

様式第2号(第7条関係)

会議の開催結果

1 会議の名称	第1回西区区民会議
2 会議の開催日時	平成26年5月13日(火) 13時30分から16時00分まで
3 会議の開催場所	西区役所2階 大会議室
4 出席者名	委員：新井良子、島田正次、中嶋富子、 並木攻一、花崎節子、星野治男、 小島幸子、村瀬敬子、森川照子、 矢部恒男 区役所：金子副区長 事務局：(コミュニティ課) 岡村課長、飯塚係長、轡田主査、 村田主事 運営支援：山口(エコまちづくりフォーラム株 式会社)
5 議題及び公開又は非公開の別	議題： (1)前回の概要と今回の内容・進め方について (2)提言書(原案)の確認 (3)その他 公開・非公開の別：公開
6 非公開の理由	
7 傍聴者の数	0人
8 審議した内容	別添次第のとおり
9 問い合わせ先	西区役所 区民生活部 コミュニティ課 電話番号 620-2620
10 その他	

第1回西区区民会議次第

日時 平成26年5月13日(火)
午後1時30分から

1 開会

※報告事項(前回議事録の確認等)

2 議事

- (1) 前回の概要と今回の内容・進め方について
- (2) 提言書(原案)の確認
- (3) その他

3 ノルディックウォーキング講習会

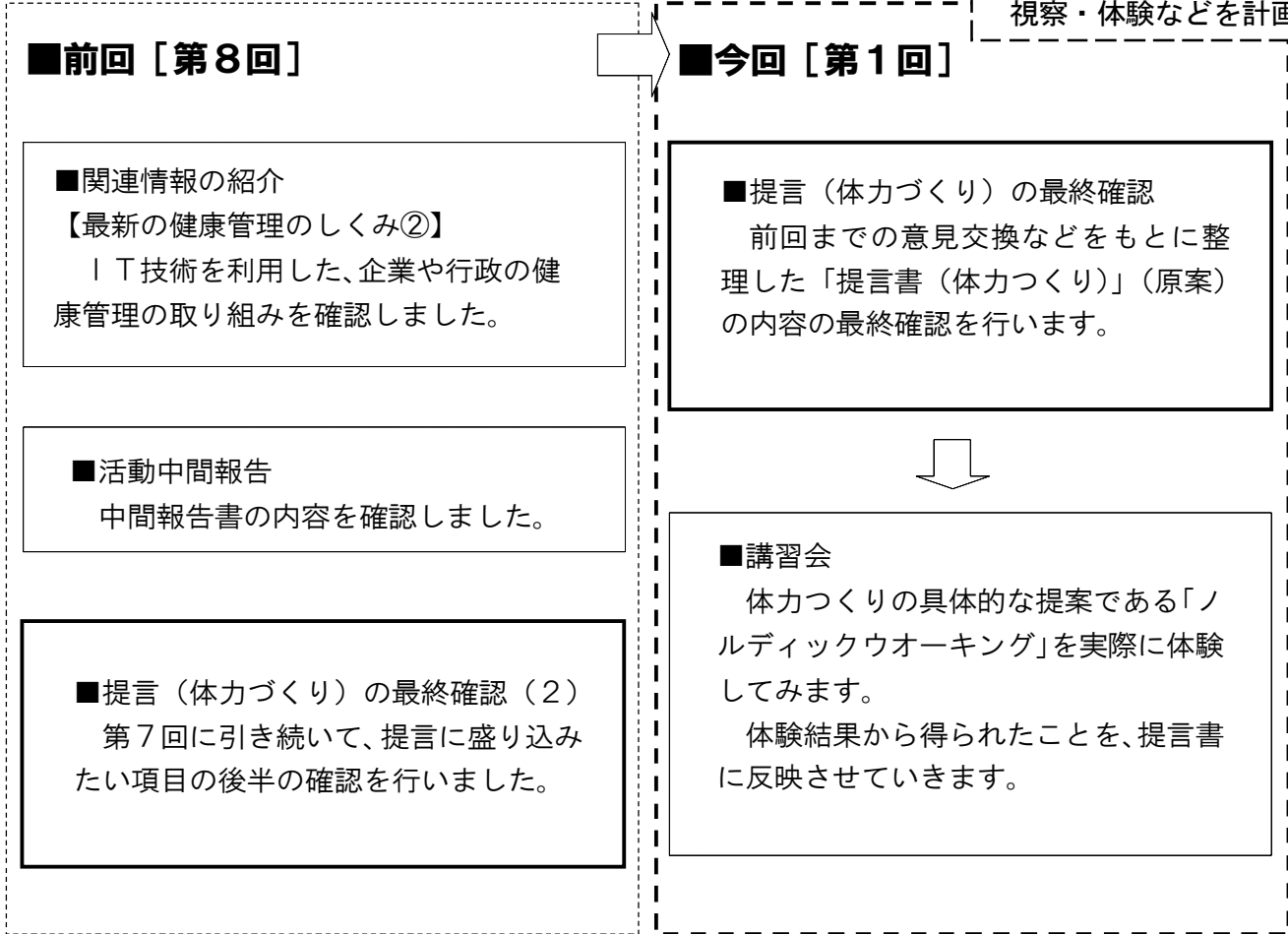
4 閉会

1. 今回の会議の概要

			みんなで意見交換	施策や事例の確認
第 1 回 H25/05/10 区民会議の概要 役員の選出	第 2 回 H25/06/11 区内視察 委員アンケート	第 3 回 H25/07/03 アンケート結果 具体的協議へ	第 4 回 H25/09/10 進め方の検討 健康とは？	第 5 回 H25/10/10 現況や事例の確認 課題の確認
第 6 回 H25/12/10 全体像の再確認 とりまとめ方針	第 7 回 H26/02/05 提言書(体力づくり) 項目の最終確認	第 8 回 H26/03/20 提言書(体力づくり) 原案の確認	第 1 回 H26/05/13 提言(体力) 最終確認 ノルディックウォーキング 講習会	

