

第6章 健康づくり市民ワークショップ



第6章 健康づくり市民ワークショップ

第1節 開催状況

健康づくりに関する取組は、地区行政センター・公民館を中心に様々な団体によって実践されています。

今回の計画策定にあたり、地域における健康のまちづくりに関する課題を共有するため、健康づくり市民ワークショップを市内6会場で開催し、学生スタッフ等を含め延べ252人の市民と行政職員が集いました。

健康づくり市民ワークショップでは、グループに分かれて市民と行政職員が同じテーブルを囲み「食」と「運動」をテーマに地域で実践している活動、また、それらを発展させるための取組や、今後の取組について熱心にアイデアを出し合いました。

第2節にて、健康づくり市民ワークショップで出されたアイデアとそのまとめを地区ごとに紹介します。これらの提案をもとに、今後も地域の団体等において主体的な取組が推進されるよう期待します。

【地域における主な健康づくり取組団体】

○地区行政センター・公民館	○地区体育協会	○教育機関
○自治会	○食生活改善推進員協議会	○保育所
○まちづくり推進委員会	○母子愛育会	○地域子育て支援拠点
○民生委員児童委員	○福祉関係団体	○医療・介護関係機関 等

【平成29年度健康づくり市民ワークショップ開催状況】

テ	マ	突然ですが問題です！ 健康×まちづくり＝？ ～さらにすすめる健康のまちづくり～
内	容	(1) 健康課題に関する理想像を考える (2) 理想の実現に向けた取組（行動）を考える
ファシリテーター		東洋大学ライフデザイン学部 学部長 齊藤恭平先生
参加者数		全6会場 合計211人（学生スタッフ等除く）

日時	会場	対象地区	参加者数
平成29年7月4日	南高麗地区行政センター	南高麗	31人
平成29年7月11日	加治東地区行政センター	加治・加治東・美杉台	52人
平成29年7月18日	東吾野地区行政センター	吾野・東吾野	35人
平成29年7月19日	原市場地区行政センター	原市場・名栗	29人
平成29年7月25日	飯能市役所本庁舎別館	富士見・精明・双柳	26人
平成29年8月1日	飯能中央地区行政センター	飯能中央・第二区	38人

第2節 地区別の取組

1 飯能地区

(1) 地区の概要

平成29年4月1日現在

区分	男性	女性	計
人口(人)	10,786	10,891	21,677
平均年齢(歳)	45.83	48.54	47.19
高齢化率(%)	26.21	30.98	28.61



(2) 市民ワークショップの開催状況

実施日	平成29年8月1日	
会場	飯能中央地区行政センター	
参加者数	市民	25人
	行政	13人



(3) 市民ワークショップで出されたアイデアのまとめ

「食」に関するもの	① 子どもを対象にした食育・子どもや親子を対象にした事業の充実、郷土の味の伝承 ② 地元の野菜を活用した調理・保存方法の普及・旬の野菜を上手に食べるための技術の向上 ③ 農業体験の推進・家庭菜園の普及
「運動」に関するもの	① 新規転入者や若者の参加促進、多世代が参加しやすい環境作り ② 多様な身体活動やスポーツ活動の継続と発展、リーダーの育成と推進環境の整備 ③ 「ラジオ体操」の普及、「陽だまり・ふれあいウォーク」の充実

■ 「食」に関するアイデア*

① 子どもを対象にした食育・子どもや親子を対象にした事業の充実、郷土の味の伝承

- 各家庭で伝えられてきた料理を再現する
- 子どもが自分で野菜を作って料理できる機会をつくる
- そうめん流し、餅つき大会、バーベキューなどを開催する
- 親子料理コンテストや我が家のカレーライスコンテストの開催

* 点線枠内は、賛同が多かったアイデアを抜粋したものです。以下、同様です。

②地元の野菜を活用した調理・保存方法の普及・旬の野菜を上手に食べるための技術の向上

- 若い人を対象にした漬物づくり教室など野菜の保存方法を普及する
- 道の駅等で伝統的な調理方法を実演販売する
- 旬の野菜を使った簡単レシピコンテストを開く
- 収穫しすぎた野菜を地域で分け合う仕組みを作る

