

TOKIWALK 活用ガイド

活動・イベント編

ver1.00

目次

- 0 はじめに（本ガイドの対象と目的）
- 1 活用の前提（対象・利用シーン）
- 2 活用時の注意事項
- 3 利用の流れ（お申し込み～実施まで）
- 4 フォームに登録すると利用できるツール

0 はじめに（本ガイドの対象と目的）

本ガイドの対象

常盤平団地は、1960 年に最初の入居が始まりました。それから 60 年以上の時を経て、まちの中で育まれてきた豊かなみどりや風景は、今では地域の大切な資源となっています。

「TOKIWALK（トキウォーク）」は、この常盤平の魅力を感じながら、地域を歩くことを楽しむ健康プログラムです。

令和 4 年度より松戸市・千葉大学・UR 都市機構の連携による TOKIWALK グループとして、地域に根ざした取組みを展開してきました。

私たち TOKIWALK グループは、この取組みをより多くの方に活用していただき、

「みどりを楽しみながら、自然と健康になれるまち」を広げていきたいと考えています。

この「TOKIWALK 活用ガイド活動・イベント編」（以下「本ガイド」という。）では、地域の中を複数名で TOKIWALK を利用することを想定している活動・イベントを主催する方に向けて作成しました。

みなさんの活動の中に、「歩く」という体験を取り入れてみませんか。

TOKIWALK を通じて、常盤平の魅力を再発見しながら、

地域のつながりと健康づくりが広がっていくことを願っています。

本ガイドの目的

本ガイドでは、みなさんが TOKIWALK を活用した活動やイベントを実施できるよう、基本的な使い方や活用のポイントをご案内しています。

また、TOKIWALK を活用したイベント等の登録フォームのリンクも掲載しており、イベント等の登録を行うと、そのイベント等の PR やガイドブックの提供など、TOKIWALK グループからのサポートを受けることが可能となります。

TOKIWALK を活動やイベントで活用する際は、本ガイドの内容を踏まえていただけますと幸いです。

TOKIWALK とは

TOKIWALK は、歩くことを通じて健康づくりや地域の魅力発見につなげるプログラムです。主に「ウォークラリープログラム」と「歩幅計測プログラム」の2つで構成されており、片方のプログラムだけの実施や、部分的なウォークラリーも可能です。

ウォークラリープログラム

エリア内のチェックポイントを巡りながら歩くプログラムです。

各ポイントでチェックインを行いながら、地域の魅力に触れることができます。

歩幅計測プログラム

10歩を歩くことで、自分の歩幅を測定するプログラムです。

測定結果をもとに、自分の歩き方を見直すきっかけになります。

LINE アプリケーションへの登録

本プログラムでは、LINE を活用したアプリケーションを使用します。添付の QR コードから LINE 公式アカウントをお友達登録すると、TOKIWALK アプリケーションに登録できます。登録時には研究に関するアンケートへのご回答をお願いしています。登録後は、チェックイン機能や歩幅計測機能などをご利用いただけます。

なお、LINE に登録しなくても、ガイドブックやマップを利用して TOKIWALK をお楽しみいただけます。



1 活用の前提（対象・利用シーン）

活動・イベントでの TOKIWALK の使い方

TOKIWALK は、個人の日常の活動のみならず、お知り合いやお仲間でのグループ活動、地域でのイベント等、さまざまな場面でご利用いただけます。

活用例

- ・ 日常の散歩や運動、その他のグループ活動に取り入れる
- ・ 地域活動や交流のきっかけ作りの活動として活用する
- ・ 地域イベントのプログラムや体験コーナーとして実施する
- ・ ラジオ体操といっしょに歩幅計測会を開催する
- ・ 日常の見守り活動の中で立ち寄る
- ・ 子ども向けの体験プログラムとして実施する
- ・ 健康チェックの一環として歩幅計測を実施する
- ・ 高齢者の運動習慣づくりの講座や介護予防の取組みに活用する



みんなで団地の中を歩く



チェックポイントの読み取り



歩いた場所をマップに記入

イベント参加者の声

これまで TOKIWALK グループが主催したイベントでは、歩くことを通じて、地域の自然やまちの魅力を再発見したり、新しい体験を教えあうことで参加者同士の交流を楽しんだりする声が寄せられています。

TOKIWALK を日常の散歩や地域イベントに取り入れることで、健康づくりだけでなく、人とのつながりや地域への関心を広げるきっかけにもなります。

交流を楽しむきっかけに！

「青空の下、ひとりだけではなく、みなさんと共有できること、歩くこと、おしゃべりすることが身体にも心にも健康によいと思いました」(50 代女性)