提言(体力づくり)のとりまとめ

H26年度へ
次のテーマへ
視察・体験などを計画



【平成 26 年度】は

- ・ 提言書(①体力づくり)を手直し
- ・ 次のテーマの検討
 - 食生活・食育
 - その他
- ・ 視察や体験の積極的な実施

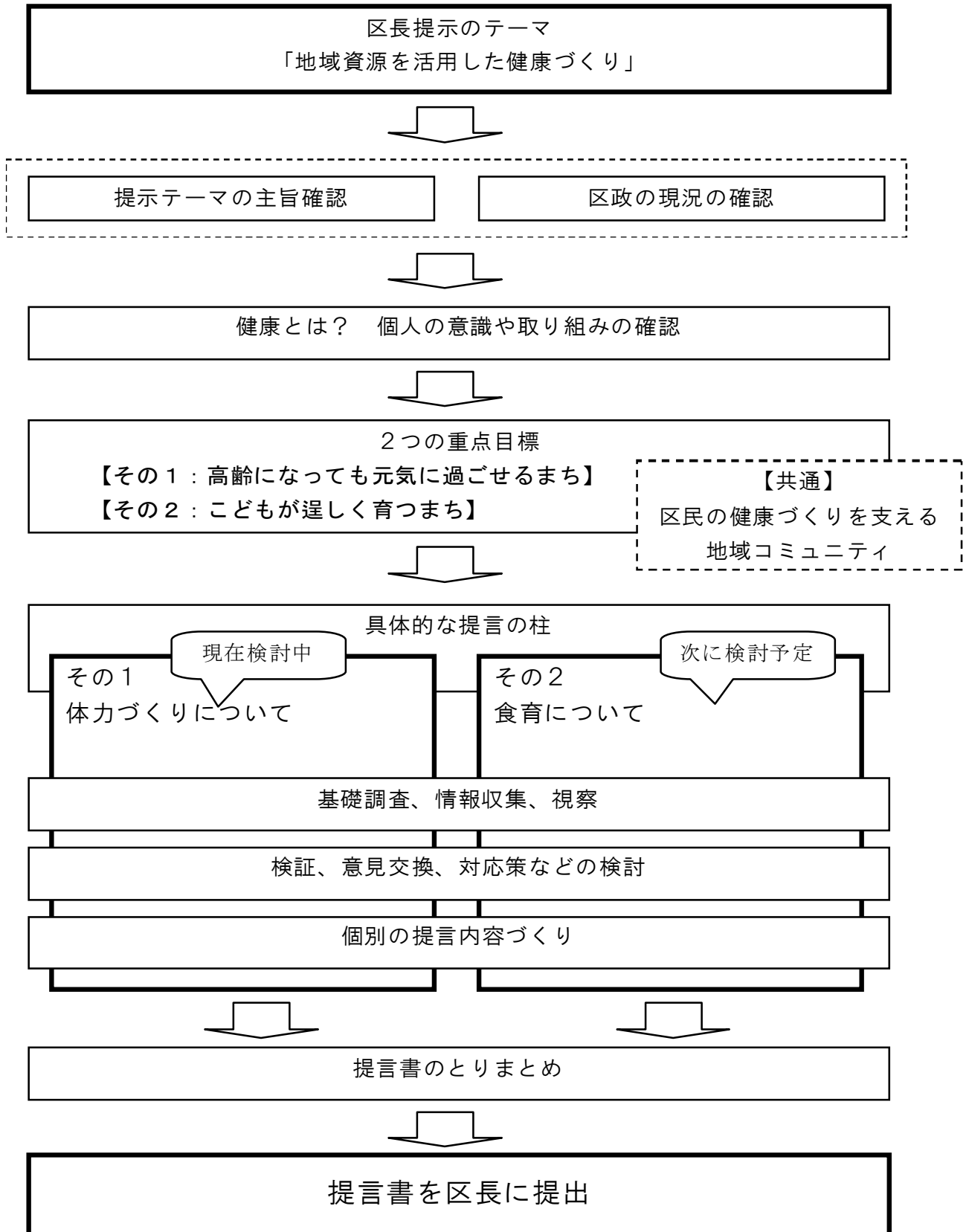
第 6 期西区区民会議

提言書「①体カづくり」(原案)

(H26 年度・第 1 回区民会議用資料)

1. 提言とりまとめまでの活動経緯

この提言をとりまとめるまでの活動の経緯は以下の通りです。



2. 提言の概要

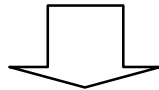
第6期区民会議が協議する内容として、区長からは以下の提示がありました。

区長提示のテーマ
「地域資源を活用した健康づくり」

そこで、区民会議では「健康とは何か？」から健康づくりについての調査、検証、課題整理、具体的な提案の検討を進めることとしました。

また一方で「**西区の地域資源**」について確認、整理し、「健康づくり」に活用できるものを探し出していくこととしました。

そして、それらをあわせた「地域資源を活用した健康づくり」についての提案を区長への提言としてとりまとめることとしました。



提案の基本キャッチフレーズは

ちいきしげん
西区の、人と自然の力で、延ばそう健康寿命

- さいたま市にもやがて訪れる高齢化
- いまある地域資源を活かして、区民の健康（幸せ）を追求していく
- 西区の地域資源は
 - 暮らしと調和した「豊かな自然環境（水と緑と花）」
 - フットワークのいい「市民活動とネットワーク」

3. 提言にあたっての前提