③農業体験の推進・家庭菜園の普及

- 自治会で農園を管理するなど共同農園を普及する
- 家庭の生ごみや畑のごみを使った堆肥づくりを普及する
- 農業体験教室と野菜まつりをセットにして企画する
- 家庭菜園でできたものが換金できる仕組みを作る(地場産カフェなど)
- 農家の協力を得て初心者に農業指導する(めずらしい野菜の紹介など)

■「運動」に関するアイデア

①新規転入者や若者の参加促進、多世代が参加しやすい環境づくり

- 預かり保育のある運動教室や親子で参加できる運動教室の開催
- 中学校駅伝を盛り上げる
- 隣近所のつながりを強化してイベントに誘い合うことができる関係づくりを進める
- まつり、神輿を復活する

②多様な身体活動やスポーツ活動の継続と発展、リーダーの育成と推進環境の整備

- 徒歩通勤、自転車通勤を奨励する
- ニュースポーツを推進する
- サイクリング環境を整備する

③「ラジオ体操」の普及、「陽だまり・ふれあいウォーク」の充実

- NHK全国放送のラジオ体操を呼ぶ
- 飯能市の方言を使ったラジオ体操の普及
- 商店街やケーブルテレビとタイアップしたラジオ体操の振興
- ウォーキングイベントと食など他のイベントを組み合わせる
- コースに隠れキャラを配置するなどウォーキングイベントを楽しくする
- 多世代参加者にプレゼントを渡す
- 体操の効果を説明する

2 精明地区

(1) 地区の概要

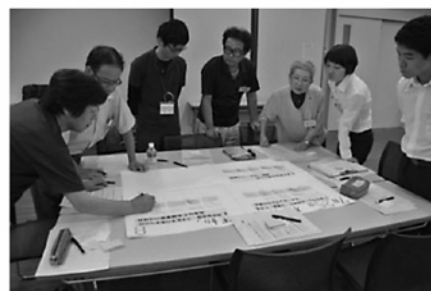
平成 29 年 4 月 1 日現在

区 分	男性	女性	計
人 口 (人)	8,280	8,259	16,539
平均年齢 (歳)	44.75	47.72	46.23
高齢化率 (%)	25.23	30.49	27.86



(2) 市民ワークショップの開催状況

実施日	平成 29 年 7 月 25 日	
会 場	飯能市役所本庁舎別館	
参加者数	市民	14 人
	行政	12 人



(3) 市民ワークショップで出されたアイデアのまとめ

「食」に関するもの	<ul style="list-style-type: none"> ① 市民農園・休耕地を活用した野菜づくりの普及 ② 野菜を上手に消費するための「食べる技術」の向上 ③ イベントを活用した地元農産物の普及
「運動」に関するもの	<ul style="list-style-type: none"> ① 歩行ラリーの充実と「ご褒美」によるウォーキング人口の拡大 ② 地区体育祭・コスモスの里まつりの充実など各種事業の活性化 ③ 子どもを対象にした運動・スポーツの振興

■ 「食」に関するアイデア

① 市民農園・休耕地を活用した野菜づくりの普及

- 地場産野菜を給食でたくさん使用する
- 子どもが参加できる田植え体験など農業体験のイベントを開催
- 余っている野菜を必要な人に届ける仕組みづくり
- 休耕地が多いので貸しやすくする
- 観光いちご農園を運営する

② 野菜を上手に消費するための「食べる技術」の向上

- 給食試食会や日頃の給食で使用した野菜料理のレシピを公開する
- イベントで提供した料理のレシピを提供する
- 野菜をたくさん使ったケーキなどのお菓子を普及する
- 地元農家に食べ方を教えてもらう

③ イベントを活用した地元農産物の普及

- 地元野菜の朝市を開催する
- 野菜農家と知り合う機会をつくる
- 地元レストランで使い紹介してもらう

■ 「運動」に関するアイデア

① 歩行ラリーの充実と「ご褒美」によるウォーキング人口の拡大

- ウォーキングコースの途中で誰もが立ち寄れ、お茶が飲める「民家」を設定する
- 短い距離でも歩けるよう、休憩所を設ける
- 参加賞として余った地元の野菜を提供する
- 「人気キャラクター」とタイアップする
- 野菜料理コンテストを開催する

