วารสาร

เดินไป ปั่นไป

ปีที่ 4 ฉบับที่ 16 : กรกฎาคม 2560
วารสารส่งเสริมการเดินการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างชุมชนและเมืองน่าอยู่

รวมพลังชุมชนจักรยาน ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่อง(ยิ่ง)ใหญ่

6 ร้อยภาคีรวมพลัง **ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่อง(ยิ่ง)ใหญ่**

10 สถาบันการเดินและการจักรยานไทย ร่วมเป็นสมาชิก ECF

11 **ลำปาง** เมืองที่เป็นมิตรกับจักรยาน

บทบรรณาธิการ

พลังชุมชนจักรยาน
"ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่อง(ยิ่ง)ใหญ่"

เพราะเราเชื่อว่าเรื่องเล็กอย่างการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน สามารถเป็นฐานพลังสู่เรื่องใหญ่ได้อีกมากมาย โครงการชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะปี 2 ได้พิสูจน์ให้เห็นจริง ด้วยการค้นพบและสร้างชุมชนจักรยานตัวอย่าง ที่สามารถเป็นแรงบันดาลใจให้กับชุมชนอื่นๆ ด้วยความโดดเด่นด้านต่างๆ ได้แก่ การมีฐานทุนเดิมดี แนวคิดเด่น แกนนำหลากหลาย สร้างภาคีร่วม กิจกรรมสร้างสรรค์ ประชาสัมพันธ์นำทาง สร้างมวลวิกฤต เชื่อมร้อยภารกิจ บูรณาการงาน

โดยทุกปัจจัยสู่ความสำเร็จของแต่ละชุมชน ที่ได้คิดสร้างสรรค์แนวทางการทำงานขับเคลื่อนชุมชนจักรยานของตนเองจนประสบความสำเร็จอย่างน่าพอใจ กำลังจะกลายเป็นต้นแบบให้ชุมชนอื่นๆ นำบทเรียนไปต่อยอด เพื่อขยายวงชุมชนจักรยานให้เกิดขึ้นอีกมากมาย

นอกจากได้เห็นพลังของชุมชนจักรยานขนาดเล็กจากทั่วประเทศแล้ว เดินไปปั่นไปฉบับนี้ยังพาไปสัมผัสเมืองลำปาง เมืองใหญ่ที่ประกาศวิสัยทัศน์เป็นนครแห่งจักรยาน เพื่อใช้จักรยานเป็นเครื่องมือพัฒนาเมืองไปในทิศทางที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของชาวเมือง ซึ่งในเส้นทางสู่การเป็นนครแห่งจักรยานต้องอาศัยความร่วมมือและการเห็นดีเห็นงามของภาคส่วนต่างๆ ทั้งหน่วยงานราชการในท้องถิ่น และภาคประชาชนในชุมชน ที่มาช่วยกันวางรากฐานเมืองเดินได้และใช้จักรยานได้ให้เกิดขึ้นจริง

I Bike I Walk Collections

แฟนพันธุ์แท้ "เดินไปปั่นไป" ต้องมีไว้ครอบครองอย่างน้อยคนละ 1 ตัว
เสื้อโปโล โลโก้ TCC มีทั้งสีเขียวเข้ม และสีเขียวอ่อน ราคา 200 บาท

สั่งซื้อกันได้ตั้งแต่วันนี้ **โทรศัพท์ :** 0 2618 4434 / 0 2618 5990
หรือเลือกชมสินค้าที่หลากหลายอีกเป็นจำนวนมากได้ที่ www.thaicyclingclub.org
facebook.com/thaicycling

วารสาร เดินไป ปั่นไป
วารสารส่งเสริมการเดินการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน
เพื่อสร้างชุมชนและเมืองน่าอยู่
ปีที่ 4 ฉบับที่ 16 กรกฎาคม 2560

ปฏิทินกิจกรรม

มิ.ย. 2560

13-16 มิ.ย. ผู้บริหารสถาบันฯ ร่วมประชุมจักรยานโลก Velo-City 2017 ประเทศเนเธอร์แลนด์

20 มิ.ย. ผู้เข้ารอบ 5 คนสุดท้ายผลงาน "เครื่องแต่งกายเพื่อใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ร่วม Workshop วิธีการเลือกผ้าให้เหมาะสมกับฟังก์ชั่นการใช้งาน สถาบันฯ ร่วมกับสถาบันพัฒนาอุตสาหกรรมสิ่งทอ

26 มิ.ย. "กระบี่เดินใหญ่" กิจกรรมเปิดตัวของกระบี่ภาคีร่วมขับเคลื่อนการเดิน-จักรยาน ภาคใต้ตอนบน จังหวัดกระบี่

ก.ค. 2560

3-4 ก.ค. ร่วมประชุมเวทีประชาพิจารณ์ (Public Hearing) การจัดทำแผนยุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2561-2569) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

15-16 ก.ค. สัมมนาเชิงปฏิบัติการผู้บริหารพบภาคี เดิน จักรยาน ...หุ้นส่วนขับเคลื่อนเดินจักรยานสู่สังคมไทย จังหวัดนนทบุรี

19 ก.ค. เวทีสาธารณะ เมื่อเชียงคำ... (จะ) เดินไป ปั่นไป จังหวัดพะเยา

ส.ค. 2560

4 ส.ค. เวทีสรุปผลการดำเนินงาน 99 ชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ สสส. ซอยงามดูพลี กรุงเทพมหานคร

ที่ปรึกษาวารสาร : คณะกรรมการสถาบันการเดินและการจักรยานไทย **คณะผู้จัดทำ :** คณะกรรมการกำกับทิศโครงการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน **ที่ปรึกษาคณะกรรมการกำกับทิศโครงการฯ :** ศ.กิตติคุณ ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์ **คณะกรรมการกำกับทิศโครงการฯ :** จำรูญ ตั้งไพศาลกิจ /ดร.วิจารย์ สิมาฉายา/นพ.ชัยณรงค์ สมชาติ/รศ.ดร.พนิต ภู่จินดา/ดร.ประพัทธ์พงษ์ อุปลา/กวิน ชุติมา /ดร.สุขแสง คูกนก/ชุติมา พิบูลย์บุญ/กิติศักดิ์ อินทรวิศิษฎ์ **คณะทำงาน :** อัจจิมา มีพริ้ง/สรัสวดี โรจนกุศล/วันทนีย์ บูรณ์เจริญ/กัญญารัชต์ ท้วมทอง **บรรณาธิการ** สรัญญา โภคาลัย **บรรณาธิการต้นฉบับและพิสูจน์อักษร** บุษกร เสนากุล **บรรณาธิการศิลปกรรม** เฉลิมพล พงศ์เจตน์พงศ์/ฉัตรทิพย์ โลห์จรัสศิริ **เทคนิคงานพิมพ์และประสานงานผลิต** สัญญา วงสา **พิมพ์และแยกสี** บริษัท พิมพ์ดี จำกัด **ดำเนินงานโดย** บริษัท กล้าก้าวอินสไปเรชั่น จำกัด **e-mail :** klakaoteam@gmail.com

เจ้าของ โครงการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน
เลขที่ 15 อาคารรัจนาการ ชั้น 4 ซอยประดิพัทธ์ 17 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0 2 618 4434, 0 2 618 5990 โทรสาร 0 2 618 4430
email : twci@ibikeiwalk.org www.ibikeiwalk.org facebook.com/ibikeiwalk