「たくさんの人の話を聞きながら、知らない事が聞けて良かった」(70 代女性)

「ふだん話さない世代の方とも交流が出来て良い刺激になりました」(10 代男性)

地域の魅力を再発見する機会に！

「松戸に住んで 50 年、サクラまつりには 3 回来た事がある常盤平。歩いてみて自然が多い素晴らしい街ですね」(80 代女性)

「季節を感じることができてよかった」(50 代女性)

「名前の知らない花が四季を通じて咲き楽しい。公園の花をさがしました」

歩きたくなるきっかけづくりに！

「団地周辺のコースも体験したい！！」(80 代女性)

「春にも歩いてみたいです」(60 代女性)

「アプリ登録できてこれからも歩く楽しみが増えました」

2 活用時の注意事項等

活用にあたって

TOKIWALK は、常盤平の魅力を感じながら歩くことを通じて、地域の健康づくりや交流の促進を目的とした取り組みです。

活動・イベントで活用する際は、地域に開かれた形で、多くの方が安心して参加でき、健康づくりや交流、地域の魅力の再発見につながる利用を基本とします。

活用する場合には TOKIWALK の趣旨及び本ガイドの内容を踏まえ、参加者が安心して楽しめる活動・イベントでの活用をお願いいたします。

注意点

原則

- ・活動やイベントの実施については、悪天候が予想される場合や熱中症に係るアラート発令等の状況及び参加者の健康状態に配慮したご判断・運営をお願いいたします。
- ・上記において、活動やイベントの開催是非や参加者の参加可否について TOKIWALK グループは判断いたしかねますので、相談はご遠慮ください。
- ・登録フォームにてご登録いただいた活動やイベントについて、上記のような状況により開催を中止または延期とされる場合は、PR やガイドブックの提供等 TOKIWALK グループのサポートの実施可否に関わることから、その決定を行った時点で速やかに TOKIWALK グループへご連絡をお願いいたします。
- ・過度な収益の獲得や商品・サービスの販売を主な目的としないようお願いいたします。

歩幅計測プログラムの利用について

- ・普段どおりの歩幅で歩いてください
- ・周囲に人がいる場合は、譲り合ってご利用ください
- ・床シートに破損等がある場合は、使用しないでください
- ・雨天や積雪等により路面が滑りやすい場合は、使用しないでください

ウォークラリープログラムの利用について

- ・交通安全に十分ご配慮ください
- ・団地にお住まいの方々の生活や他の通行者の妨げにならないようご配慮ください
- ・写真撮影の際は、住民の方の個人の顔が特定できる写真や、ベランダ（洗濯物）など居住者のプライバシーにかかわる住生活への配慮をお願いいたします
- ・説明や参加者同士の会話など、騒音とならないよう節度ある運営にご協力ください。

免責事項

TOKIWALK の利用にあたり、参加者および第三者に生じた損害については、TOKIWALK グループ、松戸市、千葉大学および UR 都市機構では責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください

ください。

TOKIWALK の名称使用について

本ガイドに沿った内容の活動やイベントについて、「TOKIWALK」の名称を活動やイベントのタイトル、参加者に配布する資料などに使用することができます。

ただし、「TOKIWALK グループ」・「松戸市」・「千葉大学」・「UR 都市機構」の法人・団体名称及びこれらと同義の固有名詞について、当該主体に確認なく、支援、協力等を示唆する表現を使うことは、第三者の誤認を招く恐れがあることからお控えください。

使用できる表現の例

○「TOKIWALK を活用して、ウォーキングイベントを開催します。」

表記にご不明な点がある場合は、お問い合わせください。

3 利用の流れ（登録～実施まで）

企画・実施にあたってお願いしたいこと

活動やイベントの企画・実施は原則として「**TOKIWALK サポーター講座**」を受講した**TOKIWALK サポーターが行ってください**。（TOKIWALK サポーター講座は年に1回程度、開催しています）

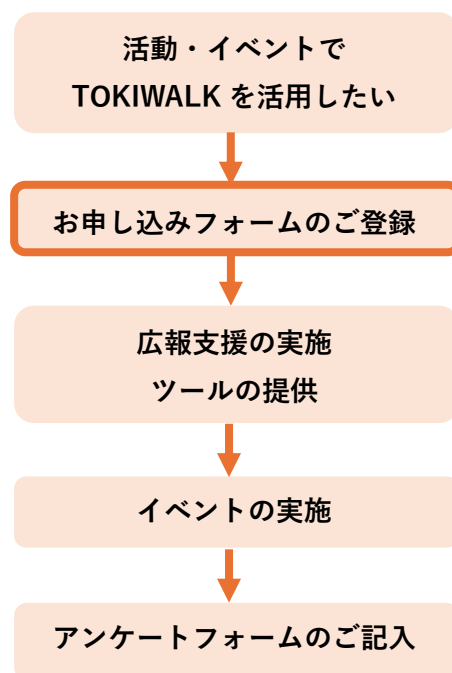
TOKIWALK サポーターではない方が活動・イベントでTOKIWALKを活用する場合は、事前に別途ご案内するTOKIWALKの活用に関する説明をお受けいただき、TOKIWALKの目的、利用方法、注意事項を確認したうえで実施してください。