区民会議では、多くの意見交換における多くの意見や課題、アイデアなどを、世代や場面などでいくつかのグループに整理し、とりまとめました。

これらの提言を行うにあたって、共通する前提条件や補足となる事項について、ここに整理しました。

①【知識の力】西区の将来像（特に高齢化）をみんなが理解することが大切

具体的テーマ選定では、まず「高齢者の健康づくり」が大きな課題であるとされました。さいたま市も遅からず高齢化社会が訪れ、しかもそのスピードが速らしいということが情報収集などでわかりました。

これまでに高齢化を迎えている地域は過疎地の事例が比較的多く、自給自足を中心とした若い時からの生活スタイルを続け、元気で楽しく過ごしています。また、県内

の小鹿野町は高齢化にもかかわらず、医療費の少なさで全国トップレベルです。

しかしこれらの地域の環境はさいたま市とは大きく違います。「高齢者の生活スタイル」も変化し、定年の年齢を過ぎても働き続け、リタイヤした時はかなりの高年齢になっていて、元気で地域活動ができなくなっているという人も増えています。

区民会議としては、高齢化が進んでいく地域の現状を調査し、具体的な課題を把握して、区民みんなに理解してもらう必要がある、さいたま市や西区における高齢化の姿をきちんと考えておく必要があると考えました。

②【地域力】自治会などの地域コミュニティ力のアップへ、検討の場が必要

これまでの区民会議で、必ず課題としてあげられるものが「自治会」の活動力です。自治会は地域のまちづくりや行政との協働の中心的役割を持つ大切な組織ですが、自治会の活動に関心を持つ人が少なく、加入率の低下と役員の高齢化（引き継げる人材の確保が難しい）に長らく直面しています。そのため、基本的な活動だけでも手一杯で、区民会議からの提言があっても、それに対応できる余裕がないのが現実です。