② 地区体育祭・コスモスの里まつりの充実など各種事業の活性化

- コスモス畑を使った巨大迷路づくり
- コスモスを描く絵画コンテストの開催
- コスモスの里まつり、コスモス畑の宣伝を強化し観光名所にする

③ 子どもを対象にした運動・スポーツの振興

- 公民館のトレーニングキャンプで宿泊体験
- 子どもの練習相手を地域で募る

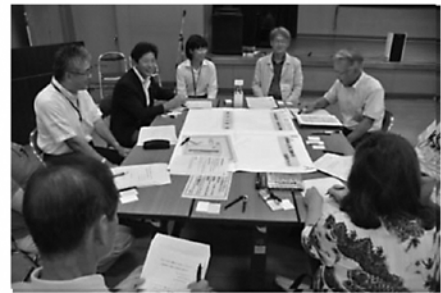


3 加治地区

(1) 地区の概要

平成 29 年 4 月 1 日現在

区 分	男性	女性	計
人 口 (人)	13,301	13,196	26,497
平均年齢 (歳)	44.39	46.32	45.35
高齢化率 (%)	24.34	27.37	25.85



(2) 市民ワークショップの開催状況

実施日	平成 29 年 7 月 11 日	
会 場	加治東地区行政センター	
参加者数	市民	39 人
	行政	13 人



(3) 市民ワークショップで出されたアイデアのまとめ

「食」に関するもの	<ul style="list-style-type: none"> ① 休耕地の活用と「自産自消」の推進 ② 野菜を上手に消費する仕組みづくり ③ 食育の推進
「運動」に関するもの	<ul style="list-style-type: none"> ① てくてくウォーク、ふるさとハイキングを中心としたウォーキングの推進 ② 運動・スポーツに関する各種事業の充実

■ 「食」に関するアイデア

① 休耕地の活用と「自産自消」の推進

- 休耕地の一覧表作成やあっせんなど休耕地を探しやすい環境づくり
- 自治会の活動として皆で休耕地を活用する
- 農家の方等が指導して未経験者も楽しめるよう教えてあげる
- 子育て世代を対象として野菜づくり教室、料理教室、子どもの農業体験などを実施

② 野菜を上手に消費する仕組みづくり

- 長期保管方法やイベントの際に無償でプレゼントするなど余った野菜の有効活用
- 野菜の販売、交換所をつくる
- 地域で朝市を開催する
- 市民バーベキュー場の設置

③食育の推進

- 学校給食と連携して伝統料理を伝え発展させる
- 自治会館で伝統料理を食べるイベントを開催する
- 子ども達と給食メニューを考えるなど、学校における食育活動を充実する
- 子どもから高齢者までが一緒に食べる行事を開催し、食べる楽しさを分かち合う

■「運動」に関するアイデア

①てくてくウォーク、ふるさとハイキングを中心としたウォーキングの推進

- 東屋や手洗い所などを整備しわかりやすい案内やマップをつくる
- 一度体験してもらえるようにアニメやゲームとのタイアップを考える
- 飯能産の野菜を景品につけるなど魅力的なウォーキングイベントを考える
- ひざ、腰を痛めない歩き方を教えてもらえるイベントにする
- 飯能アプリでウォーキングポイントを貯める

②運動・スポーツに関する各種事業の充実

- ペタンクとか身体能力に関係なく楽しめるニュースポーツの周知、体験
- ホッケーなどの試合やいろいろな大会を飯能テレビで放送するなど宣伝を強化する
- スポーツサークルやラジオ体操グループなど仲間づくりをしやすくする
- オリンピック選手やプロサッカーチームを招へいする
- 地域にいる“スポーツのスゴ腕さん”を紹介する
- 歩いて無人販売めぐりをする→野菜たくさんにもつながる



4 南高麗地区

(1) 地区の概要

平成 29 年 4 月 1 日現在

区 分	男性	女性	計
人 口 (人)	1, 110	1, 129	2, 239
平均年齢 (歳)	51. 42	54. 28	52. 86
高齢化率 (%)	35. 41	39. 77	37. 61



(2) 市民ワークショップの開催状況

実施日	平成 29 年 7 月 4 日	
会 場	南高麗地区行政センター	
参加者数	市民	21 人
	行政	10 人



(3) 市民ワークショップで出されたアイデアのまとめ

「食」に関するもの	① 食に関する様々な取組の充実 ② 地域農業の振興と「自産自消」「地産地消」の推進 ③ 野菜を上手に消費する仕組みづくり ④ 子どもから高齢者まで、地域ぐるみの食育の推進
「運動」に関するもの	① ウオーキングイベントの充実 ② 各種事業の充実と参加促進のための仕掛けづくり ③ 地域大運動会の充実による運動機会の拡大