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

Contents

วารสารแจกฟรี
วารสารส่งเสริมการเดินการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างชุมชนและเมืองน่าอยู่

4 **สุขกาย-สบายใจ**
- ลมหายใจดี สุขภาพดี ชีวิตดี
- ท่าเดินถูกต้อง ได้ประโยชน์สูงสุด

5 **งานวิจัยแปลงกาย..ใช้ได้จริง**
- App กฎหมายจราจร เพื่อคนเดินและใช้จักรยาน
- พัฒนาเส้นทางจักรยานเพื่อการท่องเที่ยวให้ครบเครื่อง

6 **I Bike I walk News**
- ร้อยภาคีรวมพลังทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่อง(ยิ่ง)ใหญ่

10 **Velo Report**
- สถาบันการเดินและการจักรยานไทย ร่วมเป็นสมาชิก ECF

11 **I Bike**
- ลำปาง เมืองที่เป็นมิตรกับจักรยาน สู่เมืองน่าอยู่อย่างยั่งยืน

16 **ชีวิต-ชีวา**
- ลำปาง เมืองที่ไม่หมุนไปตามกาลเวลา

20 **พาไปชิลล์ พาไปชิม**
- นั่งชิลล์...ร้านกาแฟที่เป็นมิตรกับจักรยาน

22 **Happy Route**
- ชวนนั่งรถม้า & ขี่จักรยาน เที่ยวชมเมืองเก่านครลำปาง

ลมหายใจดี สุขภาพดี ชีวิตดี

การหายใจตื้นๆ ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อย ยิ่งในเวลาเครียดหรือโกรธจะยิ่งหายใจถี่และตื้นขึ้นกว่าเดิม การฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด มีประโยชน์ต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย

ส่วนการหายใจในชีวิตประจำวัน พยายามมีสติคอยสังเกตลมหายใจให้หายใจเข้าลึกและออกยาว โดยตอนหายใจเข้าและออกนั้นให้รู้สึกถึงท้องที่พองออกและแฟบลงเสมอ การหายใจอย่างถูกวิธีจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนไปเลี้ยงมากขึ้น มีสมาธิ ใจเย็นขึ้น และยังช่วยปลดปล่อยความเครียด ความวิตกกังวลได้อีกด้วย

การฝึกหายใจให้ลึก

- นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมกับนับ 1 ถึง 4 ช้าๆ ให้มือรู้สึกว่าท้องพองออก
- กลั้นหายใจเอาไว้ นับ 1 ถึง 4 ช้าๆ
- ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1–8 ช้าๆ ทุกครั้งการหายใจออกจะยาวกว่าหายใจเข้า พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด โดยสังเกตว่าหน้าท้องจะแฟบลง
- ทำซ้ำติดต่อกันประมาณ 10 ครั้ง
- ในแต่ละวันควรฝึกให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง

ท่าเดินถูกต้อง ได้ประโยชน์สูงสุด

ท่าเดินที่ถูกต้องจะช่วยให้โครงสร้างร่างกายแข็งแรงสง่างาม ลดอาการบาดเจ็บจากการเดิน และยังช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานจากการเดินได้มากขึ้น

เคล็ดลับเดินให้หลังตรง ตลอดเวลาที่เดิน ลองจินตนาการว่ามีเชือกที่มองไม่เห็นกำลังดึงตั้งแต่ศีรษะและร่างกายของเราทั้งหมดขึ้นไปบนท้องฟ้า จะช่วยให้เรายืดตัวขึ้น ไม่เดินหลังคุ้ม หรือห่อไหล่

- เดินหลังตรง หลังไม่โค้งงอ ไม่ห่อไหล่
- มองตรงไปข้างหน้า ไม่ก้มหน้ามองพื้น
- แขม่วเก็บหน้าท้องเล็กน้อย สะโพกตั้งตรงกับลำตัว ไม่แอ่นไปข้างหลัง
- ยืดหน้าอกขึ้น ให้รู้สึกถึงกล้ามเนื้อหน้าอกกำลังทำงาน
- ไหล่ไม่เกร็ง ยกไหล่ขึ้นเล็กน้อยเพื่อให้ไหล่และหน้าอกเปิดออก แต่ผ่อนไหล่ให้สบายๆ
- ไม่ก้าวยาวเกินไปหรือก้าวสั้นถี่เกินไป ก้าวเท้าไปอย่างสม่ำเสมอ ไม่เร็วเกินไปหรือช้าเกินไป
- ระหว่างที่เดินควรมีการแกว่งแขนอย่างสบายๆ

App กฎหมายจราจรเพื่อคนเดินและใช้จักรยาน

ได้แบ่งหมวดหมู่ออกเป็น 6 ส่วนคือ

นักวิจัยจากคณะเทคโนโลยีสารสนเทศและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยกรุงเทพ พัฒนาแอปพลิเคชันกฎหมายจราจรทางบกด้านความปลอดภัยของจักรยานและการเดินเท้าบนไอโฟน รองรับการทำงานบนระบบปฏิบัติการ iOS เวอร์ชัน 8.0 ขึ้นไป เพื่ออำนวยความสะดวกในการเข้าถึงข้อกฎหมายที่ต้องการได้อย่างรวดเร็ว

1 ข้อมูล พ.ร.บ.จราจรทางบก พ.ศ.2522 ทั้งหมด

2 ข้อมูล พ.ร.บ.จราจรทางบก พ.ศ.2522 สำหรับผู้ใช้จักรยานโดยเฉพาะ

3 ข้อมูล พ.ร.บ.จราจรทางบก พ.ศ.2522 สำหรับคนเดินเท้าในทางสาธารณะ

4 คำถามที่พบบ่อย

5 สิ่งที่ควรรู้

6 จักรยานของฉัน

แอปพลิเคชันให้ข้อมูลทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยไม่จำเป็นต้องเชื่อมต่ออินเตอร์เน็ต ผลการทดสอบผู้ใช้จำนวน 90 คน พบว่ามีความพึงพอใจในด้านการออกแบบและการใช้ข้อมูล โดยยังไม่พบข้อผิดพลาดระหว่างการทดสอบ

ภัทรณัชชา อาภากาศ และพิจารณ์ เจริญศรี.(2560). **การพัฒนาแอพพลิเคชั่นกฎหมายการจราจรทางบกด้านความปลอดภัยของจักรยานและการเดินเท้าบนระบบปฏิบัติการไอโอเอส [บทคัดย่อ].** การประชุมวิชาการการส่งเสริมการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 5 : Walk & Bike Friendly Community. สถาบันการเดินและการจักรยานไทย, 56.

