



歩キングの取組み

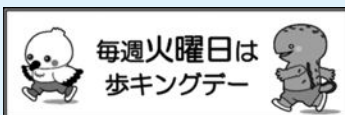
- ▽歩キングデー 「火」という字が人の歩く姿に似ていることから、毎週火曜日を「歩キングデー」に設定し推進しています。火曜日は、いつもより少し歩くことを意識してみましょう。
- ▽歩キングコース 市内には12の「歩キング(ウォーキング)コース」があります。マップは、市ホームページからダウンロードできます。マップ片手に、秋を感じながら歩いてみましょう。
- ▽Let's 歩キング 歩くことによる健康づくりのムードを高めるため、テーマソングを作成。市ホームページで聴けます。また、地域や職場、学校など、テーマソングを放送してもらえるところには、CDを無償配布しています。
- ▽歩キング体操・歩キングダンス 軽快なテーマソングに合わせて、体操やダンスを踊ります。市ホームページで見られます。

新企画①

職場対抗「歩キング選手権」がスタート！

市内の事業所などが5人1チームで参加し、市が貸与する歩数計で10月の合計歩数を競います。途中経過も公表しながら、ゲーム感覚で運動習慣と豪華賞品をゲット！

※30ページ「募集コーナー」に関連記事に掲載



大阪産業大学

教授 佐藤 真治 さん

「みんなで歩こう」を
呼び掛けよう歩くことの大切さは誰もが知
っています。でも、実際に

歩いている人は減っているそうです。残念ながら「分かっている、できない」人には、歩くことの大切さを訴えるだけでは、メッセージは届きません。

我々は、最近「歩かない」ことで起こる深刻な影響は個人にとどまらず、その人を取り巻く人のつながりや地域に及ぶこと、「歩く」ことは他者や地域に働き掛ける“共に生きる能力”であることを事有るごとにお伝えしています。

まち全体の人々が楽しそうに歩くことを夢見て「みんなで歩こう」と、お声を掛け合っていただくことを期待しています。

新企画②

劇団「歩く人。」 出石永楽館で公演

- ▼日時 10月17日(土)午後2時～
- ▼場所 出石永楽館
- ▼内容 劇団「歩く人。」による舞台公演・講演会、出演者によるトークショー など
- ▼出演 野村宏伸(俳優)、河合美智子(女優)、大西一平、土井龍雄、佐藤真治
- ▼料金 1,500円(当日、永楽館にてチケット販売)



石坪奈奈美さん
プチファイト
(後：但東地域)

自宅を会場に、気軽に集っていただいています。小さな区から、元気を広めていきたいと思っています。



▲交流会参加者

7月23日、本庁舎で玄さん元気教室実施団体の交流会を開催。25団体・53人が参加し、楽しく健康づくりのムードを高めることができました。

《問合せ》健康増進課
☎21-9095

玄さん元気教室大交流会開催
玄さん元気教室の輪が広がっています！

実践区の発表

富森幸男さん
森睦会

(森本：竹野地域)

体操を頑張っています。ほかにも、脳トレや、音楽の先生のOBを呼んで、歌を歌ったりしています。



基調講演・筋トレ指導
熊本大学教授の都竹茂樹さんが運動継続の必要性の話と、スロー筋トレの実技指導をしました。

参加者の感想

▽筋トレのポイントが分かりやすかった。
▽続けることの重要性が分かった。

▽今まで歩く姿勢を意識していなかった。
▽さっそく活用できる。

参加者の感想

長寿ウォーキング指導
大阪産業大学教授の佐藤真治さんがウォーキング指導をしました。

地域プロデューサー中間報告会を開催 これまでの活動と今後の方向性を報告

地域プロデューサーは、今年4月から地域資源を生かした地域づくりの検討・取組みを進めています。7月31日、各地域での活動の中間報告会を開催。市民や市議会議員ら約50人が参加しました。

《問合せ》大交流課
☎ 21-9016



→詳しい内容はこちら

豊岡地域

食とカバンのアルチザン構想
星野新治さん・中原大輔さん(ノオト)

駅通商店街やおおぞら市場、ふれあい公設市場を中心とした地域を「食のアルチザンストリート」とし、カバンストリートやカバンアルチザンアベニューと連携を図る。空き店舗等を活用したビジネスを生み出し、活性化を目指す。

今後、空き家マップを作成し、ワークショップなどで、地域の方々と課題などを共有しながら、まちづくりの方針



▲報告会の様子

などを確認していきたい。

城崎地域

こんな城崎、なったらいいな
幅 允孝さん(バツハ)

観光客の滞留時間をより長くするため、2日目午後以降の城崎を充実させる。例えば①文芸館のコンテンツを充実する②いつでも買い物が楽しめる(無人)マーケットプレイスをつくる③文芸館通りににぎわいをつくる④旧御所の湯のフリースペースを活用するーなど。

今回、地域の人たちと一緒に

竹野地域

観光を通したまちづくり
白井冬彦さん

に仕事をして、私がずっと残せる足跡は、人を育てることだと感じた。人と人をつないで自分たちで仕事ができるということが大切。

観光開発は目的ではなく、地域振興の手段として利用すべき。観光事業者だけでなく、住民も参加し、より広い意味での観光関連ビジネスを起こしていく必要がある。これまで、ゲストハウスの運営会議、地域との意見交換会、ワークショップなどを行ってきた。

今後、地域の自然資源などをまとめた暦のフェノロジークレンダーづくりやゲストハウスの運営会議を継続するとともに、生業づくりのための住民向けビジネスセミナーを開催していく。

日高地域

自然資本を活用した心豊かな暮らし
岡田宏一さん

私は稲葉区に移住し、古民家に住んでいる。私の役割は、インバウンド観光の基盤整備やコミュニティ・ビジネスの創出・支援などである。4カ月間で200人を超える日高の方々と話し①地域資源の住民との見え方の違い②地区を越えて交わる「場」づくり③地域の女性・若者などの地域づくりへの参画ーなどの課題・活動の方向性が見えてきた。

今後、豊かな自然資本を活用した心豊かな暮らしを提案していきたい。

出石地域

活性化計画「いずしのみらい」
大社 充さん(NPOグロバルキャンパス)

現在、シナリオ・プランニングという手法で計画策定を進めている。これは、市民の主体的参加と学びに基づくビジョンづくりや実効性のある実施計画づくり等を目指すもので、出石の方々と「食・農業」「製造業・建設業」「寺・

神社・城」「空き家・古民家」「経済・観光」などをテーマとしたワークショップを行い、これまでに起こったことや定量データなどを徹底的に振り返り、起こりうる未来のシナリオを作っている。

今後、住民に発表し、実施計画にまとめていく。

但東地域

紅の国・但東
金野幸雄さん(ノオト)

これまで3地区で意見交換会を開催し「子育て世代に住んでほしい」「自分達の暮らしを豊かにすることも大切」などの意見が出た。今の小学生の人数を維持するには、各地区でモデル家族(注)を毎年1組増やせばいい。難しいが、無理ではない。

今後、「人の行き交い」のための「滞在」を創ることを考えている。それは単に但東に住むだけでなく、カフェやレストランなど空き家を活用したビジネスを起こし、地域の活力を創ることである。

(注)：モデル家族…夫36歳、妻34歳、子6歳、子4歳(徳島県神山町の例)