

# 苗穂地区

## 1. 地域の住民が健やかに過ごせるように

「自分の健康は自分で守る」を目標に地域の皆様と共に、万歩計を着用して10年。今年も健康づくりの仲間が歩いた記録の集計ができました。

また、今年は防災について学習することにし、9月に千歳市防災学習交流センターを見学しました。高所からの脱出法、煙から身を守る、地震の体験等改めて地震の恐ろしさを実感することができました。

5,000歩以下	20名
5,000歩～8,000歩	23名
8,000歩～10,000歩	15名
10,000歩以上	5名

※1日当たり歩数

※雨の天神山緑地



## 2. 年間行事

### ① ウォーキング

- 5月 第5回市民ウォーキング大会
- 6月 旭山公園
- 7月 ぶらナエボ
- 8月 野幌森林公園
- 9月 芸術の森公園
- 10月 天神山緑地

### ② パークゴルフ 5月～10月 年12回

### ③ その他の活動

- 6月 グランドゴルフ
- 9月 研修会及び見学会  
千歳市防災学習交流センター  
えこりん村
- 12月 健康づくり体験学習
- 25年1月 昔あそびと健康相談
- 2月 研修会及び見学会  
子育てサロン 年6回



※煙の部屋へ入る前の説明

※震度7の体験



## 3. 活動事例紹介

苗穂地区社会福祉協議会「苗穂地区地域健康づくり」では、苗穂東まちづくりセンターとの協働により「ぶらナエボひがし：知っとこ！苗穂東の安心安全」を第1回10月27日（土）・第2回11月25日（日）に実施し、約40名が参加しました。第1回は、グループに別れてウォーキングしながら地区の避難場所や消火栓、危険な箇所を確認し、第2回では確認した箇所や内容を「地図」に記録しました。現在、地域の皆さんにも役立ててもらえるよう「ぶらナエボマップ」の編集を行っています。

身近なまちを「テーマを決めて、楽しく歩く」ことで、健康づくり活動の仲間を増やしていきたいと考えています。