■ 「食」に関するアイデア

①食に関する様々な取組の充実

- 男性向け料理教室の開催
- 児童クラブの子どもたちに農業体験をする
- 道の駅を建設するなど販売機会を増やす
- 南高麗の郷土料理（けんちん汁、茹でまんじゅう、ぼた餅等）の再発見と普及
- じゃが芋、のらぼうレシピコンテストやじゃが芋大食い大会の開催
- 食とウォーキングイベントを合わせた野菜収穫ウォーキング

②地域農業の振興と「自産自消」「地産地消」の推進

- 定年退職者による農業体験の機会をつくる
- 家庭菜園での少量生産でも多数集めて販売するルート、仕組みづくり
- 他にない南高麗独自の野菜づくり

③野菜を上手に消費する仕組みづくり

- 地区で芋煮会やバーベキュー大会を開催する
- 地域の野菜を使ってイベントを行う
- 野菜食堂を地元で運営
- 南高麗地区野菜を食べる日の設定
- 宴会で必ず野菜料理を食べるように南高麗のローカルルールを設定する

④子どもから高齢者まで、地域ぐるみの食育の推進

- グラウンドで芋煮会やみんなで野菜を使った料理大会を開催する
- 地域の産物を使った調理を探す
- 南高麗にある昔からの郷土料理は野菜が中心であることを大いにPRする

■「運動」に関するアイデア

①ウォーキングイベントの充実

- 南高麗には山が多いので登山を計画する
- コース途中の各家庭で拍手、応援する
- 歴史散歩として遺跡を回りながらウォーキングする
- ホテル鑑賞会に関連づけたウォーキングイベントや夜のイベントを開催する
- メイン会場を作り、スタートとゴールを同じにしてお祭り広場のようにする
- オリエンテーリング形式で各名所でなぞなぞを出題（正解者には野菜を差し上げる）

②各種事業の充実と参加促進のための仕掛けづくり

- 他地区と合同したウォーキングイベントの開催
- ウォーキングコースは充実してきたので、ランニングコースも設定する
- 避難訓練にウォーキング要素を加える
- 運動会の種目に地元野菜の買い物競技を企画する

③地域大運動会の充実による運動機会の拡大

- 地域の運動会を小中学生が主体となり行う（企画参加する）
- 年配者が急増しているのでより参加しやすいプログラムにする
- 参加しやすいように駐車場を増やしたり、送迎したりする
- 孫がいなくても高齢者にとって楽しい運動会にする
- 全員参加の体操（ダンス）を実施する

5 吾野地区・東吾野地区

※吾野地区、東吾野地区合同で市民ワークショップを開催しました。

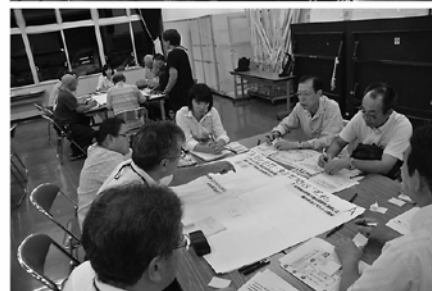
(1) 地区の概要

吾野地区 平成29年4月1日現在

区分	男性	女性	計
人口(人)	1,037	1,035	2,072
平均年齢(歳)	54.95	59.51	57.23
高齢化率(%)	39.92	49.37	44.64

東吾野地区 平成29年4月1日現在

区分	男性	女性	計
人口(人)	941	934	1,875
平均年齢(歳)	54.13	57.12	55.62
高齢化率(%)	38.15	43.79	40.96



(2) 市民ワークショップの開催状況

実施日	平成29年7月18日	
会場	東吾野地区行政センター	
参加者数	市民	22人
	行政	13人



(3) 市民ワークショップで出されたアイデアのまとめ

「食」に関するもの	① 「食」を通じた健康の地域(まち)づくり・「食」を通じた支え合いの推進 ② 地産地消の取組を通じた「食育」の推進、食文化の継承 ③ 地域野菜のブランド化、特産品の生産・販売体制や販売拠点づくりなど地域の活性化
「運動」に関するもの	① ウォーキングなど、誰もが日常的な身体活動・運動・スポーツを楽しめる環境づくり ② 山間地域特有の地域資源を活用した魅力あるイベントの開催 ③ 地域資源を活用したイベントにより、人を呼び込む!

