

水マスアクション  
・流域ツリズム!

水マス体験・発見ウォーキング



## 「新羽丘陵、大熊・東方農地と緑道めぐり」

鶴見川流域をみんなでよくしていくためのビジョン「鶴見川流域水マスタープラン（通称：水マス）」が作られています。npoTR ネットは、この水マスを様々な活動を通じて推進しています。その一つとして水マスの取り組みや活動等の場所を訪ね、流域の自然とまちづくりを体感するウォーキングを開催します。秋の一日、鶴見川や流域の自然、農地、街を歩きながら、流域と私たちの暮らしのかかわりを楽しく学ぶウォーキングです。



開催日時：11月12日(土)10:00～15:00 予定

集合場所：10:00 横浜線小机駅改札 解散予定：15:00 センター南駅予定

参加費：500円/人 小中学生は200円/人(保険代、資料代)

定員：30名程度

対象者：小学生以上の健康な方（小学生は保護者同伴）

持ち物：昼食、飲み物、雨具等ご持参ください

主催：特定非営利活動法人 鶴見川流域ネットワーク（npoTR ネット）

実施団体：鶴見川を楽しくする会

申し込み：npoTR ネット事務局 EmailまたはFAXで下記まで

Eメール：[office@tr-net.gr.jp](mailto:office@tr-net.gr.jp) / FAX：045-546-4344

問い合わせ：npoTR ネット事務局 TEL：045-546-4337（平日10:00～17:00）

この事業は、よこはま健康スタンプラリーの対象事業です  
この事業は、鶴見川流域水キャンペーンに参加しています

みんなで健康づくり ~健康と景品をゲット!~

第4回

# よこはま健康 スタンプラリー

期間

平成28年 7月1日(金)

平成28年 12月31日(土)

GOAL



ステップ1

横浜市が指定する  
対象事業に参加して  
スタンプを3つ集めましょう



【対象事業とは】

①運動・スポーツ ②食生活 ③健康づくり・介護予防の講座、イベント等で横浜市が指定するものです。

対象事業はホームページでチェック!

よこはま健康スタイル [検索](#)

ステップ2

健康スタンプカードに  
漏れなく記入しましょう



①~⑥まで、全て記入されていますか?

「④健診など健康チェックを受けた年月」は、1年以内に、健診など、健康チェックをした時期を記入してください。何も受診していない方は、裏面の健康チェックリストでチェックした時期をご記入いただくことでOKです。なるべく早くに健診・検診を受診しましょう。

【健康チェックの事例】

- 職場や学校の健診、特定健診、横浜市健康診査 ● 妊婦健診
- 人間ドック ● 横浜市がん検診 ● 横浜市歯周疾患検診

ステップ3

スタンプが3つ集まったら、  
抽選で景品が当たります。  
景品を選んで応募しよう!



抽選は平成29年1月下旬の予定です。  
(2月上旬以降、順次当選者へ発送します。)

## 健康スタンプカード

カードの作り方は裏面を見てね!

★★ ①~⑥まで漏れなく、全て記入してください! ★★

① 健康目標を選ぼう!!  選んだ目標にチェック

- 3食しっかり食べる
- しっかり噛んで、食後は歯みがき
- 受動喫煙を避ける/禁煙チャレンジ
- 毎日楽しくからだを動かす
- 早寝・早起き

② 対象事業で3つスタンプを集めよう!!

1	2	3
対象事業参加時に このカードを ご提示ください	対象事業参加時に このカードを ご提示ください	対象事業参加時に このカードを ご提示ください

キリトリ線

③ 健康目標をふりかえろう!! ○をつけてください

できた      半分できた      次がんばる

④ 健診など健康チェックを受けた年月(1年以内) \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月頃

⑤	氏名(ふりがな)	性別	男・女
	電話番号	年代	代
	住所 〒		
	希望する 景品(1つ) 番号 _____	この事業をどこで知りましたか? 講座等に参加して ・ その他	

お問い合わせ 健康スタンプラリー事務局 (tvkコミュニケーションズ内)

☎045-662-7557 (平日10時~18時) FAX 050-3730-6524