的な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、地域の歴史や残されている自然、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・啓発を進めていきます。
- 多くの方が参加して楽しめるイベントを開催することによって、参加者が日常的なウォーキング活動を楽しむ契機になるとともに、地域の盛り上がりや一体感につながり、地域コミュニティの活性化につながることを期待できます。



出典：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、地域の団体や区民が主体となって坂道ウォーキングイベントを運営し、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。

【実施方法】

- 既存の団体が実施しているウォーキング講座やイベントで、ガイドブックを活用してもらうなど、既存の取組との連携を図ることが必要です。
- 地域と区役所の協働による事業実施手法として、「宮前区地域課題の解決を図る事業提案制度」の活用も考えられます。

この制度は、地域で抱える課題とその解決方法について、市民活動団体な

どから広く提案を募集した後、採択された提案を実際に当該団体が区役所と協働して実施する制度です。

【実施内容】

区民会議では、実施内容として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する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、主催者を変え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

(留意事項)

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】

イベントは、年1、2回程度の実施を想定します。

4 活力づくり部会の検討経過

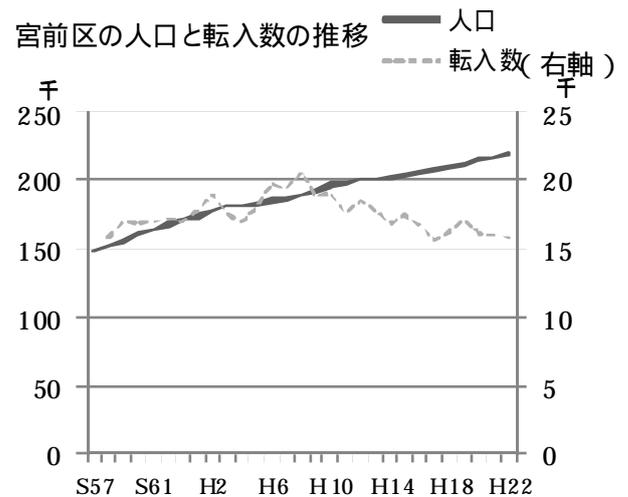
第1回	平成22年8月31日(火)
	・宮前区らしさ・地域特性を活かしたコミュニティづくりのイメージ 等
第2回	平成22年9月30日(木)
	・地産地消の具体的な題材 ・部会名称と部会長
第3回	平成22年12月2日(木)
	・地産地消を通じたコミュニティづくり ・部会の名称
第4回	平成23年1月28日(金)
	・コミュニティづくりにつながる仕掛けづくり ・区民会議フォーラムの開催について
第5回	平成23年3月2日(水)
	・コミュニティづくりにつながる仕掛けづくり ・区民会議フォーラムの開催について
第6回	平成23年4月25日(月)
	(仮称)坂道ウォーキングガイドのコンセプト、対象の坂道、コース設定
第7回	平成23年5月24日(火)
	・委員が作成した坂道ウォーキングコースの報告 ・ガイドのコンセプトやコース設定、掲載情報など
第8回	平成23年7月7日(木)
	・ガイドのコンテンツ(コース、目次・主な項目) ・ガイドの制作体制とスケジュール
第9回	平成23年9月7日(水)
	・ガイド作成のワーキンググループの活動計画 ・ガイドを活用したイベント等の検討
第10回	平成23年10月21日(金)
	・ワーキンググループからの報告 ・提案素案の検討
第11回	平成24年1月31日(火)

2) コミュニティへの参加を促す雑誌と情報戦略に関する提案

1 背景と課題

(1) 転出入者や川崎都民が多い宮前区

- 宮前区では毎年 7 千世帯(約 1 万 6 千人)が転入していますが、これらの世帯は地域に知り合いがいない場合が多く、孤立しがちです。学齢児のいる世帯が子どもを通じて地域に関わる機会を持つのに対し、特に乳幼児を抱える世帯や高齢者世帯では、地域に関わるきっかけが少なく、転入後も孤立が続く恐れがあります。
- 宮前区では平日は都内に通勤・通学し、休日は東京や横浜など宮前区以外を買い物やリクリエーションの場とする「川崎都民」が多くなっています。これらの層は宮前区への関心が低いいため情報が届きにくく、宮前区に存在する魅力的な地域資源を認識していない状況にあります。
- こうした、地域で孤立した人や宮前区に「住む」だけの人増加が、地域コミュニティ希薄化の一因になっていると考えられます。



(2) 宮前区で「暮らす」ための情報提供が必要

- このような状況から、地域へのなじみの薄い人に、宮前区で単に「住む」だけでなく、地域との関わりを持ったり、宮前区の産物や行事を楽しんだりできるような、「暮らす」ための情報提供を積極的に行うことが課題となっています。
- これまでも区・市や民間企業が、地域情報を紹介するパンフレットやマップを発行してきましたが、内容が似通っていたり、興味を引くような記事や紙面構成になっていなかったりするケースがありました。
- インターネットの情報発信については、宮前区の地域ポータルサイト「ぽーたろう」がありますが、区民に十分に認知されていない面があります。また、若者を中心に、さまざまなソーシャルメディアを使って、口コミ情報を交換したり、同じ関心を持つ人同士でつながり合ったりする動きが広がっています。
- 今後は、転入者や川崎都民と言われる人たちに、宮前区で「暮らす」ためのわかりやすい情報を、紙媒体やインターネット等を組み合わせて、さまざまなチャンネルから効果的に伝達していく必要があります。

(3) 宮前区に愛着を持ち、地域への参加を促すコンテンツが必要

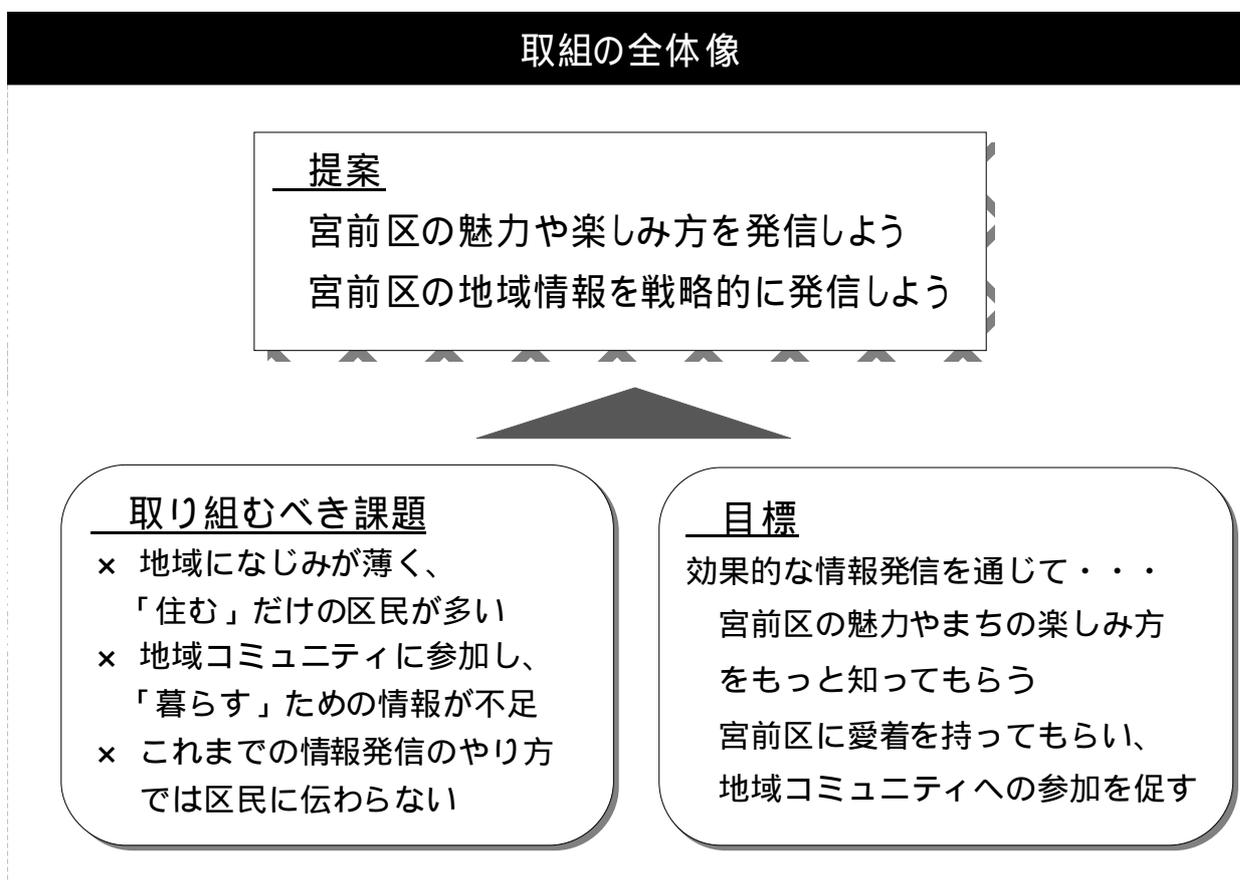
- 情報提供においては、「送り手」からの視点で地域情報を一方的に流すだけで

は、情報に対する興味は持たれませんし、そもそも情報にアクセスしてもらえないかも知れません。こうした従来型の手法の延長では、地域での孤立や宮前区への無関心といった問題の解決はあまり期待できません。

- これからは、情報を受ける側の視点で魅力的なコンテンツを作成していくことが大切です。そのためには、これまで「受け手」であった人たちに、情報提供のコンテンツをつくる過程に参加してもらい、さらに、そのコンテンツを見た人たちに地域への参加を促す仕掛けを盛り込むなど、さまざまな工夫をしていく必要があります。

2 提案

地参知笑部会では、幅広い意味で「地」地域の産物を活かし、地域の魅力を「知り、地域社会への「参」加につなげ、「笑」顔の広がるまちにしていくための検討をして、2つの提案をまとめました。



3 提案の具体的な内容

提案：宮前区の魅力や楽しみ方を発信しよう

実施内容

地域コミュニティへの参加を促す雑誌の作成

転入者や川崎都民が、興味を持って読んで実際に参加してみたいくなるような、魅力的でわくわく感のある雑誌を作成します。

【趣旨・目的】

- ・宮前区になじみの薄い区民（特に新住民や川崎都民など）をターゲットに、宮前区の魅力（モノ・場所・活動・人）やまちの楽しみ方を紹介することにより、宮前区に愛着を持ち、地域への参加を促すことを目的に制作します。
- ・インターネットが普及した現在においても、紙媒体による情報は年代を問わずに受け入れられる情報媒体であるため、この雑誌を地域情報発信の第1のステップとして位置づけます。