フローチャート

TOKIWALKの活動・イベントで活用いただく際は、是非、お申し込みフォームにてご登録ください。ご申請をいただきますと、TOKIWALKを活動・イベントで活用する際に利用できる各種ツール（TOKIWALK 公式LINE等でのPR支援、ガイドブック配布）をご提供できます。

これらを活用することで、参加者への周知、募集や理解促進、運営の円滑化につながります（詳細は「4. フォームに登録すると利用できるツール」を参照）

※各種ツール等の提供は、政治的または宗教的目的を有しない活動・イベントに限ります。



お申し込みフォーム

以下のリンクもしくは右側のQRコードからGoogle Formsのページにアクセスし、お申し込みをお願いいたします。

PR支援や各種ツールのご提供のため、開催の1か月前までに、お申し込みをお願いいたします。

<https://forms.gle/wrkYQuearxG6ppCk6>



4 フォームに登録すると利用できるツール

TOKIWALK を活動・イベントで活用する際に利用できる各種ツールをご用意しています。
これらを活用することで、参加者への周知や理解促進、運営の円滑化につながります。

PR 支援

TOKIWALK を活用した活動・イベントについては、内容や時期に応じて、PR 支援できる場合があります。

PR 支援は、すべての活動・イベントについて実施をお約束するものではありません。掲載可否や時期、掲載内容は、TOKIWALK グループで確認のうえ調整します。

TOKIWALK LINE へのメッセージ配信

TOKIWALK の LINE から、配信時期や内容を確認したうえで、活動・イベント情報を紹介できる場合があります。PR 支援を希望する場合は、お申し込みフォームにその旨をご記入ください。

※まつど SDGs キャラバンメンバーシップ登録者について

松戸市の「まつど SDGs キャラバンメンバーシップ制度」に登録している団体・事業者の取組みについては、メンバーシップ内での情報共有や、松戸市の SDGs 関連媒体での発信につながる場合があります。

登録している企業・団体等が TOKIWALK を活用した活動やイベントを実施する場合、メンバーシップ内でのメールマガジンによる情報共有をいたします。上記制度にご登録済みの企業・団体等は、お申し込みフォームの所定の項目にチェックをしてください。制度の詳細や登録方法については、市のホームページをご確認ください。

<https://www.city.matsudo.chiba.jp/shisei/keikaku-kousou/sdgs/sdgsmember.html>

TOKIWALK ロゴ

お申し込みフォームにご登録いただいた方に、
メールにてデータを送付いたします。(PNG 形式)



TOKIWALK ガイドブック

TOKIWALK の成り立ちや使い方、チェックポイントの位置がわかるマップなど、関連する情報をまとめたガイドブックがございます。下記のリンクより PDF をダウンロードしてご活用いただけます。

https://www.city.matsudo.chiba.jp/shisei/keikaku-kousou/sdgs/tokiwalk.files/250304_guidebook.pdf

ガイドブックは、常盤平団地内の各所にも配架されていますが、部数や在庫状況は場所によって異なります。20 名以上でご利用の場合、在庫がある場合は松戸市役所政策推進課でお渡しす

ることができます。

○配架されている箇所

- ・市民センター
- ・常盤平支所
- ・常盤平管理サービス事務所

留意点

ご申請いただいた活動やイベント等の内容が以下の場合には、ツールのご提供をお断りいたします。

- ・公共の福祉または市民文化の向上に反すると思われるもの
- ・政治的または宗教的目的を有していると思われるもの
- ・営利を主たる目的としていると思われるもの

また、活動やイベント等の内容が上記に当てはまらない場合であっても、申請者が以下の場合にはツールのご提供をお断りいたします。

- ・暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に規定する暴力団
- ・松戸市暴力団排除条例第2条に規定する暴力団員等が構成員である団体
- ・過去3年間に悪質、重大な法令違反があったもの又は団体

お問い合わせ

松戸市 総合政策部 政策推進課 未来共創担当室

sdgs@city.matsudo.chiba.jp