พัฒนา เส้นทางจักรยานเพื่อการท่องเที่ยวให้ครบเครื่อง

เพื่อการท่องเที่ยวอย่างเป็นระบบที่จะส่งผลให้เกิดการท่องเที่ยวคุณภาพและการพัฒนาที่ยั่งยืน พบว่าองค์ประกอบการท่องเที่ยวจักรยานประกอบด้วย RAAGIPRPEBGA

R — Route
เส้นทางเฉพาะจักรยาน หรือเป็นถนนใช้ร่วมกับพาหนะอื่น มีความสวยงามและปลอดภัยในการขับขี่

A — Attraction
มีสิ่งดึงดูดใจ เป็นแหล่งท่องเที่ยววัฒนธรรม หรือสิ่งที่สร้างขึ้น

A — Accommodation
ที่พักควรมีหลากหลายระดับ

G — Food/Beverage
อาหาร เครื่องดื่ม เพียงพอและหลากหลายประเภท

I — Information
ข้อมูลแสดงหลายช่องทาง

P — Public Transport
บริการขนส่งสาธารณะที่นำจักรยานขึ้นได้

R — Rental/Repair Service
ร้านเช่า ร้านซ่อมจักรยาน

P — Parking
ที่จอดสะดวกสบายปลอดภัย

E — Events
มีกิจกรรมให้เข้าร่วม

B — Bicycle-Friendly
สภาพแวดล้อมที่ออกแบบเพื่อรองรับผู้ใช้จักรยาน

G — Government
นโยบายรัฐส่งเสริม

A — A
เพิ่มเติมอื่นๆ เช่น ที่ปิกนิก ม้านั่ง ศูนย์ข้อมูลนักท่องเที่ยว บริการขนสัมภาระ ฯลฯ

ลิลลาลี ศิริวิไลเลิศอนันนต์.(2560). **องค์ประกอบของการพัฒนาเส้นทางจักรยานเพื่อการท่องเที่ยว [บทคัดย่อ].** การประชุมวิชาการการส่งเสริมการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 5 : Walk & Bike Friendly Community. สถาบันการเดินและการจักรยานไทย, 195.

โรงเรียนอนุบาลสานสายใยรัก

مسجد رياضة الجنة

ร้อยภาคีรวมพลังทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่อง(ยิ่ง)ใหญ่

17 ชุมชนจักรยานตัวอย่าง

ปั่นในชีวิตประจำวัน - เป็นพาหนะเดินทาง

สถาบันการเดินและการจักรยานไทย สรุปภาพรวม 17 ชุมชนตัวอย่าง หลังเข้าร่วมโครงการชุมชนจักรยานฯ ปี 2 ที่สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ฐานทุนเดิมดี แนวคิดเด่น 1) ชุมชนจักรยานตำบลป่าสัก จ.ลำพูน มีทุนเดิมด้านสิ่งแวดล้อม ใช้จักรยานเชื่อมกิจกรรมอนุรักษ์ลดการใช้พลังงานและลดขยะ เป็นที่มาของสัญลักษณ์ความปลอดภัยจากวัสดุเหลือใช้ กระตุ้นให้เกิดการใช้จักรยานเพิ่มขึ้น 2) ชุมชนจักรยานพนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา ใช้คนจักรยานในพื้นที่ที่เป็นงาน ร่วมกับตัวแทนจากหน่วยงานต่างๆ ของตำบลร่วมเป็นคณะทำงาน ทำให้การคิดหรือวางแผนกิจกรรมค่อนข้างเป็นระบบ 3) เกาะจักรยานลิบง จ.ตรัง พื้นที่เป็นเกาะ มีถนนปูอิฐตัวหนอนเชื่อมถึงกันประมาณ 15 กิโลเมตร ไม่สามารถใช้รถยนต์ส่วนตัวได้ จึงเป็นเงื่อนไขให้เกิดการใช้จักรยานบนเกาะร่วมกับกิจกรรมอื่นๆ โดยไม่ยากนัก เมื่อมี

กระบวนการชุมชนจักรยานเข้าไปเสริม ลิบงจึงกลายเป็นเกาะที่ผู้คนส่วนใหญ่ใช้จักรยานมากกว่ามอเตอร์ไซค์ 4) ชุมชนบ้านดูกู อ.บาเจาะ จ.นราธิวาส เป็นอีกหนึ่งพื้นที่ที่มีความโดดเด่นด้านกายภาพที่เอื้อให้ใช้จักรยาน เพราะเป็นชุมชนเล็กๆ ถนนทุกเส้นเชื่อมต่อถึงกันหมด มัสยิดเป็นศูนย์กลางรวมจิตใจของชาวชุมชนที่นี่ เช่นเดียวกับการปั่นสิกา (จักรยาน) ไปละหมาดทุกวันศุกร์ แม้จะเป็นพื้นที่เสี่ยงเพราะเหตุการณ์ไม่สงบ แต่ทุกวันนี้กริ่งจักรยานเริ่มที่จะดังมากกว่าเสียงระเบิดแล้ว

แกนนำหลากหลาย สร้างภาคีร่วม 5) ชุมชนจักรยาน ทต.เมืองพาน จ.เชียงราย มีแกนนำขับเคลื่อนที่หลากหลาย ไม่เพียงเฉพาะท้องถิ่นที่เข้มแข็ง หากแต่ได้รับความร่วมมือจาก อสม. ผู้สูงอายุ เยาวชน และส่วนราชการในพื้นที่ เช่นเดียวกับที่ 6) ชุมชนจักรยานวิเศษไชยชาญ จ.อ่างทอง ที่สนับสนุนให้เกิดการใช้จักรยานกับคน 3 วัย “ขาแรง / ขากลาง/ขาอ่อน” ช่วยลดจำนวน “เด็กแว้น” เพราะเด็กแว้นหันมาใช้จักรยานกันมากขึ้น และกำลังก่อร่างสร้างตัวเป็นกลุ่ม “เด็กจักรยานวิเศษฯ” 7) ชุมชนจักรยานตำบลปง จ.พะเยา ประสานและสร้างความร่วมมือกับ ม. พะเยา ในโครงการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกด้วยการใช้จักรยาน ทำให้เกิดนวัตกรรมด้านการศึกษา การทำวิจัยชุมชนร่วมกัน

กิจกรรมสร้างสรรค์ ประชาสัมพันธ์นำทาง สร้างมวลวิกฤต (Critical Mass) 8) ชุมชนถนนปลอดภัยบ้านท้ายคุ้ง จ.อุตรดิตถ์ เมื่อมีทีวี

ลงพื้นที่ ชุมชนก็กระฉับกระเฉงลุกขึ้นมาปั่น จากการที่โทรทัศน์ช่อง 3 มาถ่ายทำรายการเรื่องความปลอดภัยในพื้นที่ ส่งผลดีทำให้มีผู้ใช้จักรยาน และมีแกนนำเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจ 9) ชุมชนจักรยานบ้านฝาง จ.ขอนแก่น มีการประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าวในชุมชน เชิญชวนให้ชาวบ้านมาใช้จักรยานและส่งเสริมให้เยาวชนมาปั่นจักรยานแทนการเล่นเกมออนไลน์ในวันอาทิตย์จนเกิดทูตน้อยชวนปั่น และ 10) ชุมชนนาหนุน จ.น่าน แกนนำเป็นเยาวชน กลุ่มเป้าหมายจึงเป็นเด็กและเยาวชนเป็นหลัก จากความเป็นเยาวชนนี้เองจึงออกแบบกิจกรรมได้น่าสนใจ ดึงดูดกลุ่มเด็ก-เยาวชนให้เข้าร่วมได้มาก มีกิจกรรมปั่นไปจับโปเกม่อน พร้อมกันนั้นเด็กๆ ก็ได้สำรวจชุมชนไปด้วยในตัว ลักษณะเดียวกันกับ 11) ชุมชนจักรยานตำบลตาขัน จ.ระยอง มีกิจกรรม “ปั่นมา-ลดให้” เป็นการทำงานร่วมกับร้านค้าในชุมชน สร้างแรงจูงใจด้วยการ “ลดราคาสำหรับผู้ใช้จักรยานมาซื้อของ” เริ่มต้นที่ร้านของแกนนำนำร่อง จาก 3 ร้าน ปัจจุบันนี้เข้าร่วมโครงการนับเป็นสิบๆ ร้าน