【雑誌作成主体】

- ・区民を募り、地域情報の発掘・取材・記事化して作り上げていきます。
- ・しかし、こうした雑誌作りのノウハウを持つ区民は限られていますし、限られた人に依存しては、情報発信の裾野が広がりません。そのため、人材育成を図りながら、市民館と区役所が連携した「(仮称)みやまえ情報サポーターズ養成講座」を開設し、その実践プログラムの一環として雑誌を作成していきます。 **PO参照。**

【掲載する情報】

- ・雑誌のコンセプトは、次のとおりです。

①コミュニティへの参加を促すものとする

②項目ごとにターゲットとなる読者を明確にする

- ・転入者や川崎都民など、情報が届きにくい層
- ・高齢者や子育て世代などの世代別などの切り口

③個々人がほしい情報をわかりやすく伝える

- ・ガイドブックのガイドブック的なイメージ
- ・10分程度で一通り読めるくらいのボリューム
- ・顔の見える親しみやすいものにする
- ・読み物としても面白いものとする

- ・このコンセプトを基に、区民会議でイメージをまとめましたので、これをベースに、作成を担う講座参加者（※提案2で説明）のアイデアを取り入れながら作り上げていきます。

コンテンツのイメージ

- 1 世代別レポート
地域に参加している世代別の区民を取材したり、様々なことを体験してもらい、そのレポートを記事にして掲載します。
 - ①中高生・大学生
 - ②若い（子育て）世代
 - ③働き世代
 - ④高齢世代
- 2 体験できるページ
 - ・いちご狩りやお祭りの時の神輿担ぎ等、区内で誰でも体験できるイベント等の情報を掲載します。体験を通して、その土地となじむことができ、地域とのつながりのきっかけになるような内容とします。
 - ・町会・自治会と関わるきっかけとなったり、市民館等での学習の機会を通じて知り合い・仲間をつくったりするような視点も考えられます。
- 3 ゲーム等
 - ・**ゲームの基本設計を具体的に記載**
 - ・スタンプラリーや謎解きゲーム等、単に読むだけでなく気軽に参加できる内容を掲載します。区民会議から生れた「みやまえカルタ」等との連携でも考えられます。
 - ・住民・企業・団体・行政が連携した仕掛けにより、情報発信から地域づくりに発展させることができます。例えば、商店街等とタイアップして、スタンプラリーのスタンプ拠点をお店にすることによって、地域の活性化も期待できます。
- 4 ガイドブックのガイド
これまでに区や市が発行した地域情報に関する雑誌のリストを掲載します。よりくわしい内容はこれらの雑誌で得てもらうようにします。P〇参照。
- 5 宮前区のプロフィール・概要
宮前区の人口、面積等のプロフィールや、特徴を表すデータ等をコラム的に掲載します。また、宮前区はエリア別に特徴があるので、それがわかる情報も掲載します。

【ページ数、部数等】

- ・A4判、オールカラーで20ページ程度とします。
- ・毎年1万部印刷し、転入世帯への配布を中心に、公共施設で配布するとともに、区ホームページに掲載します。
- ・平成24年度中に作成し、3年程度を目安に改定します。

【スケジュール】

- ・「(仮称)みやまえ情報サポーターズ養成講座」は、次のようなスケジュールを想定します。

平成 24 年 3 月 公募開始

平成 24 年 4～5 月 講座スタート

・ 15 回程度

・ 他に取材や任意の打ち合わせを行う

平成 25 年 3 月 雑誌発行

【作成協力】

- ・ 雑誌作成にあたっては、講座において雑誌の趣旨を理解してもらったり、受講生が取材する人・場所や、地域資源についてのアドバイスしてもらうなどの協力がが必要です。地域に精通した区民会議委員が、これらを紹介するなどの協力をするものとします。

【その他】

- ・ 開催日時は平日の午前中として、主婦層やリタイア層を主な対象と想定します。
- ・ 具体的なプログラムを今後検討していきます(1 月には案を示す)。

提案 : 宮前区の地域情報を戦略的に発信しよう

実施内容

「みやまえ情報サポーターズ」を結成

さまざまなメディアを使いながら、宮前区の魅力的な地域情報を区民の目線から継続的に発信する「みやまえ情報サポーターズ」を結成します。

【趣旨・目的】

- ・ 地域の魅力や楽しみ方を、市民や地域が主体となって発信しようとする動きが広がっています。例えば新百合ヶ丘では、大学生と地元タウン紙が協力して、大学生の視点から見た新百合ヶ丘のガイドブック「しんゆり Campus」(右写真)を制作しています。そこでは、しんゆりデートプランやリーズナブルでおいしいを大学生の視点から、大学生の言葉で紹介しています。こうした情報発信は、公平性やバランス感覚を重視する行政からは、出にくい面がありますので、市民や地域



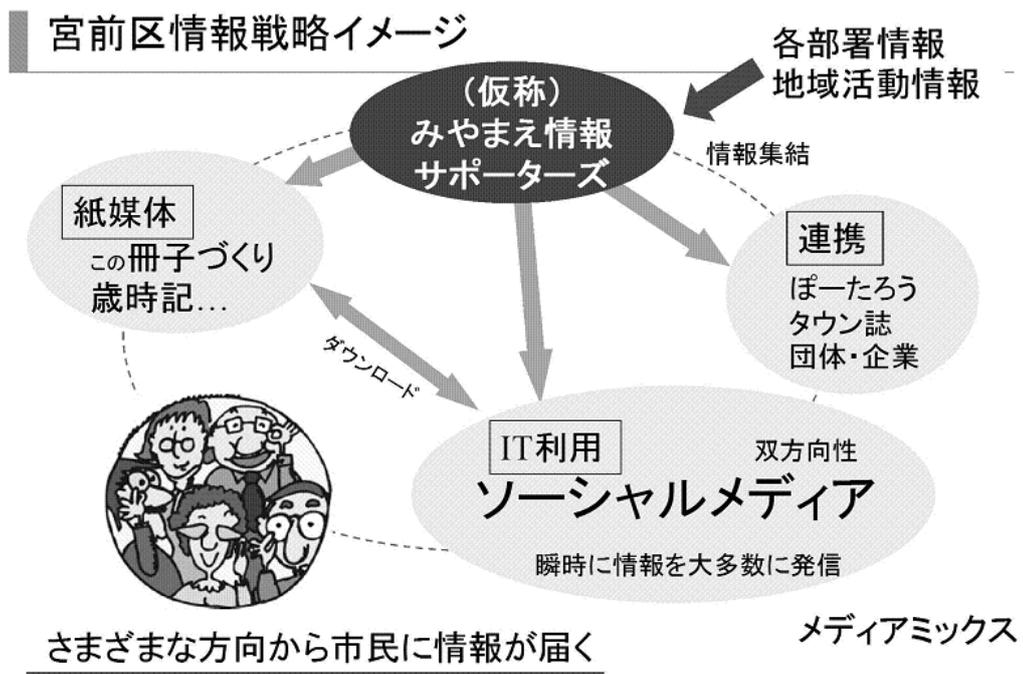
が主体になっているからできるものと考えられます。

- また、近年の youtube などの動画配信や facebook (下写真)、twitter などのソーシャルメディアの興隆とともに、誰でも不特定多数の人に情報発信し、関心のある人同士がつながり合えるようになってきています。それらを活用して、地域のオススメ情報や口コミ情報を発信する動きが各地で活発化しており、これまで主流であったマスメディアや紙媒体による情報発信に匹敵するものになりつつあります。
- 宮前区においても、「みやまえぽーたろう」をはじめとする地域情報サイトや宮前区観光協会の情報誌「宮前の風」などがありますが、新百合ヶ丘周辺の取組などと比較して、地域や区民を巻き込んだ動きや仕組みが十分ではないのが現状です。



【実施内容】

- これからの情報発信は、地域や区民を巻き込み、さまざまなメディアを効果的に活用して戦略的に展開する必要があります。そこで、広く区民に呼びかけて、地域で楽しむことに興味のある区民が気軽に参加し、こうした人たちの視点から継続的に情報発信する仕組みとして、「(仮称) みやまえ情報サポーターズ」を結成します。



【結成や活動の流れ】

講座を通じた人材育成

- ・「(仮称) みやまえ情報サポーターズ講座」では、講座の受講生が「(仮称) コミュニティの参加を促す雑誌」を作成しますが、それに加え、ソーシャルメディア (SNS、ブログ、twitter、youtube、Ustream 等) についても学びます。
- ・さらに、様々な媒体を活用した効果的な情報発信・情報共有の戦略についても学び、その実践訓練として、雑誌の作成経過や雑誌に掲載する内容を発信していきます。
- ・こうした活動を経て、ソーシャルメディア活用のノウハウを身に付けます。



(仮称) みやまえ情報サポーターズの結成

- ・講座の受講生の有志を中心に、活動に関心のある人も募り、雑誌作成後も継続的に情報発信する「みやまえ情報サポーターズ」を結成します。
- ・みやまえ情報サポーターズは平成 24 年度内に行う講座が終わった後も自主的あるいは組織的に情報収集や取材をして、それをソーシャルメディア等で発信していきます。
- ・ソーシャルメディア等での関心のある人同士のコミュニケーションやネットワーク化の中で、みやまえ情報サポーターズのコンセプトに共感を持つ人を増やしていきます。



継続的な情報発信

- ・これらにより実績・経験を重ね、みやまえ情報サポーターズが中心となって新たな付加価値のある情報が、継続的に発信されることが期待されます。
- ・活動の展開として、「(仮称) コミュニティの参加を促す雑誌」改定版の制作や「歳時記みやまえ」の編集への参加なども想定されます。

【スケジュール】

みやまえ情報サポーターズは、平成 25 年度の早い時期の結成が期待されます。

【課題】

- ・みやまえ情報サポーターズを結成するにあたり、その枠組をどうするかによって、活動形態や資金についての考え方が変わってきます。

緩やかなネットワーク ⇔ 既存組織が受け皿 ⇔ NPO などの組織体

- ◆活動形態 (個人の自由な活動 ⇔ 組織的な活動)
- ◆活動領域 (個別の情報収集・発信が中心 ⇔ 地域連携などへの展開も)
- ◆資金 (資金需要小 ⇔ 資金的な裏づけが必要)

- ・みやまえ情報サポーターズの状況（人数・能力・メンバーの意向）、受け皿となりうる組織の有無、区役所との関係などの各要素を整理し、メンバーが活動しやすい環境をつくる必要があります。