区民会議では、「自治会活動には年齢に関係なくできる役割がある。若い人にも部分的に参加してもらう方法もあるのでは？」などの意見もありました。

この自治会の組織力アップとても大きなテーマではありますが、今回の「健康づくり」に関する提言を大きく超えるものであり、意見交換や対応策を検討する場が別に設けられることを望みます。

③【環境力】西区の地域資源である環境の保全是、基本的な前提条件

西区のキャッチフレーズである「水と緑と花」にもあるように、区民の健康な暮らしを支える前提となるのが、西区の恵まれた自然環境です。健康づくりの前提として自然環境の保全やまちなみなどの美化意識に関心を持つことも大切です。

環境維持のための基本的な取り組みとして、例えば西楽園やゴミ焼却場などの環境関連の施設をみんなに知ってもらうためのPRと啓発が必要で、多くの区民に見学者してもらい、大気環境と美化意識を高めたいと考えます。

ただし、これらは区の施策範囲を超えるハード的な施設整備なども多いことから、今回の区民会議で中心的なテーマとしては取り上げないこととしました。

このページは、第1回区民会議で説明した後は削除します。

■これまでの10の提言項目を、原案では5つに整理統合しました

これまでの意見交換で整理されていた1～10の項目を、第7回、第8回会議での意見交換を参考に、A～Eの5つの大項目と個別の小項目として整理してみました。

- ①健康づくり・体力づくりを専門家に学ぶ機会を増やす
- ④施設の活用方法を検討して、気候に左右されずに運動ができる場を増やす
- ⑤健康づくりに迷っている人に、効果的なきっかけづくりを進める
→【A】健康づくりを「始めるきっかけ」と「継続できる」環境づくり

- ②ウォーキングを手軽に楽しく続けられる環境づくりを進める
→【B】区民みんなで「どこでもウォーキング」の推進

- ③保有台数の多い「自転車」を体力づくりにも活かす
- ⑥こどもの体力向上への取り組みを進める
- ⑨地域みんなが一体感を感じられる、楽しい健康イベントを検討する
→【C】西来る（サイクル）フェスタなどのイベントの定期的な開催

- ⑦高齢者特有の悩みに対する支援の取り組みを進める
- ⑧「定年ギャップ」に注目し、孤立を防止し健康づくりへの参加を促進する
→【D】高齢化も見据えた、年齢層に応じた健康維持の取り組み

- ⑩日常生活を離れて癒される特別な健康エリアの可能性を検討する
→「区内の特定の場所における健康づくりの場」は保留としています

西区のなかでも（地域資源と考えられる）特に景観に優れていたり、健康に関する特別な活動ができるような場所があれば、提案できる可能性があります。

【A】健康づくりを「始めるきっかけ」と「継続できる」環境づくり

提
言
内
容

1. 健康づくりに迷っている人に、きっかけを提供する

【活用したい地域資源】

- ・ 各地域の公民館など
- ・ 地域活動やクチコミ

①気軽に参加できる場づくりを進める

（背景）

- ・ 関心はあるが、なかなか参加する勇気がない、きっかけがないという人が多いのではないか？

（提言）

- ・ 各種事業や取り組みなどの内容や雰囲気などをわかりやすくPRする
- ・ 参加の手続きを簡単にわかりやすくする
- ・ 取り組みの「具体的な効果」をPRして、関心を高める
- ・ 参加メンバーの固定化の防止や、新規参加がしやすくなる工夫をする
- ・ 出前講座などを自宅の近くで実施し、きっかけを効果的に提供する

②各種の活動のわかりやすい整理とPRを行う

（背景）

- ・ どのような健康づくりの活動があるかよくわからないという声がある。
- ・ 公民館などでは充実した事業がたくさんあるのに、知られていない。
- ・ 活動の目的や効果がわかりやすいと、興味を持ってもらえると思う。