เชื่อมร้อยภารกิจ บูรณาการงาน 12) ชุมชนบ้านบุ่งเข้ จ.นครนายก สร้างกิจกรรมทางสังคมโดยให้ชุมชนมีส่วนร่วม ในแต่ละเดือนจะมีกิจกรรมที่แตกต่างกัน เช่น ปั่นไปเก็บขยะ ปั่นไปพัฒนาชุมชน ปั่นเพื่อออกกำลังกาย เป็นต้น 13) ชุมชนนาท่อม จ.พัทลุง ทำงานแบบบูรณาการใช้จักรยานเข้ากับภารกิจอื่นๆ เพราะแกนนำเป็นประธานศูนย์พัฒนาครอบครัว สามารถผนวกกิจกรรมของศูนย์เข้ากับกิจกรรมจักรยาน ไม่ต้องทำงานซ้ำซ้อน กลุ่มเป้าหมายเดียวกันลดภาระงานนับเป็นการบริหารจัดการที่ดี เช่นเดียวกับ 14) ชุมชนบ้านบ่อหว้าสามัคคี จ.สงขลา แกนนำสวมหมวกหลายใบ รับผิดชอบหลายบทบาท จึงนำแผนงานของแต่ละโครงการขึ้นมากางและวางแผนร่วมกัน เช่น กิจกรรม อสม. ต้องดูแลผู้ป่วยติดเตียง เดิมใช้มอเตอร์ไซค์ ปัจจุบันปั่นไปแทน หรือกิจกรรมปลูกผักปลอดสารพิษเหลือจากกินเอาออกขายด้วยจักรยานพ่วงข้าง กิจกรรมลดละเลิกพฤติกรรมเด็กเสี่ยง ด้วยการชวนเด็กมาปั่น มาซ่อมจักรยาน เป็นต้น เช่นเดียวกับชุมชนทางเหนือ 15) ชุมชนหนองออน แม่แตง จ.เชียงใหม่ จัดทำกองทุนจักรยานสวัสดิการเพื่อคนทำงาน และตัวอย่างโรงเรียนจักรยานในชุมชน และ 16) ชุมชนจักรยานตำบลโคกเพชร จ.ศรีษะเกษ จัดทำ “กองทุนผ้าอ้อม” เอากำไรที่ขายจักรยานและเสื้อที่ระลึกไปซื้อผ้าอ้อมมอบให้ผู้ป่วยติดเตียง นับเป็นกระบวนการทางสังคมและใช้จักรยานเป็นเครื่องมือรูปแบบใหม่ของการพัฒนาชุมชน สุดท้าย 17) ชุมชนจักรยานหนองไม้แก่น จ.กาญจนบุรี ใช้หลักบวร (บ้าน วัด โรงเรียน) นำทาง ส่งเสริมให้เกิดการใช้จักรยานจนเต็มพื้นที่

สำหรับผู้ที่สนใจในโครงการชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะปี 2 หรือชุมชนจักรยานต่างๆ ทั่วประเทศ สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. 0 2618 4434, 0 2618 5990 ตั้งแต่วันนี้ เป็นต้นไป

สถาบันการเดินและการจักรยานไทย ร่วมเป็นสมาชิก ECF

เรื่อง : กวิน ชุติมา สถาบันการเดินและการจักรยานไทย

หลังจากจดทะเบียนเป็นมูลนิธิอย่างเป็นทางการเมื่อเดือนตุลาคมปีที่แล้ว (2559) สถาบันการเดินและการจักรยานไทยก็เห็นว่า เราต้องเรียนรู้และเติบโตอย่างรวดเร็วเพื่อขับเคลื่อนการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันให้มีพลังมีประสิทธิผล ดังนั้นเราจึงยื่นขอสมัครเป็นสมาชิกของสหพันธ์ผู้ใช้จักรยานยุโรป (European Cyclists' Federation – ECF) ในทันที ก้าวตามชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ซึ่งได้เป็นสมาชิก ECF ไปแล้วตั้งแต่ปี 2556 ที่ประชุมใหญ่สมาชิกประจำปีของ ECF ที่เมือง Ede ในประเทศเนเธอร์แลนด์ เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2560 ที่ผ่านมา ได้มีการลงคะแนนเสียงรับสถาบันฯ เข้าเป็นสมาชิกใหม่แล้ว โดยสถาบันฯ เป็นหนึ่งใน 8 องค์กรที่ได้เป็นสมาชิกใหม่ในปีนี้และเป็นองค์กรเดียวที่อยู่นอกทวีปยุโรป การที่ไม่ได้อยู่ในยุโรปทำให้สถาบันฯ เป็นสมาชิกสมทบ (Associate Member) เช่นเดียวกับชมรมฯ ซึ่งทำให้สถาบันฯ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมและเรียนรู้ได้เช่นเดียวกับสมาชิกเต็ม เพียงแต่ไม่มีสิทธิลงคะแนนเสียงในที่ประชุมและไม่ได้ประโยชน์จากกิจกรรมที่จัดขึ้นในยุโรปโดยตรงเท่านั้น สถาบันฯ ยังเห็นด้วยว่า การเข้าเป็นสมาชิกของ ECF ซึ่งเท่ากับเป็นสมาชิกของพันธมิตรการจักรยานโลก (World Cycling Alliance – WCA) ไปด้วยพร้อมกันนั้น ช่วยให้ ECF และ WCA เติบใหญ่ เป็นที่ยอมรับมากขึ้นในเวทีโลก โดยเฉพาะกับหน่วยงานขององค์การสหประชาชาติ สามารถผลักดันวาระต่างๆ เข้าไปในที่ประชุมและเครือข่ายระหว่างประเทศต่างๆ ให้เกิดการยอมรับบทบาทของการใช้จักรยานในการมีส่วนช่วยแก้ปัญหาสำคัญต่างๆ ของโลก รวมทั้งการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษ (Millennium Development Goals – MDGs) ของสหประชาชาติได้ถึง 11 ใน 17 เป้าหมาย การที่การใช้จักรยานได้มีสถานะสำคัญในระดับโลกย่อมส่งผลในเชิงบวกกลับมายังประเทศไทยซึ่งเป็นสมาชิกขององค์การสหประชาชาติและข้อตกลงระหว่างประเทศ ทำให้การผลักดันการใช้จักรยาน (และการเดิน) ในไทยเป็นไปอย่างมีประสิทธิผลยิ่งขึ้น