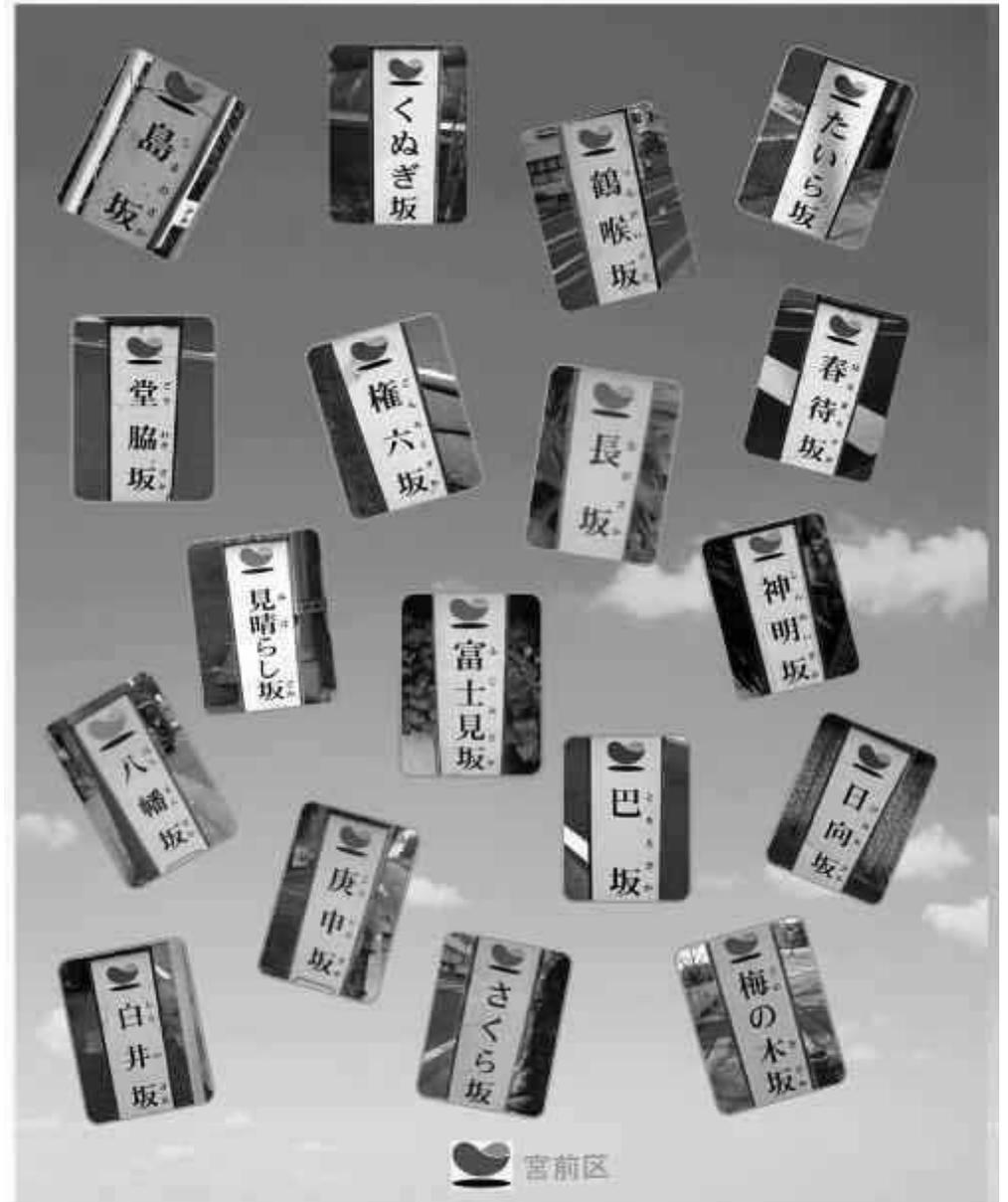
4 地参知笑部会の検討経過

第1回	平成22年8月31日(火)
	・宮前区らしさ・地域特性を活かしたコミュニティづくりのイメージ 等
第2回	平成22年9月30日(木)
	・地産地消の具体的な題材 ・部会名称と部会長
第3回	平成22年12月2日(木)
	・地産地消を通じたコミュニティづくり ・部会の名称
第4回	平成22年1月28日(金)
	・コミュニティづくりにつながる仕掛けづくり ・区民会議フォーラムの開催について
第5回	平成23年4月15日(金)
	・宮前区に愛着をもち、地域への参加を促すための雑誌
第6回	平成23年5月16日(月)
	・委員が作成した目次案の報告 ⇒ 目次案のまとめ
第7回	平成23年6月14日(火)
	・コンテンツのイメージと制作体制の検討
第8回	平成23年7月15日(金)
	・雑誌の制作体制と区の情報戦略の検討
第9回	平成23年9月28日(水)
	・区の情報戦略について ・コミュニティへの参加を促す雑誌について
第10回	平成23年11月2日(水)
	・提案素案の検討
第11回	平成24年1月27日(金)
	・提案の検討

行き活き

みやまえ坂道ウォーク

コースを巡り坂道制覇！！スタンプラリー台紙



はじめに

「みやまえ」に住んでみると、日常の生活（通勤、通学、買い物など）で必ずといってよいほど土地の起伏や坂道に遭遇します。宮前区は多摩丘陵の東端にあり、低い所には川も流れているため、高低差30～40mの起伏が数多くあります。

坂道と云えばきつく、厳しく、避けたいイメージがあります。しかし、宮前区区民会議では視点を逆にして、坂道を地域資源と捉え、積極的に坂道を利用して健康づくりや地域の活性化に応用できないかと検討してきました。

区内には愛称のついた坂が18ヶ所あり、これを含め昔からの名のある坂は38ヶ所あります。さらに近年開発された街には大通りを含めて、名のない相当数の坂道があります。

誰にでもできるウォーキングと「みやまえ」の特徴である坂道を組み合わせて、健康づくりをしませんか。「みやまえ坂道ウォーク」では、区内の地域ごとに6つのウォーキングコースを作成しました。ウォーキングに併せて、暮らしている地域の特徴を知るもっと知ることができます。

この冊子を有効にご利用いただければと考えます。

第3期宮前区区民会議

目次

●はじめよう！坂道ウォーキング	3
●坂道ウォーキングアドバイス	5
●準備体操・整理体操	7
●坂道ウォーク全コース案内図	9
●各コース案内	
・街路樹と古い街道探訪コース	11
・新しい街と公園探訪コース	15
・野川の坂と影向寺コース	19
・有馬川と植木の里散策コース	23
・富士山眺望と等覚院コース	27
・平瀬川と生田緑地探訪コース	31
●坂道制覇をめざそう	35
●坂道データ集	37
●編集後記	38

はじめよう！ 坂道ウォーキング

■「坂」はみんなの地域資源

宮前区を歩くと、避けては通れない「坂」。
区内には、名前が付いた坂だけでも38カ所あります。
普段は厄介者の坂でも、見方を変えれば、プラスの効果を生み出す「資源」となるのです。

■坂道ウォーキングで健康づくり

坂道ウォーキングは、通勤・通学や買い物のついでに、日常のちょっとした空き時間に気軽にできる運動です。
そして、坂道ウォーキングをすることでさまざまなメリットが得られます。

◆効果的なトレーニング

坂の上り下りで、足の筋肉など体への負荷がかかるため、平地でのウォーキングに比べて、より効果的な心肺機能の向上や筋力の強化を期待することができます。

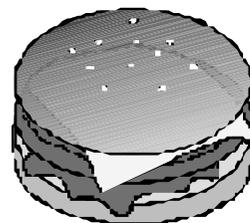
◆脱メタボ

多くの酸素を体内に取り入れることで、効率よく体脂肪を燃烧させられます。平地のウォーキングは、○カロリーに対し坂道では、○カロリーが消費されます。

◆宮前区の良さを発見できる

坂道を歩くことで、今まで知らなかった美しい風景や歴史的な建造物、おしゃれなお店を発見できます。東京や横浜に行かなくても、宮前区で暮らせることに気づくかも？

■坂道ウォーキングとカロリー消費

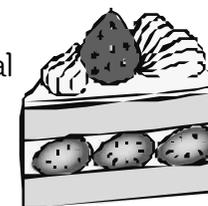


●チーズバーガー300kcal
⇒坂道ウォーキング約60分



●おにぎり180kcal
⇒坂道ウォーキング約35分

●いちごのショートケーキ280kcal
⇒坂道ウォーキング約53分



※坂道ウォーキング（上り）、体重50kgで計算

あなたの消費エネルギーは？

METS(metabolic equivalents)は身体活動の強度が、安静時の何倍に相当するのを示す単位です。

また、METSにそれを実施した時間をかけたものを「エクササイズ」という単位で表し、そこからその活動による消費エネルギーを算出することができます。

$$\text{※エネルギー消費量 (kcal)} = 1.05 \times \text{体重(kg)} \times \text{METS} \times \text{運動時間(h)} \\ \text{(単位 = エクササイズ)}$$

例) 体重50kgの人が、30分間ジョギングをした場合

$$\text{エネルギー消費量} = 1.05 \times 50(\text{kg}) \times 6(\text{METS}) \times 0.5(\text{時間}) = 157.5\text{kcal}$$

- ◆坂道ウォーキング（上り）= 6METs
- ◆坂道ウォーキング（下り）= 2.8METs
- ◆平地で適度な速さ = 3.3METs

坂道ウォーキングのアドバイス

上り坂では10度から15度程度の緩やかな傾斜でも、平地を歩くときの約3倍のエネルギーが必要となります。体への無理な負担を避けるため、正しい坂道の歩き方を身に付けましょう。

坂道ウォーキングの準備

- ◆必ず準備体操、整理体操をしましょう（7～8ページ参照）
- ◆服装・持ち物

坂道ウォーキングのフォーム



- ◆体重を後ろ足に残したまま、かかとから足裏全体で着地
- ◆歩幅は平地より狭く

◆膝を曲げて足をやや高めに振り上げることを意識し、かかとから着地

- ◆歩幅は平地より狭く

- ◆目線を下げずに前方を見る

目標心拍数

無理なペースでのウォーキングは、心臓や肺、血管などへの負担となります。「目標心拍数」により、ウォーキングが適度なペースになっているかどうか知ることができます。

- 目標心拍数
(速見表)

20歳代	130	50歳代	115
30歳代	125	60歳代	110
40歳代	120	70歳代	100

- 心拍数の数え方と目標心拍数の使い方

- ①秒針のある時計を用意します。
- ②手首の動脈に3本の指を当て、10秒間の脈拍を測り、その数を6倍します。（例：10秒間で12回なら72）
歩く前と歩く途中、歩き終えてすぐに脈拍を測ります。
- ③②の数字と「目標心拍数（速見表）」の数字を比較します。

