

令和 8 年度 協働のまちづくりチャレンジ事業申請書

※提出された申請書の内容は、個人情報を除いて公開する場合がありますので、ご了承ください。

※太枠の中をご記入ください。

申請部門	スタート部門
※プルダウンから選んでください	

【1】事前相談

(1) 市民活動サポートセンターコーディネーターへの事前相談 ※スタート部門は必須、一般・団体連携部門は任意です

コーディネーター名	森田綾さん
事前相談日	2026年4月17日 19:00
※複数回相談した場合、全てご記入ください	

(2) 協働を希望する課への事前相談 ※スタート部門は任意、一般・団体連携部門は必須です

協働希望課名	健康政策課
事前相談日	2026年4月27日
※複数回相談した場合、全てご記入ください	

【2】応募要件

該当する部門の応募要件の太枠内に、○を記載してください。（プルダウンになっています）

団体要件		
該当の部門	要件内容	
全部門共通	5 名以上で構成し、主に金沢市内で活動し、今後も活動を予定している団体である。	○
スタート部門	事業内容にかかわらず、この部門で過去に採択された団体ではない。	○
スタート部門	法人格を取得しておらず、かつ設立から 3 年以内の団体である。	○
一般部門、団体連携部門	運営に関する規約等があり、1 年以上の活動実績を持っている。	
一般部門	事業内容にかかわらず、この部門で過去 3 回以上採択された団体ではない。	
団体連携部門	事業内容にかかわらず、この部門で過去 2 回以上採択された団体ではない。	
団体連携部門	異なる複数の団体による連携提案である。（申請者・団体概要をそれぞれ記入要）	
事業要件		
該当の部門	要件内容	
全部門共通	営利活動、宗教・政治活動を目的としていない。	○
全部門共通	申請事業について、国、地方公共団体又はこれらに準ずる団体から助成を受けていない。	○
全部門共通	既に地域や団体が実施している事業そのものではない。	○
全部門共通	翌年 3 月 31 日までに事業を完了できる。	○
一般部門、団体連携部門	一度採択された事業ではない。（新しい工夫・発展性が見受けられる場合は対象とする。）	○

