

## 平成28年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

(佐久地域)

事業名	地域魅力再発見「より見知!!探健ウォーキング」プロジェクト
事業主体 (連絡先)	特定非営利活動法人うすだ美図 代表市川伊知郎 長野県佐久市臼田 215 番地玉屋ビル 2F TEL090-8723-4870
事業区分	(8)その他、地域の元気を生み出す地域づくりに資する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	2,456,190 円 (うち支援金: 1,842,000 円)

### 事業内容

「うすだ健康活動サポートセンター」を活用し、地域魅力再発見「より見知!!探健ウォーク」プロジェクトを開催した。また、その後の地域住民のつながりや交流の再構築・地域の活性化等、健康・元気なまちづくりに寄与するものである。地域魅力再発見「より見知!!探健ウォーク」とは うすだ健康活動サポートセンターをスタートし、うすだのまちを、寄り道しながら、より見て知る(より見知)ことができ、健康を探求(探健)できる様々なコースを設定し、ウォーキングを普及させる。手作りのウォーキングマップを作成し、ウォーキングすると自然に、臼田地域を見て知ることができるようにし、新しい発見を促した。より見知!! 探健ウォークポケットブックと名づけたカロリー消費ブックを作成し、臼田地区の特産であるブルーンでカロリーを換算。約10のウォーキングコースを設定し、10月10日当日はその中より3コースを選び135名の参加者でウォーキングをした。

### 事業効果

※地域活性化のための目標・ねらいに対してどのような効果があったか、項目毎に記載すること。

ウォーキングの参加者(135名)正しい姿勢や歩き方についての知識と技能を身につけることでトラブルのない健康的ウォーキングを身につけることが出来た。住み慣れた町の中で新たな発見ができさらに住民の交流が生まれた。

・健康講座の参加者(80名)歩行能力が低下しても、実践可能な運動方法を身につけることができた。それにより、健康に対する知識を高めることができた。

・より見知!!マルシェの参加者(300名)食べる人や使う人の体や心を思いやって手作りした作品と作り手の想いが購入者とつながることで、地域住民の温かい交流を経験し、人の出会いや丁寧な暮らし、健康への意識が広がった。

### 今後の取り組み

※今後、事業効果をどうつなげていくか記載すること。

地域住民のつながりや交流の再構築・地域の活性化等、健康・元気なまちづくりに寄与していく。地域の商業施設、産業、地域文化施設の紹介を絡めたウォーキングコースの設定は珍しく、地域の交流促進、活性化にも寄与すると考える。マップの作成は、今後の佐久市健康活動サポートセンターの運営にも利用でき、まちづくりの紹介や、移住者への支援にも利用していきたいと考えている。

※自己評価欄は、地域活性化に及ぼす事業効果について、以下から選択のこと。

「A」: 予定を上回る効果が得られた 「B」: 予定していた効果が得られた

「C」: 一定の事業効果はあったが事業実施方法や今後の活用等について、工夫や改善を要する点がある

### (活動写真)



【出発前の様子】

### 【目標・ねらい】

- ① 地域の魅力を再発見を促す。
- ② 健康的ウォーキングを身につける。
- ③ 健康に対する知識を高める。
- ④ 地域住民の温かい交流を経験し、人の出会いや丁寧な暮らし、健康への意識を広げる。

### ※自己評価【A】

【理由】佐久市臼田健康活動サポートセンターを様々な活動を通じて市民が有効利用することで、若者も高齢者の皆さんも地域住民が安心して暮らし、交流できる仕組みを充実させ、住民が孤立しない交流のある元気なまちづくりの為のきっかけ作りに十分寄与できた。より見知マップやカロリー消費ポケットブックも今後の地域の活性化や移住者の方への地域の名所をアピールするアイテムとして今後十分活用できる。