ウォーキング中は、あなたの心拍数が目標心拍数より低い数を保つように心がけてください。

目標心拍数よりオーバーしている場合はペースを落とす（速度を落とす、歩幅を狭める）か、休憩を取りましょう。

目標心拍数だけではなく、「楽だ」「きつい」という自分の感覚も大切にしましょう。「ぜいぜい」「はあはあ」という状態のときは、休憩を取って体を落ち着かせましょう。

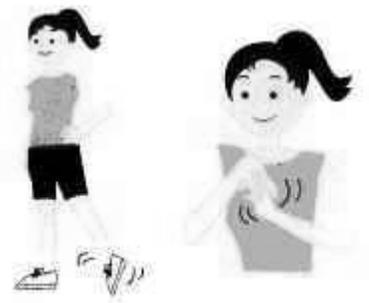
準備体操・整理体操

サンプル

- 開始前には、ストレッチ(①～⑥)を行い、関節・筋力をほぐす。
- ウォーキングは急に止まらず、歩く速度を落とし、ゆっくり歩きで終了する。
- 終了後も、運動で疲れを感じた部分を中心にストレッチ(①～⑦)を行う。

1 手首、足首回し

「これから運動を始めるぞ」という信号を脳に送ります。



2 背伸びの運動

腕を上にはやし背伸びをしましょう。



3 ふくらはぎ・アキレス腱のストレッチ

後ろ足のかかとをしっかり床につけ、体重を前足にのせ、重心を前に移動させます。



準備体操・整理体操の具体的な方法をご説明します。

4 太もも後のストレッチ

片足を前に出し、その上に両手を置いて背筋を伸ばし上体をゆっくり前に倒します。



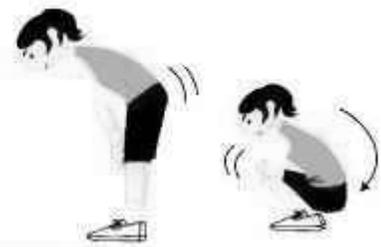
5 太もも前のストレッチ

壁に手をつき、膝を曲げ、つま先を手で持ち、かかとをおしりにつけるようにして、太ももを伸ばします。



6 膝の曲げ伸ばし(屈伸運動)

運動を始める前は、足、膝関節を意識し、運動を終えた後はふくらはぎ、太ももの筋肉を意識して十分のぼします。



7 足のマッサージ(整理体操で)

公園体操の紹介

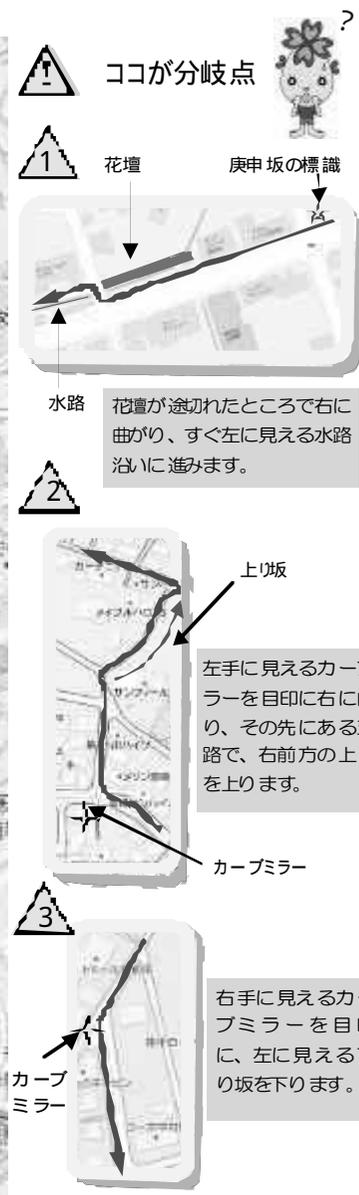
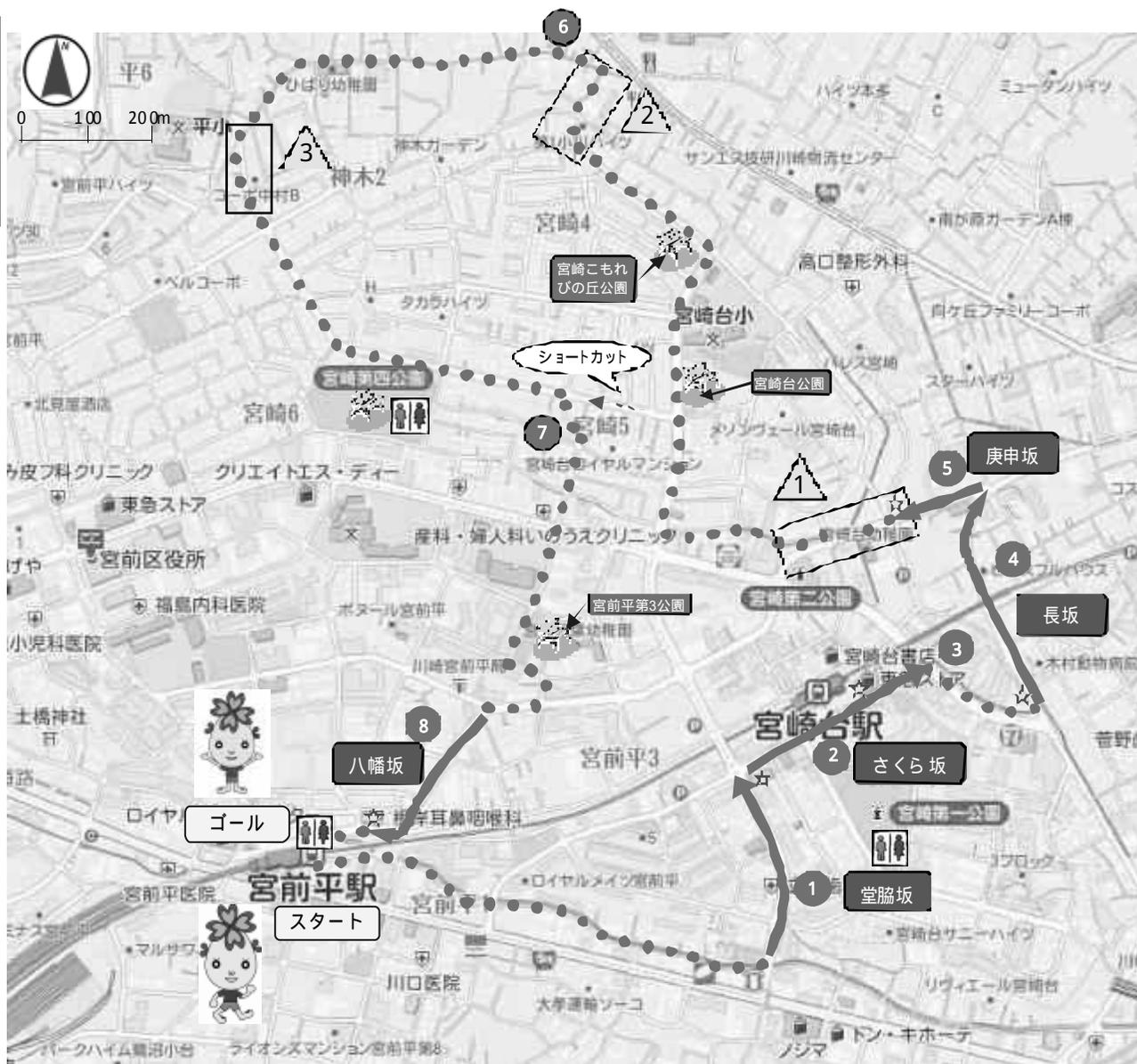
街路樹と古い 街道探訪コース

コースデータ

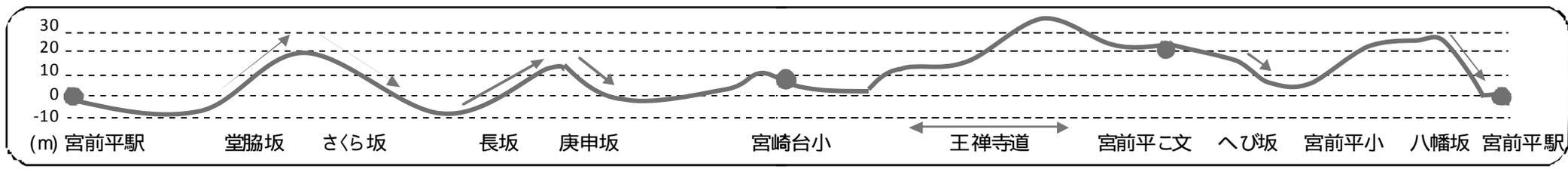
- 距離：約6km
- 時間：約2時間
- 歩数：約10,000歩
- 消費カロリー：約0kcal

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 (2.1 km)
- 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。イチョ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。



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収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。



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。



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は！？



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。

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

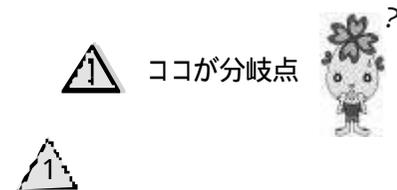
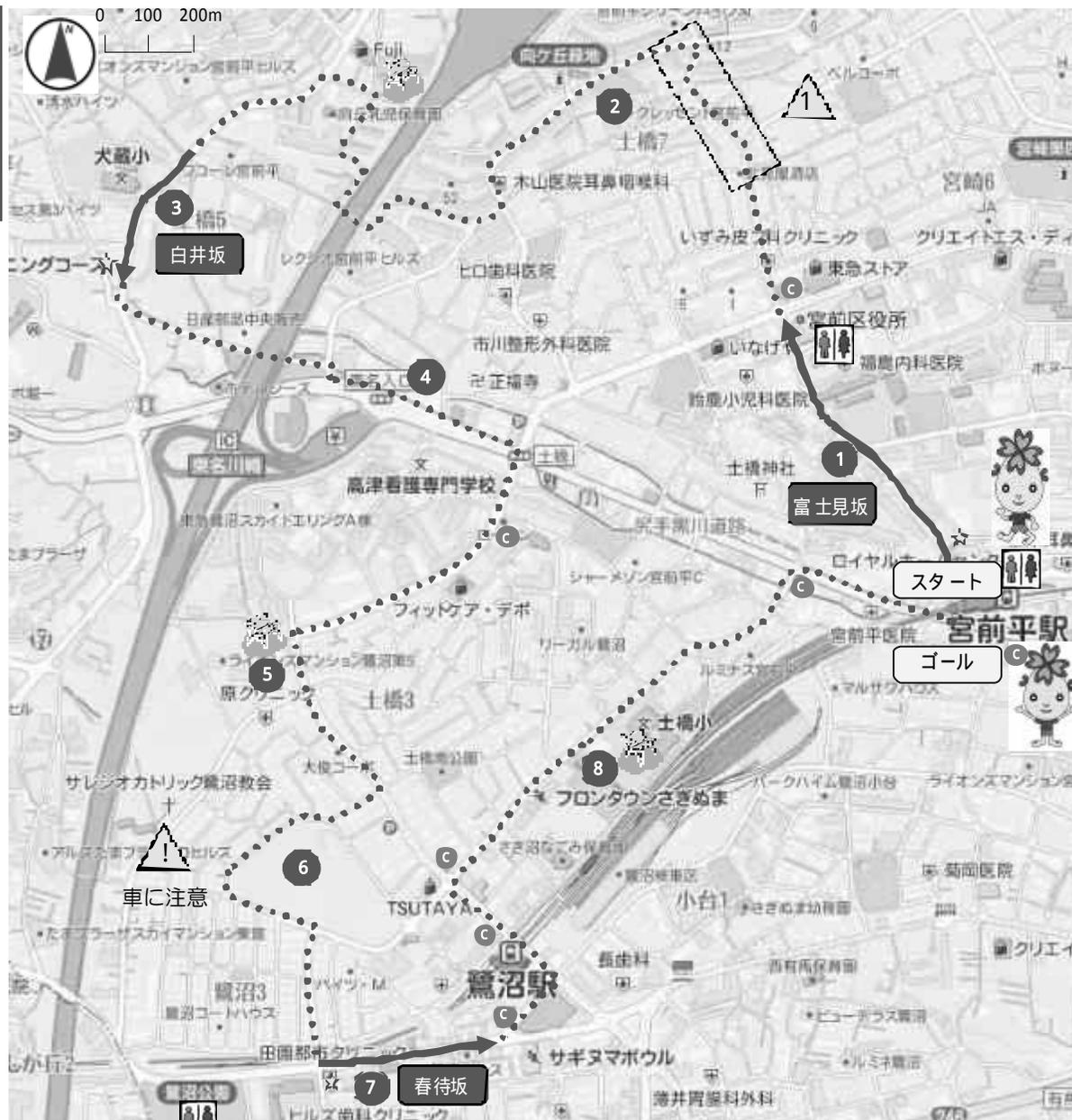
新しい街と 公園探訪コース