【3】申請者・団体概要

団体の名称	自利利他縁満 R u n n i n g 倶楽部
団体名称のフリガナ	ジリリタエンマンランニングクラブ
構成員	計 5 名
(内訳)	(1) 市内関係者 5 名 (2) その他 名
設立年月日 (西暦)	2 0 2 6 年 4 月 1 日 (設立 1 年目)
団体概要	※記入しきれない場合、別に資料 (団体パンフレット、HP等) を併せて提出してください。
(1) 設立の目的	趣味のランニングを通じて「プロギング」に出会い、一般社団法人プロギングジャパンの常田代表との対話を通じ、この活動が「教育・福祉・環境・観光」など多種多様な社会課題を自在に解決できる可能性に強い衝撃を受けました。 金沢市の課題となっている子供の運動不足や、最近のSNSでも投稿を目にするようになった移住者・転勤族の子育て世代の孤立の声に対し、私たちは、運動経験、走力に関わらず誰もが1人でも参加できる場を創ること、参加者同士の会話が生まれるプロギングだからこそ気づける「困りごとやニーズ」を吸い上げて自分たちに何ができるか課題に合わせて企画を考えることができるプロギングを定着するために設立しました。
※設立のきっかけや現在に至る経緯等	
(2) 今後の目指して いきたいこと	金沢市健康プラン2024が掲げる【 体を動かす機会が自然と増える環境づくり 】を、私たちは「プロギング (ゴミ拾い×ジョギング)」という形で実践します。 私たちの活動が目指すのは、単なるごみ拾いではありません。 年齢や走力に関わらず、誰もが外に出ることを楽しみ、参加者同士が自然に情報を交換し合えるコミュニティの場を作ること です。 私たちは、プロギングを単なる「ゴミ拾い」や「ジョギング」に留めない、新しい地域活動として展開していきます。最大の強みは、 アイデア次第で無限に広がる「他の団体との連携・バリエーション 」です。 ・観光 ❌ 環境： 金沢の美しい景観を楽しみながら、自らの手で街をきれいに。 ・スポーツ ❌ チームビルディング：宝探しのようにゲーム感覚でゴミを探し、拾った数や重さを共に称えあう中で生まれる一体感を。 ・親子 ❌ 学び： 街で見つけたゴミから、ごみの分別、環境問題や金沢市の今の現状を知るきっかけを。 このように、多様な組み合わせでプロギングを再定義することで、子供から大人まで「行ってみたい、やってみたい」と思える、ハードルの低い参加環境を提供します。
※団体ビジョンや団体ミッション等、将来達成したい理想の状態や目標、団体が果たすべき存在意義等	
活動概要	以下に記入してください。
(1) 主な活動履歴	2020年～石川シングルマザーの会副代表を拝命し、現在はNPO法人シンママ応援団の理事として活動中。男の子向けイベントやアウトドアイベントを開催。 【活動実績】 金沢市協働のまちチャレンジ事業 〈石川シングルマザーの会〉 ・令和3年度 (2021年度) 団体連携部門 事業名：生きる力を育てる自立支援 防災教育を通して親子で学ぼう ・令和4年度 (2022年度) 一般部門 事業名：あなたの勇気が命を繋ぐ 自助・共助の社会を創ろう 〈NPO法人シンママ応援団〉 ・令和5年度 (2023年度) 一般部門 事業名：つながるシングルファミリースペシャルデイ
(2) 得意分野・ 活躍できること	Instagramでの「子育て情報」発信や、NPO法人シンママ応援団でのイベント企画を通じ、石川県の親子が「今、何を求めているのか」を感じてきました。 私の強味は育児、仕事、そして趣味のランニングを通じて得た、いろんな方との「ご縁」とネットワークです。この繋がりを活かし、プロギングを単なるゴミ拾いで終わらせず、多世代が自然に交流できる温かい場として形に地域の方々のリアルな声を反映させながら、金沢に新しい健康習慣と笑顔の輪を広げていけるよう貢献します。
※専門的知見、連携先、 アピールポイント等	
HP,SNSのURL	【子育て世代向けSNSアカウント】 https://www.instagram.com/_rita_ao_sada_?igsh=M25sbGpiMGJzc21h&utm_source=qr 【ランニングアカウント】 https://www.instagram.com/ao_sada_run1029?igsh=MWZ3eDZ1cG81eDJubA%3D%3D&utm_source=qr

【４】企画内容

提案事業のテーマ	金沢市未来共創計画の5つの基本方針の中から、該当するテーマを選んでください。 【参考】未来共創計画の一覧はこちら↓ 未来共創計画 基本方針一覧
テーマ（プルダウン）	小テーマ（左セルでテーマを選ぶと、選択肢をプルダウンから選ぶことができます）
基本方針2_暮らしづくり	(3) 心身ともに健やかに暮らせる健康都市の推進
※テーマが複数に渡る場合、副次的なテーマを以下から選択してください。	
協働を希望する課名 ※スタート部門は任意	
企画のタイトル	金沢・緑満プロギング～プロギングで広げる身体・心・人を繋ぐ多世代交流事業～
事業の概要	※①～③の流れに沿って、具体的に記載してください。
①現状の地域課題 (金沢市における困りごと、改善したい点、従来認識されていなかった課題 等)	1. 身体の課題：運動不足と子供たちのスマホ・ゲーム依存 金沢市の健康増進計画「金沢健康プラン2024」では、市民の歩行量減少が大きな課題です。特に働き盛り世代の運動不足は、将来の生活習慣病リスクを高める直接の原因となります。 この問題は大人だけではなく、私自身、4人の息子を育てる中で、子供たちが1日3時間以上もスマホやゲームに熱中し、外で活動する機会を失っている現状を目の当たりにしています。公園や橋の下、玄関先で集まって各自のゲーム機を持って遊んでいます。市の調査でも子供たちのスクリーンタイムの長さが指摘されており、これは体力低下に留まらず、小児肥満の増加視力低下、将来の街を支える世代の健康を損なうことにつながります。「運動不足を実感していても、きつい・走りたくないといった心理的な壁が厚く、行動に移せない」という市民の声も多く、自発的な外出を促す仕組みが求められています。 2. 社会の課題：地域のつながりの薄れと、SNSに現れる孤独 「金沢市地域福祉計画2023」によると、本市でも昔のようなご近所同士の支え合いが弱まっています。特に最近、SNSのThreadsでは「夫の転勤で金沢に来たが、友達がなくて寂しい」という切実な投稿をよく目にします。歴史ある金沢のコミュニティは新住民にとって入りにくいと感じることも多く、結果として「街にいるのに誰とも話さない」という深い孤独が生まれています。笑顔で挨拶を交わしたくても『知らない人から声をかけられることが恐怖』という防犯意識の高まりから挨拶を交わすこともためられる世の中では安心安全な地域のつながりから遠ざるだけではなく、こうしたつながりの欠如は、いざという時の共助の力を弱めてしまいます。 3. 結論：外に出たくなる「きっかけ」と「新しい仕組み」の不足 「運動不足」「子供のデジタル依存」「地域のつながりの薄れ」は根の深い共通課題であり、心身の健康にも影響を与えかねません。 今不足しているのは、運動や交流を「無理やりやらされる」のではなく、別の活動をしているうちに「いつの間にか運動になり、人とつながっていた」という、自然に行動が変わる環境です。 市民が自分から外へ出て、自然に身体活動量が増えるような環境づくりは最新のデータである金沢市の健康プラン2024の中でも施策の方向として示されています。