ในที่ประชุมครั้งนี้ คณะผู้แทนของสถาบันฯ ได้แก่ ศ.กิตติคุณ ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์ ประธานกรรมการ, นายจำรูญ ตั้งไพศาลกิจ ผู้อำนวยการ และนายกวิน ชุติมา กรรมการ-เหรัญญิก ได้รับเชิญให้ขึ้นแสดงตัวด้วย โดยคุณจำรูญได้กล่าวสั้นๆ ในนามของสถาบันฯ ถึงการจัดตั้งมูลนิธิสถาบันฯ ขึ้นมาเป็นองค์กรที่มีฐานะเป็นทางการทำให้ทำงานขับเคลื่อนการเดินและการใช้จักรยานเป็นที่ยอมรับและมีประสิทธิภาพประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น จากนั้นนายมานเฟรด นอยน์ ประธานของ ECF ได้ออกมาแสดงความยินดี และชื่นชมการที่สถาบันฯ ทำงานในเรื่องการเดินไปด้วยพร้อมกัน ประธาน ECF ยังได้ช่วยย้อนให้สมาชิก ECF ในที่ประชุมทราบถึงการที่ชมรมฯ เป็นสมาชิก ECF มาก่อนและเป็นสมาชิกองค์กรแรกในทวีปเอเชีย อีกทั้งอาจารย์ธงชัยเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการก่อตั้ง WCA อีกด้วย

ลำปาง เมืองที่เป็นมิตรกับจักรยาน... สู่เมืองน่าอยู่อย่างยั่งยืน

ลำปาง เมืองที่มีประวัติศาสตร์มีชื่อเสียงโดดเด่นด้วยการท่องเที่ยวนั่งรถม้าชมเมืองแห่งเดียวในประเทศไทย ในเมืองแห่งนี้ยังเต็มไปด้วยเสน่ห์ของสถาปัตยกรรมเก่า ทั้งตึกรามบ้านเรือนอายุนับร้อยปี และวัดโบราณอายุนับพันปี ที่ล้วนมีเรื่องราวความหลังอันน่าสนใจ

ผ่านกาลเวลามาถึงวันนี้ เมืองเก่าแก่แห่งนี้กำลังกำหนดอนาคตของตนเอง ด้วยการประกาศวิสัยทัศน์สู่การเป็น "เมืองจักรยาน" มุ่งใช้จักรยานให้เป็นอีกหนึ่งเครื่องมือสำคัญเพื่อพัฒนาสู่เมืองน่าอยู่อย่างยั่งยืน โดยมีเทศบาลนครลำปางเป็นหัวหอกสำคัญชักชวนให้ชุมชนในเขตเมืองเข้ามาทำงานขับเคลื่อนเมืองจักรยานให้เกิดขึ้นจริง

“จากที่เราไปลงนามความร่วมมือกับสถาบันการเดินและการจักรยานไทย เราก็มาตั้งคณะทำงานเพื่อคิดกันว่าจะเอาอย่างไรกับทิศทางเมืองจักรยาน จนได้ข้อสรุปของทิศทางและแนวทางที่ชัดเจน เราคิดว่าเรื่องของจักรยานไม่ใช่เรื่องออกกำลังกายอย่างเดียว เป็นเรื่องวิถีชีวิตการอยู่ร่วมกันกับรถราประเภทอื่น ไม่ว่าจะเป็นรถม้า มอเตอร์ไซค์ รถส่วนตัว ให้เป็นวิถีชีวิตประจำวันของคนลำปางที่เราต้องรื้อฟื้นขึ้นมา ประจวบกับลำปางเป็นเมืองเก่าแก่ 1,300 กว่าปี ผังเมืองเป็นผังเมืองเก่า ถนนหนทางก็เป็นถนนที่คับแคบ เราต้องวางแผนอนาคตที่ไปตอบโจทย์ความยั่งยืนของเมือง ทั้งเรื่องสิ่งแวดล้อม มลพิษ

ในเรื่องประวัติศาสตร์ของลำปาง เรายังหลงเหลือความเป็นประวัติศาสตร์ ความดั้งเดิมค่อนข้างมาก ถ้าผู้คนหันมาใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน เราจะเป็นเมืองที่น่าอยู่อย่างยั่งยืน หลังจากได้แนวทางที่ชัดเจนอย่างนี้ เราก็มาวางแผนกันว่าต่อไปเราจะขับเคลื่อนยังไง การขับเคลื่อนอันที่ 1 ตอนนี้เรามีคณะทำงานอย่างชัดเจน ทำ 3 เรื่อง คือ เมืองคาร์บอนต่ำ เมืองจักรยาน และเมืองรู้สู้ภัยพิบัติ โดย 3 เรื่องนี้เกี่ยวพัน ตอบโจทย์ความยั่งยืนของเมืองได้”

ดร.กิตติภูมิ นามวงศ์ นายกเทศมนตรี เทศบาลนครลำปาง ได้กล่าวถึงทิศทางของลำปางเมืองจักรยาน ที่จะตอบโจทย์สำคัญความเป็นเมืองที่ยั่งยืนได้

สร้างชุมชนจักรยาน

“เราก็ทำงานลึกลงไปในชุมชน ตอนนี้เรามีกว่า 20 ชุมชนแล้วที่ประกาศตัวเองเป็นชุมชนจักรยาน อาจยังไม่สมบูรณ์ทั้งหมด ค่อยๆ ทำกันไป โดยชุมชนทั้งหลายที่เข้าร่วมโครงการ เราจะเริ่มปั่นกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ แล้วทยอยดำเนินการอย่างเป็นระบบต่อไป เรายังได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานต่างๆ เช่น เมืองมัตซึยาม่า ประเทศญี่ปุ่น ได้มอบจักรยานให้เราชุดแรก 100 คัน เพื่อนำมาใช้กับเมืองจักรยาน ต่อมาเราได้รับความร่วมมือจากหน่วยราชการ เอกชน เริ่มแจ้งความจำนงจะมอบจักรยานให้เรา ส่วนของเทศบาลเราก็มีจักรยานของเราอยู่ระดับหนึ่งแล้วไว้คอยบริการประชาชน

ส่วนแนวทางที่เราจะทำต่อหลังจากประกาศเป็นเมืองจักรยานอย่างเป็นทางการแล้ว ทุกวันพุธเราจะร่วมกันปั่นจักรยานไปตามชุมชนต่างๆ ไปทำกิจกรรมร่วมกัน ไปเยี่ยมคนป่วย ไปเยี่ยมคนด้อยโอกาส ไปทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาด พัฒนาสถานที่สำคัญ ชวนชาวบ้านออกมาช่วยกันทำ ผมเชื่อว่าถ้าทำแบบนี้ไม่นานนัก วิถีชีวิตจักรยานจะกลับมาสู่เมืองเราได้อีก”

ท่องเที่ยวลำปางด้วยจักรยาน

“นอกจากวิถีชีวิตประจำวันของคนแล้ว เราทำเรื่องท่องเที่ยวด้วย เมื่อนักท่องเที่ยวมาถึงเมืองลำปาง นอกจากมาด้วยรถส่วนตัว ยังมีทางเลือกการนั่งรถม้าชมเมือง รถรางชมเมือง แล้วก็ปั่นจักรยานชมเมือง ในอนาคตจะมีจุดจอดจักรยาน 4 มุมเมือง เชื่อมหากันได้ ใครมาลำปางอยากจะปั่นจักรยานเที่ยวในเมืองสามารถมายืมจักรยานที่จุดจอดทั้ง 4 แล้วคืนที่จุดใดก็ได้ พื้นที่เมืองเราแค่ประมาณ 22 ตารางกิโลเมตร สามารถปั่นจักรยานเที่ยวได้สบายมาก