コースデータ

- 距離：約 7km
- 時間：約 2時間20分
- 歩数：約 11,700歩
- 消費カロリー：約 0kcal

ルート (スタートからの通算距離)

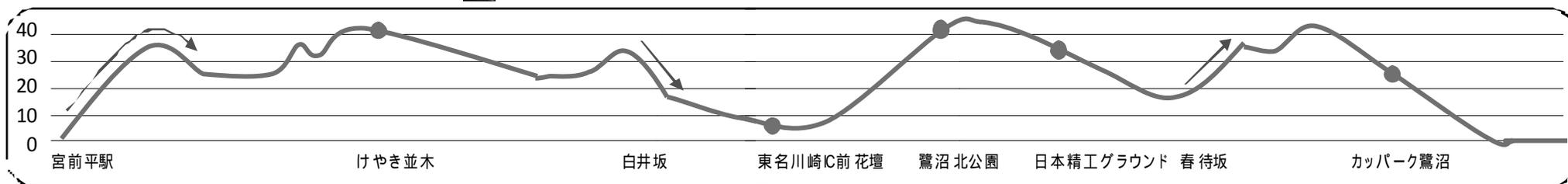
- 宮前平駅
- ① 富士見坂 (0.1km)
- ② けやき並木 (1.2km)
- ③ 白井坂 (2.6km)
- ④ 東名川崎 IC 前花壇 (3.4km)
- ⑤ 鷺沼北公園 (4.2km)
- ⑥ 日本精工鷺沼運動場 (4.6km)
- ⑦ 春待坂 (5.2km)
- ⑧ カッパーク鷺沼 (6.2km)
- 宮前平駅 (7km)



カーブミラー

前方に見えるカーブミラーを目印に左に曲がります。その先の突き当たりを右に曲がり、信号のある交差点を左に曲がります。

コースの起伏



新しい街と道路探訪コース



新しくできた街とその
中にある緑や花を楽し
もう！

④東名川崎IC前の花壇

しばらく続く平坦な道、上がった息と筋肉をクールダウン。東名川崎IC出入口前のきれいな花壇がお出迎え。花壇は地域の方々が愛情を込めて手入れをされています。



⑤鷺沼北公園

公園の眺望は素晴らしく、東京タワーと東京スカイツリー両方が見えます。方角を変えれば港北の観覧車を見ることもできます。夜景も美しく疲れを癒してくれます。



⑥日本精工鷺沼運動場

グラウンドに広がる芝生の緑が目飛び込み、ほっと気持ちが和みます。入口付近から桜が続き途中で八重桜に変わるため、長い期間桜が楽しめます。



⑦春待坂

桜のトンネルを通り長く続く傾斜を登れば鷺沼駅があり、通勤、通学の人々が行き交います。疲れた方は途中のベンチで一休み。西向き斜面に咲く桜並木は毎年春になるのを待っています。



③白井坂

坂上のカーブを曲がれば坂下まで見渡せ一気に下りたくなりますが、太もも前側やふくらはぎの筋肉を意識し膝の負担を減らしましょう。この道は昭和22年白井佐吉氏の貢献により開通されました。



②けやき並木

緩やかな坂道が続くケヤキ並木は坂道を感じさせない程美しく四季折々通る人の心を楽しませてくれます。



①富士見坂

坂下と最高地点手前でカーブしますが、坂全体はほぼ真直ぐでコース一番の傾斜が長く続きます。名称の富士見ポイントは坂を登りきった最高地点付近です。



⑧カッパーク鷺沼

駅の近くに芝生や水辺の散策ができる心地良い広場があることに驚きます。園路には距離が表示されているので、歩き足りない方は園路ウォーキングをプラスしてみてください！？開場時間午前7時～午後5時（6月～8月は午後7時）

野川の坂と 影向寺コース

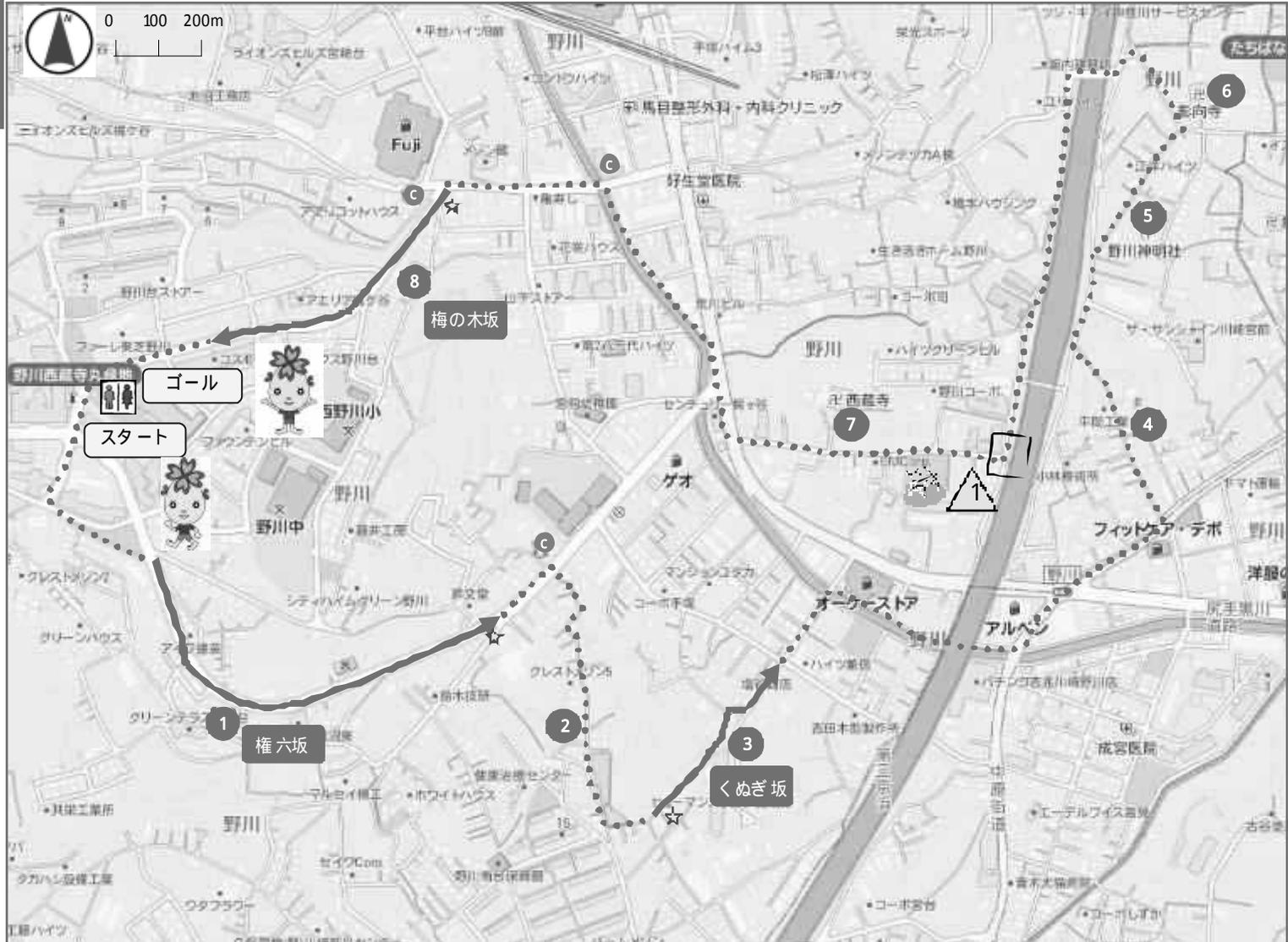
コースデータ

- 距離：約5km
- 時間：約1時間40分
- 歩数：約8,300歩
- 消費カロリー：約Okcal

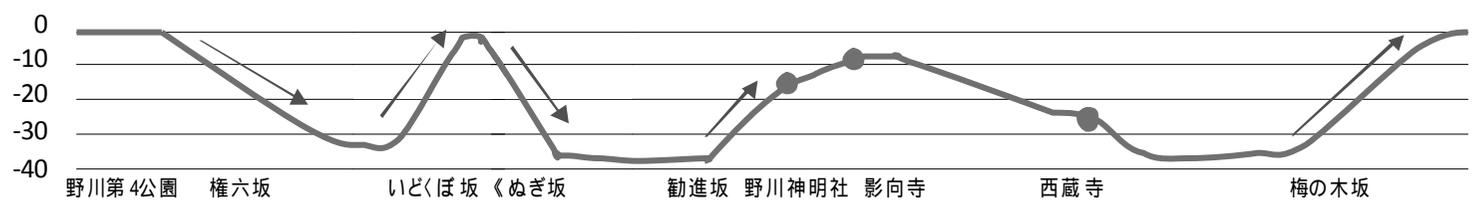
ルート(スタートからの通算距離)

- 野川第4公園
- ①権六坂 (0.3km)
- ②いどくぼ坂 (1km)
- ③くぬぎ坂 (1.4km)
- ④勸進坂 (2.4km)
- ⑤野川神明社 (2.7km)
- ⑥影向寺 (2.9km)
- ⑦西蔵寺 (3.8km)
- ⑧梅の木坂 (4.5km)
- 野川第4公園 (5km) ?

