



報道機関 各位

記者発表資料

平成29年10月5日(木)

問い合わせ先：都市経営戦略部

担当：赤羽

電話：829-1033

内線：2146

「健幸で元気に暮らそう！」～気軽に楽しくウォーキング～ 「スマートウエルネスさいたま スタンプラリー」を開催しています

1 実施目的

さいたま市では、市民一人ひとりが「歩く」ことを始めとして、「体を動かす、体を動かしてしまう」ことで、健康で幸せにくらせるまちを実現するため、「スマートウエルネスさいたま」の推進に取り組んでいます。

「スマートウエルネスさいたま」では、生活習慣病や寝たきりを予防するため、もっとも身近な運動である「歩く」ことを推奨することで、日常の身体活動量の増加を目指しています。

そこで、10区のウォーキングコース(全60コース)や、ウォーキングイベント(全16イベント：別紙参照)、「さいたま市健康マイレージ」※1を活用したスタンプラリーを実施し、日常的なウォーキング習慣づくりのきっかけとするものです。

※1 「さいたま市健康マイレージ」の詳細については、以下のリンクをご覧ください。

URL：<http://www.city.saitama.jp/002/001/005/p048099.html>

2 実施期間

平成29年9月1日(金)から平成30年3月30日(金)まで

3 参加方法

参加者は各区役所コミュニティ課、各支所、各市民の窓口、各公民館で配布するスタンプラリー帳を入手し※2、各区のウォーキングコースを歩いたり、指定のウォーキングイベントに参加したり、「さいたま市健康マイレージ」に登録して、各区役所コミュニティ課かスタンプ押印対象のウォーキングイベントの会場で確認のスタンプの押印を受けます。

※2 スタンプラリー帳はさいたま市ホームページからのダウンロードも可能です。

トップページ>健康・医療・福祉>健康・医療>お知らせ>スマートウエルネス
さいたまスタンプラリーを開催しています！

URL：<http://www.city.saitama.jp/002/001/009/senryaku-sutanpu.html>

4 記念品

スタンプを8つ以上集めた参加者に対し、さいたま市PRキャラクターつなが竜ヌウのオリジナル記念品（レジャーシート：たて約60cm×よこ約90cm）を贈呈します。記念品の交換は、各区役所コミュニティ課かウォーキングイベント会場で行います。

【参考1】スタンプラリー帳（各区役所コミュニティ課等で配布中です！）



【参考2】記念品のレジャーシート（ウォーキングで疲れたらシートに座って一休み！）



スタンプ押印対象ウォーキングイベント一覧

各区等が開催するウォーキングイベントの参加された方に、スタンプを押印します。
スタンプ押印を希望される場合は、イベント当日にスタンプ帳をご持参ください。

【スタンプ押印対象イベント】

※イベント名、日程等については平成29年8月末時点の内容です。

	区	イベント	日程	参加条件	事前応募
1	西	ウォーキング講習会①	平成29年10月2日(月)	○	○
2	西	ウォーキング講習会②	平成30年3月頃	○	○
3	北	北区ウォーキング教室	平成29年9月24日(日)	○	○
4	北	北区ウォーキングイベント	平成30年3月上旬	○	○
5	大宮	大宮魅力発見ツアー 氷川の社散策と老舗割烹屋食会	平成29年10月4日(水)	○	○
6	大宮	大宮魅力発見ツアー (コース未定)	平成30年3月下旬	○	○
7	中央	バラのまち中央区 ウォーキングイベント	平成30年3月3日(土)	○	○
8	桜	駅からハイキング	平成30年3月15日(木) ～17日(土)	×	×
9	浦和	浦和区ぶらり散歩 ～区民まつりと浦和フルコース～	平成29年11月3日(金) ～5日(日)※スタンプ押印は5日のみ	×	×
10	浦和	浦和区ぶらり散歩 ～浦和駅東口から本太界隈を歩く～	平成29年11月26日(日)	○	○
11	南	駅からハイキング ～さいたま市南区の自然&旧跡 歩いて観よう!～	平成29年9月14日(木) ～16日(土)※スタンプ押印は16日のみ	×	×
12	南	散歩気分でウォーキング	平成29年11月12日(日)	○	○
13	岩槻	岩槻区ウォーキング講習会	平成30年1月20日(土)	×	○
14	岩槻	城下町岩槻健康ウォーキング ～歴史散策クイズ～	平成30年3月上旬	×	○
15	見沼・緑・ 岩槻	日光御成道ふれあいウォーキング	平成29年9月16日(土)	×	○
16	—	さいたまーチ～見沼ツデーウォーク～	平成30年3月24日(土) ～25日(日)	×	○ ※当日参加可

※名称や日程が未確定のイベントや、各イベントの参加条件や事前応募の各詳細については、
各区コミュニティ課(さいたまーチはスポーツ振興課)までお問い合わせください。

参加条件・・・○:あり/×:なし

事前応募・・・○:必要/×:不要