②ねらい・コンセプト (①で記載した課題解決のために、 ・アプローチする方向性 ・工夫する点 ・協働する意義 ・市民が共感できる点 等)	1. ねらい：「楽しさ」を入り口にした、自然と外に出たくなるきっかけづくり 運動や交流を「目的」にせず、プロギングという「体験」を通じて、市民が自発的に外へ出る仕組みを作ることです。ゴミ拾いを「街を綺麗にする義務」ではなく、「ジョギングをより楽しく、効果的にする要素」として捉え直し、運動不足や孤独を感じる層が思わず参加したくなる環境を構築します。 2. アプローチ：ゲーム性と身体への高い効果 ゴミ探しに宝探しのようなゲーム性を取り入れることで、デジタル依存の子供たちが画面を閉じ、街へ飛び出すきっかけを作ります。屈伸動作が加わることで通常の歩行より運動効率が高まる特性を活かし、「気づいたら3キロ動いていた」という無理のない健康づくりを実現します。 3. 協働の意義：一人ではない「居場所」がある安心感 市と協力して継続的な活動の場を作ることで、参加者が「ここに来れば誰かに会える」という安心感を持てるコミュニティを育てます。プロギングという気軽な活動を「共通の趣味」として繋がることで、助け合える絆が生まれます。健康、子供の育成、そして「独りではない安心感」を一度に提供できるコミュニティの場です。																																																							
③実施内容案 年間事業スケジュール案について、必要があれば使用してください↓ 事業スケジュールひな形	実施予定時期：①令和8年7月、8月の日曜（計2回）、②令和8年9月10月の日曜（2回）、③令和8年11月の日曜（1回） 計5回 対象者（ターゲット）：①金沢市内の親子（10組）、②県外からの移住世帯の親子（8世帯）、③運動習慣をつけたい全世代（10名） 実施内容： ①夏休み朝活親子プロギング・クエスト（2回） 【子供向け】夏休みの「日曜早朝」を活用し、ゲーム感覚でゴミ拾いを楽しむイベントを実施。 【工夫】暑さ対策のため、午前7時～9時で終了する内容にします。ランニングフォームアドバイザーの河端拓実氏を講師に招き、正しい走り方や怪我をしない体の動かし方を学び、ストレッチを行います。子供たちへ外に出るきっかけを作り、休日のゲーム依存解消と体力向上へと繋がります。 ②金沢コネクト・プロギング（2回） 【県外移住ママ・ファミリー向け】移住者が抱える「孤独感」を解消するための交流イベントを実施。 【工夫】共通の目的（清掃）を持つことで会話のハードルを下げ、参加者同士が語り合える情報交換の場を設けます。 ③全世代向けリフレッシュ・プロギング（1回） 【大人・全世代向け】運動不足解消に限りなく低いハードルで身体を動かし、コミュニケーションを目的とした交流プロギングを提案。 【工夫】正しいフォーム指導を通じ、走り出すという腰が重くなる運動のイメージをなくし、参加者同士がコミュニケーションを図れるアイスブレイクなどを盛り込みます。 活動中のイベント保険：プロギングジャパンの民間団体パートナー登録をし、保険サポートを受けます 年間スケジュール案 <table><tr><th>事業内容・準備</th><th>6月</th><th>7月</th><th>8月</th><th>9月</th><th>10月</th><th>11月</th><th>12月</th><th>1月</th><th>2月</th><th>3月</th></tr><tr><td>(1) ニーズ調査</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>(2) 広報SNS周知</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>(3) イベント実施 成果報告会</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>(4) 振り返り・ 報告書作成</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	事業内容・準備	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	(1) ニーズ調査	●	●	●	●	●						(2) 広報SNS周知	●	●	●	●	●	●					(3) イベント実施 成果報告会		●	●	●	●	●					(4) 振り返り・ 報告書作成	●						●			
事業内容・準備	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月																																														
(1) ニーズ調査	●	●	●	●	●																																																			
(2) 広報SNS周知	●	●	●	●	●	●																																																		
(3) イベント実施 成果報告会		●	●	●	●	●																																																		
(4) 振り返り・ 報告書作成	●						●																																																	