⚠️ ここが分岐点



コースの起伏



第3京浜道路沿いにある標識とカーブミラーを目印に、右に曲がります。

野川の坂と影向寺コース



歴史文化に触れながら、野川の急坂にチャレンジしよう！



①権六坂

坂上の途中で大きくカーブし坂下までは真直ぐ。坂の両脇にはけやき並木が続き歩道の幅も広く歩きやすい。坂の由来である権六谷戸は野川に伝わる民話からつけられました。



②いどくぼ坂

坂下から急な傾斜で左右に何度もカーブし坂上に近づくにつれ少し緩やかになります。息も上がりますが、ヒップアップにも効果あり！！疲れたら途中のベンチでひと休みしましょう。



③くぬぎ坂

このコース一番の傾斜だが、坂の脇にはくぬぎ林が続き、森林浴気分が気持ちよく歩けます。夏には昆虫を探しにこども達が訪れます。



④勸進坂

坂下から徐々に傾斜が急になり太ももにも力が入ります。坂の脇には畑が広がり、ほっと心が和みます。風景を楽しみながら歩きましょう。



⑧梅の木坂

坂下から徐々に傾斜が増し途中で右に大きくカーブすると住宅街の間を通り坂上へと進みます。坂を少し登り右側に名前の由来である「梅の里」があり、開花時期には、様々な種類の梅を堪能することができます。



⑦西藏寺

天台宗の寺院。開山開基は不詳ですが、本尊は聖観世音菩薩で門前右側の庚申塔は宮前区内最古です。準西国稲毛三十三所観音霊場32番の札所でもあります。



⑥影向寺

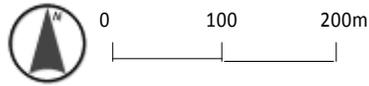
国の重要文化財である本尊の薬師如来像をはじめ、二十三躰の仏像彫刻や古文書類、民族資料が数多く所蔵され、貴重な文化財の宝庫となっています。近年の発掘調査で、白鳳時代の末期にまで遡ることが明らかになりました。



⑤野川神明社

明治維新以降に韋駄天社が神明社と合併されました。韋駄天様は俊足の神さまで走るスポーツの守護神で知られています。また境内には、保存樹木が茂り、春は参道脇の桜が美しく咲き誇ります。

有馬川と植木の里 散策コース



コースデータ

- 距離：約4.7km
- 時間：約1 時間30分
- 歩数：約7,800歩
- 消費カロリー：約0kcal)

ルート(スタートからの通算距離)

- アリーノ(有馬・野川生涯学習支援施設)
- ①有馬川 (0.2km)
- ②神明坂 (0.8km)
- ③有馬神明神社 (1km)
- ④福王寺 (1.2km)
- ⑤峯道 (1.9km)
- ⑥椿の里[植木の里] (3.6km)
- ⑦日向坂 (4km)
- ⑧下有馬不動尊 (4.5km)
- アリーノ (4.7km)

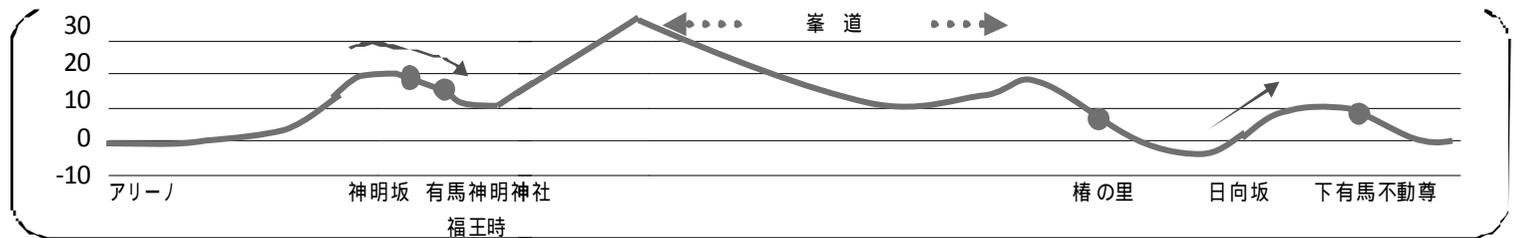


△ ココが分岐点



右手に見えるカーブミラーを目印に、左の細い路地に入ります。

コースの起伏



有馬川と植木の里散策コース

②神明坂

始めの傾斜は緩やかですが、だんだん急になってきます。坂の名前の由来である、有馬神明神社、坂の途中には福王寺があり歴史好きな人にもおすすめです。



③有馬神明神社

坂の両脇には梨畑があり頂上を過ぎると有馬神明神社があります。例大祭で担がれる神輿は日本最大級と言われる深川富岡八幡宮と同じ台輪幅5尺（1m51cm）ありその大きさに圧巻されます。



④福王寺

福王寺の境内には多くの板碑が見られ、建武4年（1337）銘のものもあり歴史あるお寺で、準西国稻毛三十三所観音霊場12番の札所でもあります。



⑤峯道

西有馬小学校脇の坂を登り切り、市境の峯道（尾根道）に出れば、目の前に港北ニュータウンの景色が広がります。きれいな景色を楽しみながら深呼吸し息を整えましょう。



きれいに植栽された「植木の里」は心を和ませてくれるよ！

⑧下有馬不動尊

不動堂の崖下には江戸時代中期の石造の不動尊も現存している。歴史だけではなく川崎市まちの樹50選のヤブツバキやバス通りに続く道には梅林があり満開時期には多くの人を訪れます。



①有馬川

川沿いにあるイチョウ並木は、春は新緑、秋は黄金色に輝き通る人の心を楽しませてくれます。



⑦日向坂

坂の中腹回りで傾斜が少し緩やかになります。歩道があるので、ゆっくりと筋肉を意識しながら歩き筋力向上。昔、坂の周辺を日向と呼んでいたことから名前が付けられました。



⑥植木の里（椿の里）

「宮前植木の里めぐり」は、もっと植木に親んでもらえるようにと設置された散歩コースです。植木園や雑木林が多く、ツバキやツツジの見どころもあり、同じコースでも四季折々、新鮮さを感じることができます。



富士山眺望と 等覚院コース

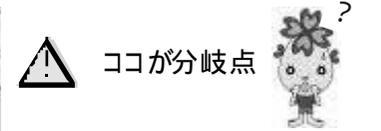
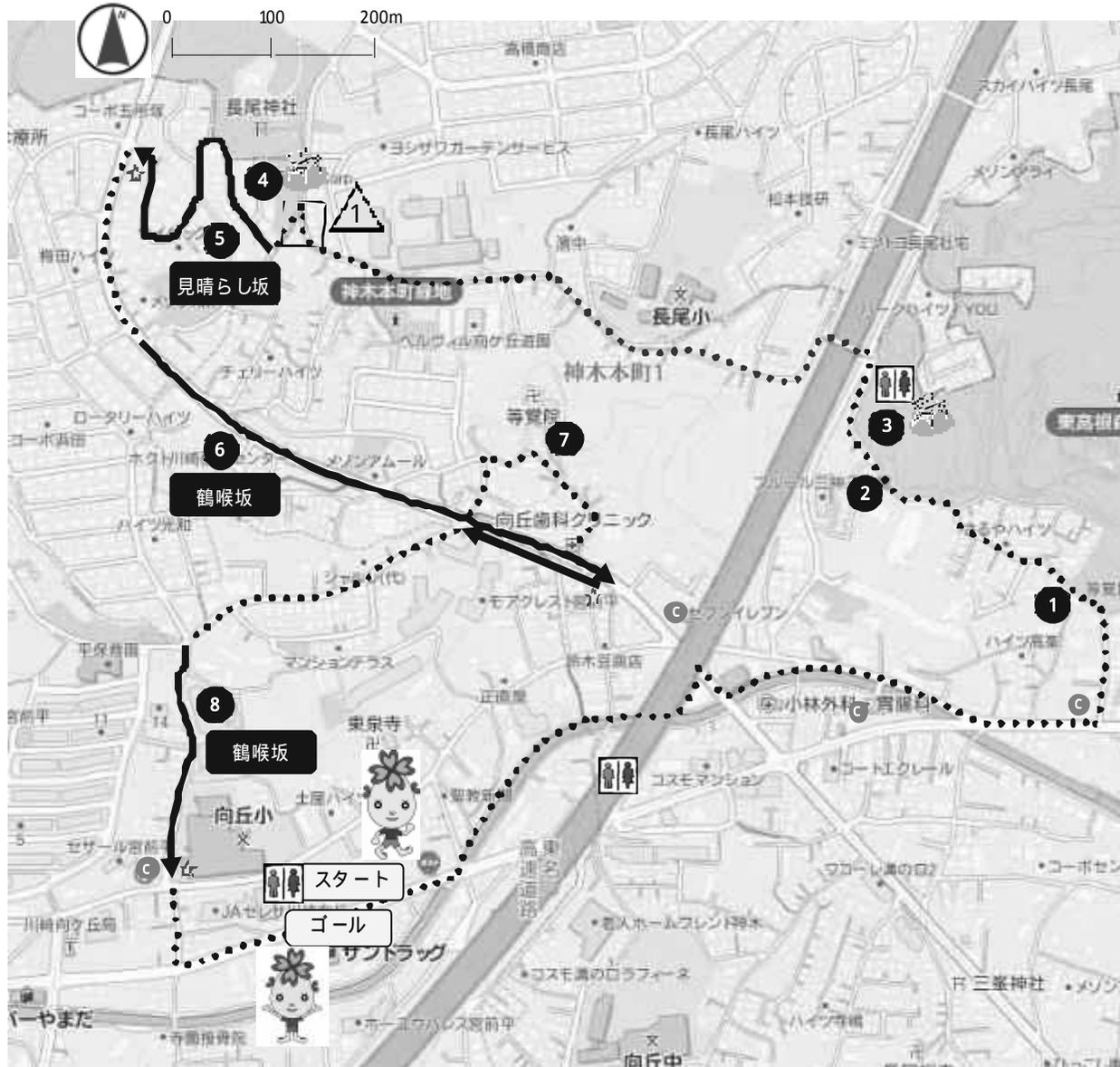
コースデータ