■ 「食」に関するアイデア

① 「食」を通じた健康の地域(まち)づくり・「食」を通じた支え合いの推進

- 白子夏祭りをもっと盛大に開催する
- 地元産野菜を使ったお料理教室を開催する
- 四季の野菜の食のまつりを開催する
- ウォーキングで野菜を収穫しながら地域を回る

②地産地消の取組を通じた「食育」の推進、食文化の継承

- 第3日曜の昼市をもっと盛大に！
- 餅つき→子供の参加を多くする
- 山菜採り体験、野草ウオーク（食べられる野草めぐり）を開催する
- お年寄りが昔食べた料理をつくる
- ジビエ料理を普及する
- 野菜アイスづくり
- 高麗川にアユを増やす

③地域野菜のブランド化、特産品の生産・販売体制や販売拠点づくりなど地域の活性化

- 国道299号沿いに販売拠点（駐車場も確保してアピールする）
- 空き家を利用した販売施設をつくる
- 自分の畑にお客さんをお呼びして新鮮な野菜を買えるようにする

■「運動」に関するアイデア

①ウォーキングなど、誰もが日常的な身体活動・運動・スポーツを楽しめる環境づくり

- 白獅子への加入を促進する
- 地元の踊りを作ったり、地元の曲を利用して大勢が踊れるようにする
- ハイキングマップづくり

②山間地域特有の地域資源を活用した魅力あるイベントの開催

- 山道の整備と公衆トイレを設置する
- ホテルを増やして川辺を歩くイベントを開催する
- ウォーキングでは専門家に教えてもらいながら歩くイベントを開催する
- 林道の利用、オフロードバイクが楽しめるようにする
- ボートによる川下りやいかだ下りを実施する
- ハイキングとお酒やバーベキューが楽しめるイベントを開催する

③地域資源を活用したイベントにより、人を呼び込む！

- マスコット（ゆるキャラ）を作成する
- 西武鉄道に呼び掛けて人を集めてもらう
- ハイキングからのバーベキューが楽しめるイベントを開催する
- 川に池を作って金魚すくいを実施する
- 子どもが楽しめるハイキングコースをつくる
- トレイルランニング大会を開催する

6 原市場地区・名栗地区

※原市場地区、名栗地区合同で市民ワークショップを開催しました。

(1) 地区の概要

原市場地区 平成29年4月1日現在

区分	男性	女性	計
人口(人)	3,773	3,603	7,376
平均年齢(歳)	49.86	52.48	51.14
高齢化率(%)	29.31	34.22	31.71



名栗地区 平成29年4月1日現在

区分	男性	女性	計
人口(人)	912	992	1,904
平均年齢(歳)	54.75	59.39	57.17
高齢化率(%)	38.49	46.17	42.49



(2) 市民ワークショップの開催状況

実施日	平成29年7月19日	
会場	原市場地区行政センター	
参加者数	市民	20人
	行政	9人



(3) 市民ワークショップで出されたアイデアのまとめ

「食」に関するもの	<ul style="list-style-type: none"> ① 健康に配慮しながら正しい食生活習慣を広めるとともに、家庭の味や地域独自の食文化を継承する ② 地場産物による特産品開発や地産地消の取組を推進し、食を通じた住民のつながり・支え合いを進める ③ 森林資源や休耕地を活用し、地域独自の取組を充実する
「運動」に関するもの	<ul style="list-style-type: none"> ① 既存の運動・スポーツ活動の充実・強化、健康づくりに関する環境の整備 ② ウォーキングなどの健康づくり事業の充実 ③ 地域づくりに関する活動として、地域独自のイベントを推進する (既存事業の見直し・充実・強化)

■「食」に関するアイデア

①健康に配慮しながら正しい食生活習慣を広めるとともに、家庭の味や地域独自の食文化を継承する

- 野菜を使ったスイーツづくり
- 隣近所で「もちより」サロンを開く
- 「うちいれ」を広める
- 「のらぼう」を全国に発信する
- 自分たちで野菜を収穫して料理するイベントをエコツアーとして企画する
- ジビエ料理（森林浴レストランを整備してそこで販売する）