事業効果	※金沢市における効果や、事業の対象者が具体的にどうなるか等、記載してください。
期待できる事業効果 (広く市民が共感できるか、他団体や行政・企業とのつながり、協働の効果がみえるか 等)	市民が「楽しく体を動かすきっかけ」を得るとともに、地域コミュニティが活性化される多角的な効果が期待できます。 第一に、「外に出ることへのハードル低下」です。ゲーム機で遊ぶことが多い子供たちに『一緒に走ろう』といってもついてこないことが多いです。ゲーム要素を取り込んだプロギングで、外に出るきっかけを作ります。走力や運動経験も必要ありません。運動が苦手な方でも気軽に参加しやすくなります。自分のペースで足を止める・しゃがむ動作が加わるため、無理なく運動量を増やし、市民の自発的な健康づくりの一步を強力に後押しします。 第二に、「ケガをしないための身体の使い方」を学びます。 普段から運動習慣のない方は走る、しゃがむなどの動作で身体を痛めてしまう場合があります。身体の専門の講師に準備運動、身体の使い方や動かし方、教わる機会の少ない走り方や姿勢などを学びます。 第三に、「孤立を防ぐ多様な交流」です。ターゲットを絞った企画にすることで、SNSで孤独や寂しさを感じている方などが共通の作業を通じて自然に会話が生まれ、ニーズを直接聞くことで情報収集ができるような精神的にも健康を高められる環境を創ります。
その他 特記事項 (今回応募した動機・熱意、本事業を通して何を得たいか 等)	4 人の息子を育てる中で、子供のゲーム依存や外遊びの減少に悩んできました。家に居ても友達とオンラインで遊ぶことができるので、公園へ行くよりもゲームをすることが楽しい時間になり、親子で出かけることも少なくなってきました。今はゲーム機を持って外に出て公園などに集まってゲームをする現状です。子供たちがゲームから離れて親子で過ごす時間をどうやったら創れるかと考えていた時に多くのバリエーションで開催できるプロギングを知ったことがきっかけです。 目指す成果 ・ゲームから離れて子供たちが外で身体を動かす時間を過ごせること ・子供たちがプロギングに参加して楽しかったと感じてもらうこと ・相手のいいところを見つけること、伝えること ・『ナイス!』という声掛けでお互いを褒めたたえ、参加者も皆声をかけあえること ・主催側が積極的に参加者とのコミュニケーションを取り、参加者の生の声を聞くこと ・意識しないうちに○km動いていた、ということを結果で伝えること ・プロギングの参加のハードルの低さを知ってもらうこと ・参加者アンケートを取り、『また参加したい』という声の90%以上を得られるようにしたい