ผมคิดว่าลำปางสามารถขับเคลื่อนเรื่องเมืองจักรยานได้อย่างดี เพราะเรายังอยู่อย่างสงบสุข อาชญกรรมในเมืองแทบไม่มี มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินมาก เมืองจักรยานภายใต้แนวคิดของเทศบาลนครลำปางในการรื้อฟื้นวิถีดั้งเดิมให้กลับมา เป็นแนวทางที่ตอบโจทย์ความยั่งยืนของการเป็นเมืองน่าอยู่อย่างยั่งยืนได้ดีที่สุด”

ลำปางเมืองจักรยาน แม้เส้นทางความมุ่งมั่นที่จะสำเร็จนี้ยังอีกยาวไกล ต้องทำงานอีกหลายเรื่อง แต่เป็นการเริ่มต้นที่มองการณ์ไกล ด้วยวิสัยทัศน์อันแจ่มชัด เพื่อขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมาย

“เมืองจักรยาน เมืองน่าอยู่อย่างยั่ง”

ลำปาง กระบวนการสู่เมืองที่เป็นมิตรกับจักรยาน

1 แสวงหาความร่วมมือจากภาคี
(เมืองลำปาง ลงนามความร่วมมือกับสถาบันการเดินและการจักรยาน)

2 ตั้งคณะทำงานเพื่อกำหนดทิศทางการเป็นเมืองจักรยาน
(เรื่องของจักรยานไม่ใช่เรื่องการออกกำลังกายอย่างเดียว แต่คือการเป็นหนึ่งในวิถีชีวิตเหมือนรถประเภทอื่นด้วย)

3 กำหนดเรื่องสำคัญๆ ที่ต้องดำเนินการ

4 ทำงานร่วมกับชุมชน

- ปั่นกระตุ้นให้เกิดการรับรู้
- ทยอยดำเนินการอย่างเป็นระบบ
- เปิดรับความร่วมมือจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ
- สร้างกิจกรรมในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

เมืองคาร์บอนต่ำ

เมืองจักรยาน

เมืองรู้สู้ภัยพิบัติ

แนวทางการขับเคลื่อน...ลำปางเมืองจักรยาน

เทศบาลนครลำปางได้วางแผนการทำงานแบบบูรณาการไว้ดังนี้

ปรับปรุงกายภาพเมืองให้เอื้อต่อการปั่น

เทศบาลนครลำปางวางแผนที่จะปรับปรุงพื้นที่กายภาพของเมืองให้เอื้อต่อคนใช้จักรยานมากขึ้น โดยตั้งคณะทำงานเมืองจักรยาน รับสมัครคนที่สมัครใจมาทำงาน มีทั้งพนักงานเทศบาล เจ้าหน้าที่ตำรวจ และชาวบ้านจากชุมชนต่างๆ มาประชุมเพื่อกำหนดแนวทางการปรับปรุงสภาพกายภาพของเมืองให้เอื้อต่อคนที่ใช้งาน

ทำจุดจอดจักรยานเชื่อมมุมเมือง

วางแผนในการสร้างจุดจอดจักรยานในชุมชน โดยคณะทำงานระดับชุมชนได้นำร่องเป็นผู้เสนอว่าอยากให้มีจุดจอดจักรยานในจุดใด เปิดโอกาสให้ชาวบ้าน ซึ่งเป็นผู้ใช้งานได้เสนอแนวทางที่สอดคล้องกับการใช้งานในชีวิตประจำวันมากที่สุด แล้วเทศบาลลงไปส่งเสริมสนับสนุนด้านงบประมาณการก่อสร้าง

ถนนในอนาคตต้องคำนึงถึงคนใช้จักรยาน

นำนโยบายเมืองจักรยานเข้าสู่การรับรู้ของสำนักงานช่าง ในกรณีที่มีการปรับปรุงหรือทำถนนใหม่ในอนาคต การออกแบบถนนต้องคำนึงถึงคนใช้จักรยานด้วย

การติดป้ายสัญลักษณ์

การมีถนนแคบระยะทางสั้นทำให้ไม่สามารถทำทางจักรยานแยกชัดเจนได้ แต่มีข้อดีคือ ถนนแคบทำให้รถสัญจรด้วยความเร็วไม่สูง ในเมืองยังมีรถม้าที่ยังคงใช้งานปะปนกับพาหนะอย่างอื่น คณะทำงานเมืองจักรยานจึงเสนอว่าควรเริ่มจากการสร้างการรับรู้ของคนในชุมชน โดยการติดป้ายสัญลักษณ์ต่างๆ ให้ประชาชนรู้ว่าถนนนี้เป็นถนนใช้ร่วมกันระหว่างรถม้า รถจักรยาน รถมอเตอร์ไซค์ รถยนต์ ทุกคนมีสิทธิในการใช้ถนนร่วมกันอย่างปลอดภัย รวมถึงปรับปรุงพื้นผิวถนนที่เป็นหลุมเป็นบ่อขรุขระให้เรียบขึ้น เมื่อพบเห็นถนนที่ไม่ดี สามารถแจ้งให้ช่างของเทศบาลนครลำปางได้ดำเนินการซ่อมแซมทันที รวมถึงจัดการเปลี่ยนฝาท่อระบายน้ำที่มีร่องทางยาว ซึ่งล้อจักรยานอาจตกลงไปได้ให้เป็นฝาท่อแบบที่ไม่มีร่องยาว และที่สำคัญมีนโยบายให้ถนนทั้ง 200 เส้นในเขตเทศบาล ต้องเป็นถนนใช้ร่วมกับจักรยานทั้งหมด โดยนำร่องเริ่มต้น 7 เส้น ในชุมชนที่พร้อมก่อน โดยใน 7 เส้นนี้สิ่งที่ต้องทำคือ ต้องมีป้ายสัญลักษณ์ระมัดระวังคนใช้จักรยาน สัญลักษณ์เกี่ยวกับการใช้จักรยาน สัญลักษณ์ให้รถวิ่งช้าลง เป็นต้น

ความปลอดภัย

ลำปางเป็นเมืองที่มีอุบัติเหตุน้อย อาชญากรรมน้อย ถือว่ามีความปลอดภัยในการใช้จักรยาน แต่ความปลอดภัยยังขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการใช้จักรยานที่ถูกต้องด้วย ทางเทศบาลเล็งเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงได้จัดอบรมเรื่องการใช้จักรยานอย่างปลอดภัยให้กับประชาชนที่ใช้จักรยานในชีวิตประจำวันในชุมชนต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ

ประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้

สิ่งที่เน้นมากคือ งานประชาสัมพันธ์ ในปีนี้จะมีการทำป้ายประชาสัมพันธ์ให้คนรับรู้ ประกาศวาระเทศบาลเรื่องการเป็นเมืองจักรยาน เมืองคาร์บอนต่ำ และเมืองรู้สู้ภัยพิบัติ เพื่อสร้างการรับรู้ให้คนในเมืองทุกคน และคนใช้ถนนทั้งหมดรู้ว่าถนนทั้งหมดเป็นถนนที่ใช้ร่วมกับจักรยาน หรือแม้กระทั่งคนเดินทางมาจากที่อื่นถ้าผ่านเข้ามาในตัวเมืองลำปางต้องรู้ว่าควรระมัดระวังคนใช้จักรยาน โดยการประชาสัมพันธ์นี้จะมีทั้งป้ายขนาดใหญ่ ใบปลิว เสียงตามสายในชุมชน วิทยุ และจอภาพเคลื่อนไหวของเทศบาล