（提言）

- ・ 各活動の内容と日時などをわかりやすく整理し、検索できるようにする
- ・ 内容に応じて特に参加して欲しい人に届くPRの工夫をする

2. 区民のニーズに沿った環境整備を進める

【活用したい地域資源】

- ・各地域の運動施設など
- ・学校の体育館など

①区民のニーズの把握を行う

（背景）

- ・屋内で天候に左右されずに継続してできる施設が西区には少ないとの声がある。

（提言）

- ・どのような施設が求められているのか、具体的な区民のニーズ（希望）の把握を行う。

②トレーニングマシンなどのさらなる有効活用

（背景）

- ・個人用のトレーニング器具や講座への要望は多いと思う。
- ・西部文化センターのトレーニング器具は空いているように感じる。

（提言）

- ・区民が利用したい器具や講座などの要望を調査し、環境整備を進める。
- ・現状では施設が三橋や西部文化センターなどの地域的に偏りがあるので、区内各地域で需要に応じて利用できるような整備を進める。

③学校の運動施設の有効活用

（背景）

- ・学校の体育施設（主に体育館）の一般開放は団体利用を基本としていて、個人利用はできず、抽選となるほど混み合っている。
- ・各地区の体育関係の市民活動組織が運営に携わっており、地区によって運用に差があるようだ。

（提言）

- ・運営の現状を整理し、使い易い環境を整備できるといい。

少ない空き時間に利用希望が多いことから、有効利用されている現状で、特に課題がなければ削除の方向

3. 健康・体力づくりを専門家（プロ）に学ぶ機会を増やす

【活用したい地域資源】

- ・大宮アルディージャ
- ・地域の指導員（人材）

①「大宮アルディージャ」との連携を進める

（背景）

- ・公民館を主な会場として、年10回程度の講座を開いている
- ・少年少女を対象としたサッカー教室（各区）を開催している
- ・小学校の授業2コマでサッカーを中心としたスポーツ教室を開催している
- ・年2回、クラブハウスとグラウンドでウォーキング教室を開催している
- ・成人向けの講座も可能で、人気になるのではないかと？
- ・新しいクラブハウスも魅力的
- ・管理栄養士の講座なども考えられる
- ・せっかくの機会なのに、参加者はまだ少ないようだ

（提言）

- ・プロに、健康と体力づくりの正確な情報や知識を教われる場として、多くの区民にPRし、参加、活用してもらう取り組みを展開する

②地域指導員による健康づくりを展開する

（背景）

- ・各地域で健康づくりをリードしていく人材が少ない

（提言）

- ・講習会で専門家に教わった正確な知識をみんなに伝えていくために、いつでもどこでも指導ができる人材として、技術や知識を習得した人（リーダー）を育成する。

【B】区民みんなで「どこでもウオーキング」の推進

提
言
内
容

1. ウオーキングを手軽に楽しく続けられる環境づくりを進める

【活用したい地域資源】

- ・公園や河川敷などの空地
- ・身近な公園や散歩道など
- ・既存の充実した散歩マップ

①特定のコースなどの指定や整備を進める

（背景）

- ・高齢者を中心に区民の体力づくりの取り組みとして、ウオーキングが最も手軽で簡単。
- ・三橋公園に1.3km、滝沼遊水地に700mのコースがあるが、安全なウオーキングルートなどがもっとあるといい。

（提言）

- ・歩いている人が比較的多い「西遊馬公園周辺」のコース整備
- ・土手の彼岸花もきれいな「荒川土手周辺」のコース整備
（工事が進行中のスーパー堤防の整備内容も確認しておきたい）
- ・特に自然景観のいい「鴨川右岸やびん沼川左岸」のコース整備
びん沼川畔の桜並木の樹間にあじさいを植え、花の鑑賞期を長くする。
さらに側道を改良して、一周ハイキングコースを設定

（馬宮団地バス停から昼間の渡し→びん沼川→塚本→

荒川堤防上→治水橋西のバス停）

沿道の畑の一畝を提供してもらって花を植えたい。（地主は協力可）

- ・入間川沿岸コース
- ・鴨川沿いコース

（可能な委員で）現地を調査確認→会議で報告
→具体的なお勧めコースの検討、提案へ。

②自宅から気軽に楽しめるしくみを設ける

（背景）

- ・最も大切なのは、自宅近くで実行できることで、西区全体を蜘蛛の巣のようなルートでウオーキングが楽しめるまちにしたい

（提言）

- ・みんなの自宅から「特定コース」へのルートを案内する「アクセスマップ」を作る。（既存のマップのグレードアップ）
- ・「歩くだけ」ではない楽しみ方を提示するような「寄り道ウオーキングマップ」があるといい。（例えば「珍しい小動物や昆虫などの情報」「珍しい大木などの情報」「地名の由来の情報」など）
- ・市外の人からハイキングの場所として好評である「西区の魅力」を区民も楽しめるしくみ