- 距離：約4.3km
- 時間：約1時間25分
- 歩数：約7,200歩
- 消費カロリー：約0kcal

ルート(スタートからの通算距離)

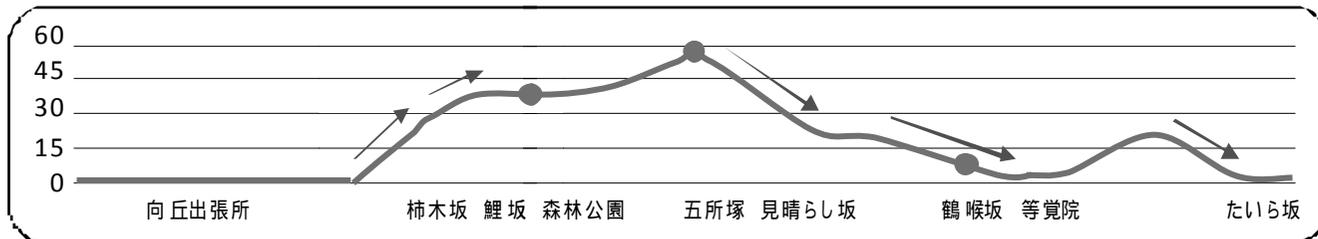
■ 向丘出張所

- ① 柿木坂 (1.1km)
 - ② 鯉坂 (1.3km)
 - ③ 東高根森森林公園 (1.5km)
 - ④ 五所塚 (2.2km)
 - ⑤ 見晴らし坂 (2.3km)
 - ⑥ 鶴喉坂 (2.9km)
 - ⑦ 等覚院 (3.4km)
 - ⑧ たいら坂 (3.8km)
- 向丘出張所 (4.3km)



五所塚第1公園沿いの緩やかな階段を上ります。

コースの起伏



富士山眺望と等覚院コース

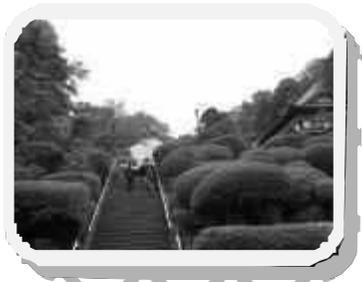
⑤見晴らし坂

坂上から景色を望めば、富士山に丹沢山系、遠く秩父山系まで見渡せ、しばらく立ち止まりたくなる程の絶景を楽しめます。住宅街の中を大きくS字カーブし坂下まで傾斜が続きます。



⑥鶴喉坂

坂上で少しカーブ後、坂は穏やかに真直ぐ長く続きます。足への負担も少なく筋力向上に繋がります。昔、坂周辺が「鶴ヶ谷」と呼ばれ、鶴の首(喉)のような谷戸だったことから名前が付けられました。



⑦等覚院

天台宗の寺院。準西国稻毛三十三所観音霊場28番の札所でもあります。ツツジ寺と呼ばれる程、開花時期はツツジの花が見事なまでに咲き誇るほか、サクラやイチョウ等、季節を問わず訪れる人の心を和ませてくれます。



⑧たいら坂

傾斜は全体的に急で、坂上から中間辺りにかけて左右に緩くカーブした後真直ぐに続きます。坂上に平公園があることから名前が付けられました。



④五所塚

直径4メートル、高さ2メートル前後の塚が5つ南北に並んでおり昔から「五所塚」と呼ばれてきました。



コースの頂点にある見晴らし坂からの絶景は、感動するよ！



③東高根森森林公園

弥生時代の遺跡がある古代芝生広場や、樹齢150年以上のシラカシ林(県の天然記念物)、四季折々の花々、野鳥、生き物と自然を満喫することができます。イベント等も開催されており、年齢問わず楽しむことができます。



②鯉坂

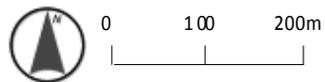
柿木坂を登り、東高根森林公園が見えてきたら、鯉坂の坂上に到着。雑木林を横目に歩き、気が付けば坂を制覇してしまう程短い坂です。



①柿木坂

坂下にある神木観音堂や馬頭観音を過ぎると狭く急な傾斜がお出迎え、カーブを繰り返して鯉坂へと続きます。耳を澄ませば野鳥の鳴き声が聞こえてきます。

平瀬川と生田緑地 探訪コース



コースデータ

- 距離：約5km
- 時間：約1時間40分
- 歩数：約8,200歩
- 消費カロリー：約0kcal

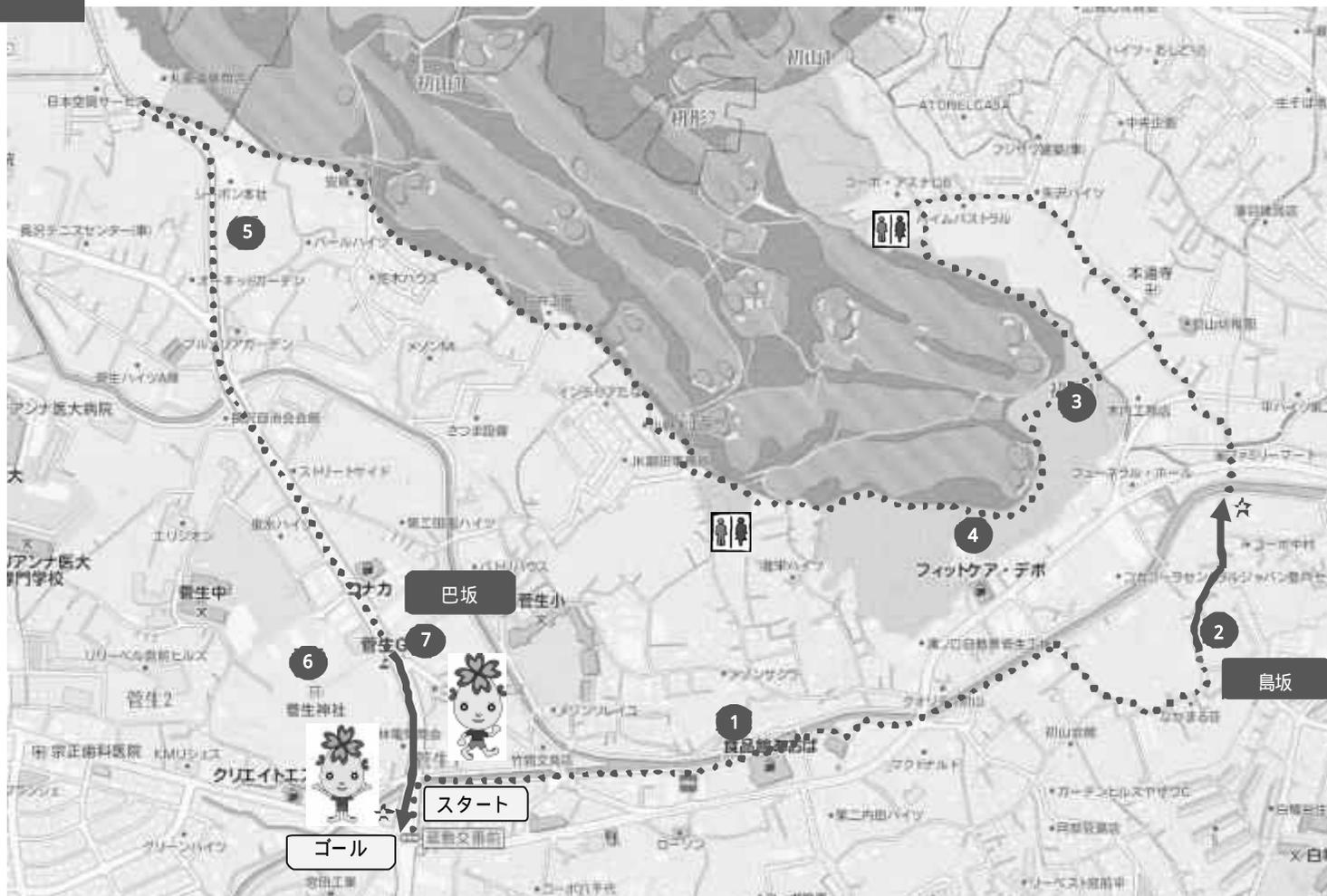
ルート (スタートからの通算距離)

■ 蔵敷交差点

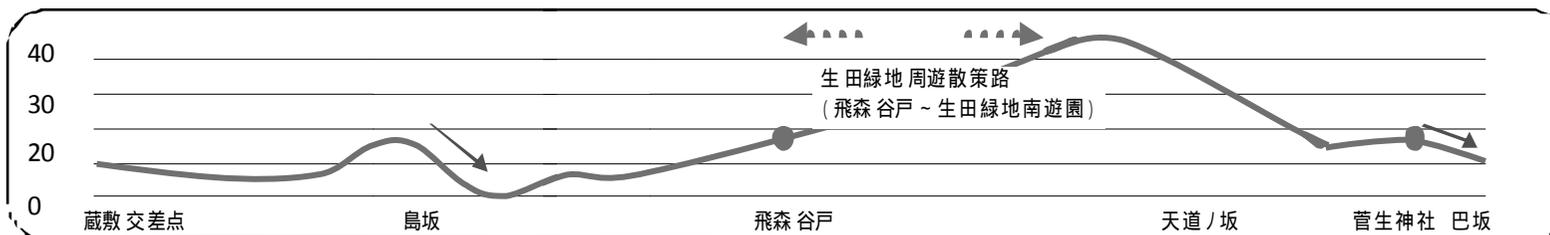
- ① 平瀬川 (0.1km)
- ② 島坂 (1.1km)
- ③ 飛森谷戸 (2.3km)
- ④ 生田緑地周遊散策路
(飛森谷戸～生田緑地南遊園)

- ⑤ 天道ノ坂 (4km)
- ⑥ 菅生神社 (4.7km)
- ⑦ 巴坂 (4.7km)

■ 蔵敷交差点 (5km)



コースの起伏



平瀬川と生田緑地探索コース

⑤菅生神社

菅生神社に明治の末、蔵敷、長沢、犬蔵、初山、稗原地5地区の氏神が合祀されました。どんど焼き、節分、秋祭り、初山の獅子舞（神奈川県無形文化財）と地域の人が多く集います。



きれいに植栽された「植木の里」は心を和ませてくれるよ！



④天道ノ坂

坂上で足を止め広がる景色を楽しみ、ここから蔵敷まで続く坂に備えて深呼吸。坂の途中でカーブし後は真直に一定の傾斜を保ち坂下まで進みます。天道ノ坂は緩やかに傾斜しています。

⑥巴坂

坂上は穏やかカーブを曲がると少し傾斜を感じますが、歩道も広く歩きやすく、クールダウンにはぴったりです。名前の由来は菅生神社の神紋が「巴」であることからつけられました。菅生神社の神紋を見つけられるかな！？