กิจกรรมปั่นรณรงค์ทุกวันพุธ

ทุกวันพุธเทศบาลนครลำปางจะจัดกิจกรรมปั่นจักรยาน “ปั่นเพื่อรักษ์พิทักษ์โลก” เป็นการปั่นรณรงค์ โดยจะชวนสมาชิกเทศบาลและสมาชิกจากชุมชนต่างๆ ปั่นไปทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ และปั่นเพื่อออกกำลังกาย การปั่นรณรงค์เป็นการสร้างการรับรู้ให้กับชาวบ้านในชุมชนได้อีกทางหนึ่ง

ใช้การท่องเที่ยวเป็นยุทธศาสตร์สำคัญ

ทางเลือกในการท่องเที่ยวเมืองลำปางด้วยจักรยานเป็นอีกหนึ่งยุทธศาสตร์ของลำปางเมืองจักรยาน โดยชูปั่นจักรยานเที่ยวเป็นอีกหนึ่งไฮไลต์ รวมถึงสร้างบรรยากาศเมืองให้เป็นมิตรกับจักรยาน และมีจักรยานไว้คอยบริการนักท่องเที่ยว

ทำเส้นทางจักรยานเพื่อการท่องเที่ยว

เทศบาลนครลำปางได้จัดทำข้อมูลการท่องเที่ยวด้วยจักรยาน ทั้งเส้นทางการปั่นจักรยานท่องเที่ยว แผนที่ท่องเที่ยวย่านเมืองเก่านครลำปาง แผนที่อาหารอร่อย และข้อมูลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ร้านเช่าจักรยาน ร้านกาแฟ ร้านอาหาร ที่พัก เป็นต้น

โรงแรมที่เป็นมิตรกับจักรยาน

วางแผนในการขอความร่วมมือโรงแรมทุกแห่งในเมืองลำปางให้ยกระดับสู่โรงแรมที่เป็นมิตรกับจักรยาน โดยมีจักรยานไว้ให้บริการอำนวยความสะดวกแก่ผู้มาพัก ซึ่งปัจจุบันมีโรงแรมที่เป็นมิตรกับผู้ใช้จักรยาน ที่จัดหาจักรยานไว้บริการแก่นักท่องเที่ยวที่มาพัก อาทิ เอื้องคำรีสอร์ท อาลัมภางค์ เกสเฮ้าส์ ลดาเฮ้าส์ เป็นต้น

ชุมชนจักรยานท่ามะโอ ถนนวัฒนธรรม

ชุมชนจักรยานนำร่องที่โดดเด่นของเมืองลำปางคือ ชุมชนท่ามะโอ เป็นชุมชนในเขตเมืองเก่าที่มีลักษณะของชุมชนจักรยานอย่างครบถ้วน โดยมีถนนวัฒนธรรม(ถนนวังเหนือ) เป็นถนนเส้นไฮไลต์ที่มีทั้งเส้นทางจักรยาน จุดจอดจักรยาน และร้านเช่าจักรยาน ที่นี่ยังเป็นย่านท่องเที่ยวสำคัญของเมืองลำปาง มีสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญหลายแห่ง มีจุดบริการรถรางชมย่านเมืองเก่าในเขตโดยรอบชุมชน และยังมีกิจกรรมถนนคนเดินทุกวันเสาร์ เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจชุมชน ชักชวนให้คนเมืองลำปางและนักท่องเที่ยวปั่นจักรยานมาเที่ยวถนนสายนี้

อ.สดศรี ขัตติยวงค์ คณะกรรมการชุมชนท่ามะโอ แกนนำทำงานชุมชนจักรยานท่ามะโอ ได้เล่าถึงการรื้อฟื้นวิถีดั้งเดิมของชาวท่ามะโอที่ใช้จักรยานกันอยู่แล้วให้กลับคืนมา

"ครูเองก็ปั่นจักรยานตั้งแต่สมัยเรียนหนังสือ ไปธุระฝั่งโน้นก็ปั่น แต่เดี๋ยวนี้รถเยอะก็อาจจะปั่นไปจอดไว้แล้วเดินต่อ แต่ในชีวิตประจำวันก็ใช้ทุกวัน ปั่นไปตลาด ไปติดต่องานกับชุมชนใกล้เคียงที่ไม่ไกล คนในชุมชนส่วนมากผู้สูงอายุจะปั่นไปตลาด ปั่นไปวัด ปั่นมาทำกิจกรรม ใช้จักรยานในชุมชนแบบไม่เร่งรีบก็ยังใช้กันอยู่ ส่วนพวกคนทำงานเขาต้องกระชับเวลากันอาจจะใช้น้อย แต่ตอนเย็นเขาก็มาปั่นออกกำลังกายเลียบแม่น้ำวัง บ้านทุกหลังมีจักรยานกันหมด

เราก็ชวนคนในชุมชนว่าปั่นจักรยานแล้วได้อะไร ได้ออกกำลังกาย ประหยัดน้ำมัน แล้วก็ได้รักษาวิถีชีวิตของชุมชนเก่าๆ ไว้ ช่วยให้ชุมชนของเราการจราจรไม่คับคั่งด้วย

ชุมชนท่ามะโอเป็นชุมชนในเขตเมืองเก่า เป็นชุมชนท่องเที่ยว ถ้าวันเสาร์อาทิตย์ เราก็จะมีรถรางพาเที่ยวรอบเขตเมืองเก่า นอกจากนี้เรายังมีจุดจักรยานให้เช่า ได้ของบประมาณส่งเสริมจากกรมการท่องเที่ยว ปีนี้เราได้มา 11 คัน แจกไป 3 แห่ง มีแจกที่ถนนวัฒนธรรม 2 แห่งคือ ร้านสุขภิรมย์ เป็นร้านน้ำปั่น กาแฟ แล้วอีกแห่งให้ไว้ที่ศูนย์สาธิตการตลาดท่ามะโอ ศูนย์สาธิตการตลาดนี้จะเป็นจุดรวมของผลิตภัณฑ์สินค้าที่ผลิตในชุมชนมาฝากขาย แล้วอีกที่หนึ่งคือ บ้านสายธาร อยู่ถนนราษฎร์วัฒนาใกล้กับบ้านเสานัก โดยจักรยาน 11 คันนี้แบ่งไว้ที่ถนนวัฒนธรรมแห่งละ 4 คัน ที่บ้านสายธาร 3 คัน ค่าเช่าแบ่งให้คนจัดบริการครึ่งนึง ที่เหลือเอามาเข้ากองทุนของชุมชน ค่าเช่าชั่วโมงละ 20 บาท ตลอดวัน 50 บาท สร้างรายได้ให้กับชุมชน แล้วก็สร้างกระแสเรื่องจักรยานในชุมชนไปในตัว"