2. 専門的な知識や効果測定のおしぐみを整備する

【活用したい地域資源】

- ・ 講習などの取り組み
- ・ 指導員などの人材や組織
- ・ 既存の小冊子や手引き

①「ノルディックウオーキング」を広める

（背景）

- ・ ちょっと地味なウオーキングを継続するためには、何かおしゃれなアイテムや魅力的な話題づくりなどの工夫が必要

（提言）

- ・ 運動効果が高いとされる「ノルディックウオーキング」を普及させる
- ・ 行政主催の講習会をさらに拡充しPRする
- ・ 特徴的な道具である「ポール」でみんなの関心を引く
- ・ 区民の指導者を育成して、行政には活動を支援してもらう（広報など）

ノルディックウオーキングについては、引き続き具体的な検討を進めます。

→H26年度第1回区民会議で、講習会を開催し、みんなで体験してみます
また視察を兼ねて、気候のいい時期に郊外での講習会などに参加してみたいと思います

②専門的な知識や効果測定のおしぐみ

（背景）

- ・ 継続するための何らかのおしぐみが必要だと思う。

（提言）

- ・ 日常のウオーキングを行う際に、その歩行距離やカロリー計算ができるおしぐみ（例えば路上へのマーク表示や看板など）を可能な範囲で検討する。

【C】西来る（サイクル）フェスタなどのイベントの定期的な開催

提
言
内
容

1. 「西来る（サイクル）フェスタ」を定期的を開催する

【活用したい地域資源】

- ・会場となる大規模な公園
- ・高い自転車保有率

①保有台数の多い「自転車」を健康づくりに活かす

（背景）

- ・市内でも比較的保有台数が多い西区であるが、自転車の多くは、通勤、通学、買い物用であり、自転車自体を楽しむ環境にはまだないので、健康づくりに活用したい。
- ・自転車での健康づくり普及には、走りやすい環境づくりが必要だが、荒川サイクリングコースは住宅地からは遠く、本格的なサイクリストの専用コースのイメージがある。

（提言）

- ・荒川サイクリングロードのPRを兼ねて、どんな種類の自転車でも参加できるサイクリングイベントを実施する。
- ・継続開催が決まった「さいたまクリテリウム」との連携も検討したい。

②キッズバイクの普及でこどもの体力向上を進める

（背景）

- ・西来る（サイクル）フェスタのキッズバイクは印象的で、こどもの頃からの体力づくりに使えると感じた。
- ・西区はスポーツイベントの開催に適した広場や施設が多い。

（提言）

- ・キッズバイクをきっかけに、子どもの体力づくりを進める。
- ・キッズバイクを卒業したこどもを引き続き運動好きにしたい。
- ・親もスポーツサイクルに興味を持つようにしたい
- ・現時点では区外の参加者が多いが、将来的に西区の代表的なスポーツにしたい。

2. 地域が一体感を感じられる、楽しい健康イベントを開催する

【活用したい地域資源】

- ・ いい意味での地域対抗意識
- ・ 恵まれた景観や自然
（水辺の里の自然環境ゾーン）

①「ペットボトルボーリング」大会の開催

（背景）

- ・ 地域対抗運動会は理想的だが、協議種目の選定、場所の確保や運営は意外と大変で、誰でも楽しめる内容にするのは難しい

（提言）

- ・ 静かなブームになっていて、異世代で楽しめるいろいろな工夫をしている「ペットボトルボーリング」大会を開催する。
- ・ 多くの区民の関心と参加が得られれば、「地域対抗運動会」の可能性を検討してみる。