②地場産物による特産品開発や地産地消の取組を推進し、食を通じた住民のつながり・支え合いを進める

- 男の料理教室、おやつ講座、地場産野菜を使った料理教室を開催する
- 地元の料理上手な高齢者が先生になる料理教室の開催
- 小中学生による料理コンクール（地場産野菜を使った料理）の開催
- 各種イベントでジビエ料理の試食会を行う
- ひとり暮らし高齢者を招いての昼食会の開催
- キッズウオークでコンニャクの作り方を教える
- 福祉センターで野菜販売を実施する
- 四季のジャムをつくる
- 芋煮会を開催する
- 竹を活用した食器づくり（高齢者と一緒につくり、コミュニティづくりにもなる）

③森林資源や休耕地を活用し、地域独自の取組を充実する

- 大手企業のスポーツ部の合宿を誘致する
- 「竹」を使った多様な工作を広める
- 食べられる昆虫、幼虫を研究して広める
- お茶を復活してブランド化する
- 小中学生の農業体験を充実する
- ジビエ料理を普及する
- ツーデーマーチのコースに西川材を使い整備する
- 木材を使った遊具、アスレチックをつくる
- 畑付き民家を売り出す
- 休耕地を活用した地域発電の推進

■「運動」に関するアイデア

①既存の運動・スポーツ活動の充実・強化、健康づくりに関する環境の整備

- 各地区で盆踊りやラジオ体操を復活する
- ジョギングコースをたくさんつくる
- 簡易なジムをつくる
- むーまワクワク体操を広める（自治会館に椅子を整備、貸出用のおもりをつくる）
- ツリークライミングを実施する
- スポーツの地域リーダーを育成する
- ツーデーマーチに短距離コースを作る

②ウオーキングなどの健康づくり事業の充実

- 地区の歴史を楽しむ散歩コースの充実
- 林道にチップを使った遊歩道や休憩所（ベンチ、水飲み場、トイレ）、案内板を設置
- 獣に出会わない安全なコースの工夫
- 距離がわかる散歩コースをつくる
- レベル別ウオーキングマップをつくる
- ウオーキングコースに花を植える
- 親子ウオーキング大会など若い女性、母親が参加しやすい工夫をする
- 川下りウオークを実施する

③地域づくりに関する活動として、地域独自のイベントを推進する （既存事業の見直し、充実、強化）

- 子どもたちへの天神講（天満天神の祭礼）の普及
- 「元気な人」以外も参加できるスポーツを企画する
- 筏を再現し川下りをする
- 森林ガイドを育成する
- 幼・小・中の合同運動会を実施する
- 名栗湖でパドルボードをできるようにする
- ツール・ド・名栗湖を実施する
- 名栗湖マラソンを復活する
- 名栗湖周辺を利用しトライアスロン大会を実施する

第3節 健康づくり市民ワークショップによる 地域ぐるみの健康づくりの推進

～ソーシャル・キャピタルの醸成による地域ぐるみの健康づくり～

平成29年度に開催した市民ワークショップは、「食」と「運動」をテーマとし、地域住民の皆様と地区行政センター職員、地区担当保健師、行政栄養士、関係課職員など行政職員がテーブルを囲み、現在の健康づくりの取組状況を振り返るとともに、これから更に取り組みたいこと等について意見交換し、各会場ともに熱気に包まれました。

地域で実施されている健康づくりの取組は、住民が主体的に実施している各種サークル活動やスポーツ少年団の活動、地区体育協会が主催する事業等のほか、地区行政センター・公民館が主催する事業など多種多様ですが、市民ワークショップを通じて住民同士の相互交流も深まり、「次は〇〇に取り組みたい」など夢が膨らみました。

その地域に住む住民ならではの情報やアイデアが多く挙げられ、地域の状況や人的資源、現実的な課題など地域特性に応じた情報を共有することができました。

市民ワークショップで出されたアイデアは、すぐに取組可能なものから中期的には実施の可能性のあるもの、また壮大な構想まで様々でしたが、引き続き住民が主体となり実践につながるよう様々な団体等と地区行政センター・公民館が連携し、互いの信頼関係を強化し協調しながら、地域ぐるみで取組可能なものから推進していきます。

結びに、市民ワークショップの開催にあたっては、企画・運営並びに当日のファシリテーションなど御指導をいただきました東洋大学ライフデザイン学部学部長の齊藤恭平教授をはじめとして、同大学齊藤ゼミの学生の皆様、また、夜間の開催にもかかわらず大勢の市民の皆様に御参加いただき開催できましたこと心より感謝申し上げます。

