

消火器ウォーク実施要領

- ・「消火器ウォーク」のコースは、立川市内12地区に1つずつ、計12種類 作成予定です。現在公開されている他のコースは、市HPでご確認ください。
泉市民体育館と柴崎市民体育館でも配布しています。
- ・各コースの参考地図を見て、コースに用意されたアルファベットの通過ポイントを全て歩いてください。（アルファベット順に歩く必要はありません）
- ・各コース内の全通過ポイントを歩くとコース毎に決められた距離認定をします。
- ・各通過ポイントに設置されている消火器の番号（4桁の数字）を確認してください。
- ・確認した消火器の番号は裏面の表に記入して、「あるけあるけ運動」(※1) で提出いただくか、立川市泉市民体育館窓口にあるけあるけカード(※2) と一緒に提出してください。
- ※1. 実施日時等は広報たちかわやHPでお知らせします。番号を記入した用紙は無くさないように保管してください。
- ※2. 体育館窓口に提出の場合、認定に日数をいただく場合があります。
- ※3. 認定の期限は、令和5月3月31日までです。
- ・スタート・ゴールなど歩く順序は自由ですが、認定距離は各コース固定です。
- ・距離認定は各コース毎に1度のみです。同じコースを何度歩いても認定は1回のみです。
- ・「コンプリートボーナス！」として、12地区すべてのマップで距離認定された方には、12km分の追加認定をいたします。ぜひ挑戦してみませんか。

他のコースマップや認定方法の詳細はこちらのページへ

<https://www.city.tachikawa.lg.jp/supotsushinko/event/shokaki.ht>



【問合せ】

資料及び消火器ウォークに関して:スポーツ振興課「042-529-8515」
市内設置の消火器に関して:防災課「042-523-2111(内線:2531)」

「あるけあるけ」が

ひとりでもできる形で帰ってきました。

立川市は街中に消火器を設置しています。あなたの家、学校や職場の近くにもきっとあります。運動不足解消を兼ねて防災設備(街の消火器)の確認をしてみてもいいでしょう。スポーツ推進委員が市内設置の消火器のなかからいくつかをチョイスしましたので、ぜひ探してみてください。

◎そもそも「あるけあるけ」って…？

毎年秋ごろに、立川市民を対象として「体力増進を目指したウォーキングイベント」をスポーツ推進委員が企画・運営しています。コースは各回10キロ前後で、100キロごとに表彰も行っています。

◎「消火器ウォーク」とは…？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、スポーツ庁より示された健康二次被害※予防策としてスポーツ推進委員が考案したウォーキング事業です。

※健康二次被害…外出機会の減少にともなう心身の衰えから起因する健康被害

例：体力や免疫力、認知機能の低下や、ストレスによるこころの不調 など



◎立川市内に消火器ってどのくらい…？

立川市内には全部で1,350個ほど設置されてます。

災害時の初期消火に役立てるため、これを機会に 皆さんもご自宅周辺の消火器チェックに励んでみては？

<注意事項>

- 消火器ウォークは**自己責任**において行ってください。
- 消火器ウォーク実施による事故、ケガ、トラブル等はスポーツ推進委員ならびに立川市は**一切責任を負いません**。レジャー保険などに個人加入しておくことをお勧めいたします。
- 実施に際しては**交通等安全に十分注意**し、ながらスマホは絶対にしないでください。
- 社会マナー**に留意し、近隣の住人や他の方に迷惑をかけないようにご注意ください。
- コロナ対策**をとって、付近を歩く人と十分に距離をとりながら実施してください。
- 開始前に**準備運動**を行い、**十分に休養や水分**とりながら無理なく行ってください。
- 帽子をかぶるなど**熱中症**にもお気をつけください。