③生田緑地周遊散策路



①平瀬川

川沿いには様々な種類の樹木が、植えられ、春には20種以上のサクラが咲き誇ります。平瀬川桜祭りでは稚鮎放流が行われ、戻り鮎の姿も見られています。



④飛森谷戸

小川沿いの遊歩道を歩けば湧き水や鳥の声、昆虫などの自然が、ボランティアの人たちの手で守られています。6月にはホタルが舞い飛びより幻想的な世界を楽しめます。



蔵敷交差点

交差点脇の花壇は一年中様々な花が咲き誇り通る人の心を和ませてくれます。バス路線は小田急線、東急田園都市線、横浜市営地下鉄、南武線と繋がりがアクセスが良い場所です。



②島坂

坂は緩やかに4回カーブ、曲がる度に斜度が変わります。坂の脇には雑木林や竹林があり夏でも爽やかな気持ちで歩けます。昔、この周辺は島のように見え島坂と名前がつけられました。



坂道制覇をめざそう(スタンプコーナー)

坂道制覇をめざそう(スタンプコーナー)

坂道データ集

番号	愛称	全長	高低差
1	くぬぎ坂		
2	権六坂		
3	梅ノ木坂		
4	日向坂		
5	神明坂		
6	さくら坂		
7	堂脇坂		
8	富士見坂		
9	春待坂		

番号	愛称	全長	高低差
10	鶴喉坂		
11	見晴らし坂		
12	たいら坂		
13	巴坂		
14	長坂		
15	島坂		
16	庚申坂		
17	八幡坂		
18	白井坂		

編集後記

参考文献・資料

目黒区「坂道ウォーキングのすすめ」平成22年3月31日

みやまえぽーたろう の紹介



発行：川崎市宮前区役所
 平成24年 月 日
 編集：宮前区区民会議(事務局：宮前区役所企画課)
 〒216-8570 川崎市宮前区宮前平2-20-5
 電話 044-856-3133
 印刷： 印刷

平成23年度 宮前区区民会議フォーラム 進行について（案）

- 1 日時
平成24年3月24日(土) 午後1時30分から4時10分ごろ
 - 2 場所
宮前区役所大会議室
 - 3 目的
 - 第3期宮前区区民会議の活動内容を知ってもらう
 - 宮前区に目を向け、コミュニティづくりにつなげる方法を考える
 - 4 内容
 - アトラクション 落語 15分程度
 - 区民会議からの報告 40分程度
 - 事例紹介とディスカッション 85分程度
- 【内容のイメージ】
- ①アトラクション
 - ・宮前区区民会議のテーマであるコミュニティや宮前区の産物を絡めた落語
 - ・気軽に参加してもらい、参加者の緊張をほぐすことが目的
 - ②区民会議からの報告
 - ・区民会議の仕組みの説明と第3期区民会議提言の報告を行う
 - ・みやまえ情報サポーターズ養成講座への参加を呼びかけ
 - ③事例発表と意見交換
(テーマ) 宮前区を「住む」から「暮らす」まちへ
(コーディネーター) 佐谷先生
(発表者) ●タウンニュース川崎支社 支社長原田氏(10分)
 - ・日ごろの活動(ネタ探し、取材など)
 - ・日ごろの活動を通じて知った宮前区の魅力
 - ・読者に伝わる効果的な情報発信の秘訣
 - ひまわりサロン実行委員長 齊藤氏(15分)
 - ・立ち上げから現在までの経過
 - ・被災者や支援者への呼びかけの方法
 - ・サロンを通じたコミュニティの状況、今後の展開
 - 自治会か商店会か市民活動団体(部会で検討)(10分)
 (意見交換) 「住む」から「暮らす」まちにするにはどうすればよいか
⇒区民会議提案である情報発信や地域資源の活用を切り口に
※佐藤部会長と持田部会長も意見交換に加わる
- 5 その他
 - ・第2期提言「みやまえカルタ」や「冒険遊び場」の活動状況などの展示
 - ・休憩時間は、来場者参加のミニ「みやまえカルタ」大会。ティータイムも。

6 スケジュール

時間	内容	役割分担
12:40	集合・設営 リハーサル	全員
13:10	開場・受付	受付係
13:30	開会・区長あいさつ・流れの説明	区長 総合司会：恒川副委員長
13:35	アトラクション 落語 「古典落語と長屋の暮らし」	喜楽亭笑吉さん (社会人落語家)
13:50~ 14:30	区民会議の仕組み、提案の説明 プロジェクター等で25分程度 会場との質疑応答 15分程度	報告：直本副委員長 佐藤部会長 持田部会長
【休憩 15分】 ミニ「みやまえカルタ大会」 ティータイムで一息		ティータイム班 カルタ班
14:45~ 16:10	事例発表 35分程度 意見交換 40分程度 会場との質疑応答 10分程度	コーディネーター 佐谷先生 事例発表者 原田さん、齊藤さん 〇〇さん ※意見交換で佐藤部会長、持田部 会長も加わる
16:10	委員長総括・閉会	山下委員長
16:45?	撤収・解散	全員

7 役割分担：区民会議委員全員で運営しよう！

	活力づくり	地参知笑
会場設営・撤収	全員でやりましょう！	
受付係		平井委員
総合司会	恒川副委員長	
ティータイム対応班		河井委員
カルタ班		持田委員
		久保委員

平成23年度 宮前区区民会議フォーラム 進行について（案）

8 委員の配置など

●集合（12:30）

- ・区役所大会議室に集合してください
- ・発表する委員については、簡単なリハーサルを行います。
- ・机・椅子のセッティングは全員でやりましょう。

●開場・受付（13:10）

- ・資料を渡してください。

●開会～アトラクション（13:30）

- ・司会者の恒川副委員長は、司会台そばのイスに座ります。

●区民会議提案の報告（13:50～14:30）

(1)配置について

- ・恒川副委員長が司会台そばのイスに座ります。
- ・正副委員長及び部会長が前に座ります。
- ・その他の委員は、一般参加者と同じ座席に座ります(できるだけ前の方に)。

(2)留意点

- ・その他の委員は、会場からの質問等に回答するなどの対応をお願いいたします。
(挙手してください。状況に応じて正副委員長や部会長から指名する場合があります)

●事例発表と意見交換（14:45～15:55）

(1)配置について

- ・恒川副委員長が司会台そばのイスに座ります。(事例発表、意見交換の進行は佐谷先生)
- ・佐藤部会長と持田部会長は、正面の席に座ります。(配置図②)
- ・他の委員は、一般参加者と同じ座席に座ります(できるだけ前の方に)。

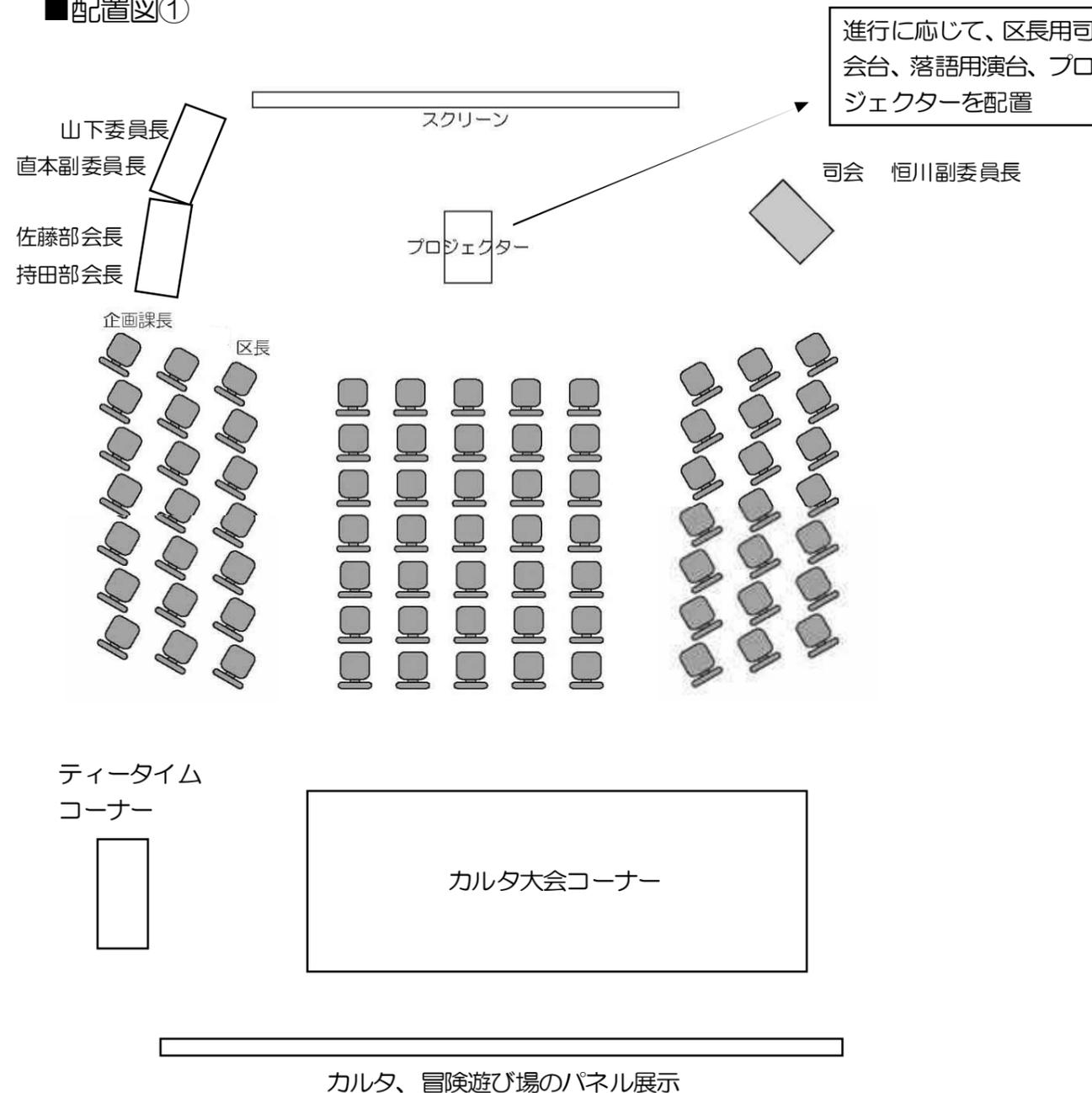
(2)留意点

- ・会場からの質問や意見の時間がありますので、積極的に発言してください。

●撤収（16:00～）

- ・全員で協力し、会場後ろのカルタ大会のマットや展示物を1箇所まとめ、机・椅子は教室形式に戻します。

■配置図①



■配置図②「事例発表・意見交換」