②自然観察会などの開催

（背景）

- ・ 野鳥観察に適した場所は西区には多い。
- ・ 運動だけでなく、もっとゆるやかなイベントも欲しい。

（提言）

- ・ 島根田圃での冬鳥観察会などの開催をする。

恐らく、実施している活動団体があると思われるので、調査してからとりまとめる

3. こどもの体力向上への取り組みを進める

【活用したい地域資源】

- ・地道な地域活動の組織・人材
- ・異世代交流

①ラジオ体操の見直しと活用

（背景）

- ・子どもの体力の低下や体力格差が大きくなっていて心配だ。
- ・こどもの遊びが、室内でできる体を使わなくてもいい遊びに変わってきている。
- ・学校では、「スポーツテスト」を実施し、階級認定などもしているらしい。
- ・子どもが大半を過ごす学校での取り組みが重要かもしれない。
- ・サッカーや野球などの活動をしているこどもはごく一部なのか？
- ・確かにゲームは面白い。ゲームを利用した健康啓発の方法はないか？
- ・こどもの意識を変えて、屋外で体力を使う遊びをもっと広めたい
- ・早朝の開催は、近隣騒音と言われる場合もある。
- ・基本は、多くの時間を過ごす学校での取り組みが主体となる

（提言）

- ・各地域で地道な取り組みが続いているが、育成会、ラジオ体操会、いろいろな主催組織があるので、課題や秘訣を情報交換し、有効な異世代交流として継続していく。
- ・指導する後継者不足が課題であり、指導員やサポートメンバーなどの何らかの支援策を検討していく。
- ・アルディージャ主催の健康づくり講座から、総合的な運動の知識を持つラジオ体操指導員などを育成する。
- ・こどもリーダーづくりや、参加シール、バッジなど、継続支援のしくみを検討する。

ラジオ体操は各地区でそれぞれの団体が、地道な活動を継続しています。特に全区的な課題がなく、上記の提言（仮）があまりそぐわないのであれば削除の方向

【D】高齢化も見据えた、年齢層に応じた健康維持の取り組み

提
言
内
容

1. 「定年ギャップ」に注目し、孤立を防止し健康づくりへの参加を促進する

【活用したい地域資源】

- ・ 市民活動団体の連携力
- ・ 元気な高齢者

①定年前からの地域のネットワーク参加を推進する

（背景）

- ・ 定年後に地域に溶け込めず、孤立する人（特に男性）が増えている。
- ・ 働き盛りの男性が、自治会などの活動にまず目を向けて欲しい。

（提言）

- ・ 定年を迎えるよりも早くから、交流のネットワークを作り、例えば「親父の会」等の地域のネットワーク（組織）に参加してもらうなど地域への溶け込みの実現を図る。

②高齢者の活躍の場を設ける

（背景）

- ・ 元気なのになかなか自分からアプローチできずに活躍する場のない高齢者が多いと思う。
- ・ 市では、土曜チャレンジスクールを積極的に進め、地域の人が講師となって昔の遊びを教えており、そのまま残っているような活動に参加、展開している。
- ・ ボランティアで小学校の休憩時間に子供の相手（お話、囲碁、将棋）をしているが、子供が集まって来るし、外でも挨拶できるようになる。
- ・ 60～70才くらいでもなんとか子供のパワーについて行こうと、体力づくりのきっかけとなる例もある。

（提言）

- ・ 定年を迎えた年齢層が自分の特技でセミナーを開くなど、参加しやすい「活躍の場」を設ける。
- ・ 様々な「名人（例えば手品、落語）」を発掘し、人材の地域資源として活躍の場づくりを進める。

特定の年齢になると「定期検診」のお知らせが来るように、60歳の時点で「定年講座」の招待状を出すという方法はできないか？

→いずれにしても「保健」や「福祉」との連携に委ねる方法になる

2. 高齢者特有の悩みに着目した取り組みを進める

【活用したい地域資源】

- ・健康づくりへの意識
- ・

①高齢者向けの筋力トレーニングを展開する

（背景）

- ・腰痛・膝痛は高齢者のなかでも一番多い悩み、何とか軽減できないか？
- ・簡単に言うと「筋力低下」が一つの大きな原因だと思う

（提言）

- ・筋力アップの運動の講習つまり「貯筋」プロジェクトを展開する。

筋力アップに関係する取り組みや講座を整理してみる。

→参加しやすい、選びやすいPRを展開してみる

②孤立化を防ぐ取り組みを進める

（背景）

- ・世の中全体があまり会話しなくてもいい時代になった
- ・会話をあまりしなくなっている高齢者も増えていると聞いた。
- ・特に高齢者の男性は、何も話さないで暮らしている人も多く見られる。

（提言）

- ・男性が世間話（井戸端会議）できる場を設け、引きこもりを防止する。
- ・会話を通じて声帯（筋肉）を鍛えて、誤嚥を防止する。