"เดิมวิถีชีวิตชาวบ้านก็ใช้จักรยานอยู่แล้ว คนในชุมชนบางคนอายุ 80 กว่าแล้ว เขาก็ยังปั่นอยู่ แต่คนรุ่นใหม่อาจจะมีน้อย เราเริ่มจากทำเรื่องเมืองคาร์บอนต่ำทำให้ปริมาณการใช้น้ำมันรถของเทศบาลลดลงเยอะมาก แต่เมืองคาร์บอนต่ำเป็นการทำงานกับองค์กรภายในที่เราสั่งการได้ เรามาคิดต่อว่าถ้าอยากลดใช้น้ำมันทั้งเมือง เราต้องก้าวขาออกจากรอบรั้วหน่วยงานแล้วไปเริ่มต้นที่จักรยาน เรารณรงค์ให้คนหันมาใช้จักรยานมากขึ้น เพราะจะช่วยลดการใช้น้ำมัน ลดการเผาผลาญสร้างมลพิษทางอากาศได้ทั้งเมือง

การเปลี่ยนพฤติกรรมคนตอนนี้เราทำเรื่องประชาสัมพันธ์ เทศบาลเราดูแลชุมชนทั้งหมด 43 ชุมชน เราสำรวจว่าคนที่ใช้จักรยานประมาณ 200 กว่าคน ส่วนใหญ่ใช้ออกกำลังกาย คนใช้จักรยานชีวิตประจำวันจริงๆ มีแค่ 100 กว่าคน ตอนนี้เราเข้าไปทำงานชุมชนนำร่องอยู่ 8 ชุมชน นอกจากเราทำงานกับชาวบ้านแล้ว พนักงานเทศบาลของเราที่มีจำนวนหลายร้อยคนก็ยังทำคู่ขนานกันไป ตอนนี้มีชมรมจักรยานของพนักงานเทศบาลนครลำปาง พบว่ามีคนปั่นจักรยานมาทำงานเกิน 10 คน ยังไม่มากนัก แต่ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี"

คุณสุนทร จวงพลงาม ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม เทศบาลนครลำปาง กล่าวถึงแนวทางการทำงานขับเคลื่อนลำปางสู่การเป็นเมืองจักรยานว่า ในช่วงเริ่มต้นนี้เน้นสร้างการรับรู้ และสร้างคนทำงานในชุมชนนำร่อง เพื่อให้ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางให้มากที่สุด

 เรื่อง : บุษกร ภาพ : ธาร ธงไชย

ลำปาง
เมืองที่ไม่หมุนไปตามกาลเวลา

เมืองนี้มีมุมคลาสสิกให้เดินเที่ยวมากมาย มีเรื่องราวอดีตให้เรียนรู้ในทุกมุมเมือง อบอวลไปด้วยบรรยากาศโบราณของศิลปะและสถาปัตยกรรม ในขณะที่ผสานความสมัยใหม่เข้าไปอย่างลงตัว เดินไปปั่นไปฉบับนี้อยากชวนคุณผู้อ่านเดินท่องเมืองลำปางในมุมต่างๆ สัมผัสมนต์เสน่ห์ของเมืองช้าๆ ที่ไม่หมุนไปตามกาลเวลารวดเร็วนักแห่งนี้

ไหว้พระคู่บ้านคู่เมือง

เข้าไปเดินเที่ยวพักผ่อนสงบจิตใจ ในวัดคู่บ้านคู่เมืองลำปาง ให้สมกับที่ได้มาเยือนเมืองอันได้ชื่อว่าพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองลงหลักปักฐานมายาวนานกว่าพันปี

วัดพระธาตุลำปางหลวง

วัดคู่บ้านคู่เมืองลำปาง มีศิลปะและสถาปัตยกรรมให้เดินชมได้ทั้งวันไม่มีเบื่อ สัมผัสความงามวิจิตรอลังการในแบบศิลปะล้านนาของพระธาตุลำปางหลวง และวิหารที่รายล้อม

เดินชมสถาปัตยกรรมเก่า ถนนคนเดินกาดกองต้า

เดินเที่ยวถนนสายคลาสสิกแห่งเมืองลำปาง ถนนกาดกองต้า (ถนนตลาดเก่า) ชุมชนทางเศรษฐกิจที่เคยรุ่งเรืองอายุกว่าร้อยปี ตั้งอยู่ริมแม่น้ำวัง สองข้างทางเรียงรายไปด้วยตึกเก่าอันทรงคุณค่า ผสมผสานทั้งศิลปะตะวันตก พม่า-ไทใหญ่ และจีน หลายอาคารยังคงมีคนอยู่อาศัย ได้รับการปรับปรุงและอนุรักษ์ไว้อย่างดี ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ ยามเย็น ถนนแห่งนี้จัดงานถนนคนเดิน ขายสินค้าและอาหารพื้นเมือง ปลุกย่านเก่าแก่แห่งนี้ให้คืนความมีชีวิตชีวาขึ้นมาอีกครั้ง

วัดเจดีย์ซาวหลัง

เดินชมหมู่เจดีย์สีขาวจำนวนหลายสิบองค์ เป็นเจดีย์ศิลปะล้านนาผสมพม่า จากหลักฐานการขุดพบพระเครื่องสมัยหริภุญชัยที่องค์เจดีย์ สันนิษฐานว่าวัดนี้สร้างมานานกว่าพันปีแล้ว

วัดพระธาตุม่อนพญาแช่

เดินแสวงบุญขึ้นสู่ยอดเขาเขลางคบรรพต นมัสการพระธาตุม่อนพญาแช่ พระธาตุเจดีย์ใหญ่แบบพม่า พร้อมทั้งชมวิวเมืองลำปางในมุมสูง ทางขึ้นไปด้านบนยอดเขามีทั้งหมด 585 ขั้น ใช้เวลาเดินประมาณครึ่งชั่วโมง

เมืองแห่งเซรามิก ต้นกำเนิดชามตราไก่

มาถึงเมืองแห่งเซรามิก ต้องไปชมพิพิธภัณฑ์เซรามิกธนบดี จัดแสดงต้นกำเนิดชามตราไก่ และความเป็นมาของการทำเซรามิกเมืองลำปาง สาธิตการผลิตชามไก่แบบโบราณ นิทรรศการต้นกำเนิดชามตราไก่ ชมโบราณสถานทรงคุณค่าเตามังกรโบราณ เตาเผาเซรามิกที่เก่าแก่ที่สุดของลำปาง และชมกระบวนการผลิตเซรามิกสมัยใหม่อย่างใกล้ชิด

ย้อนอดีตมองอนาคต พิพิธภัณฑ์หอปูมละกอน

หากอยากเรียนรู้อดีต เข้าใจปัจจุบัน และร่วมค้นหาอนาคตของเมืองลำปาง ลองเข้าไปเดินชมพิพิธภัณฑ์หอปูมละกอน พิพิธภัณฑ์ร่วมสมัยที่ทำให้เห็นพัฒนาการของเมืองลำปาง แหล่งเรียนรู้ประวัติศาสตร์ความเป็นมา และตำนานเล่าขานของชาวลำปาง จัดแสดงเหตุปัจจัย เงื่อนไขและจิตวิญญาณเมืองลำปางในแต่ละยุคสมัย เล่าเรื่องเมืองลำปางโดยใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาช่วย เน้นเล่าเรื่องภูมิหลัง (ปูม) ของเมืองลำปางที่เดิมชื่อว่าเมืองเวียงละกอน เดินย้อนเวลาสัมผัสแรงบันดาลใจจากอดีตอย่างเพลิดเพลินจนลืมเวลา แล้วจบลงด้วยการชวนตั้งคำถามถึงอนาคตทิศทางเมืองลำปาง

พักที่ไหน...ในลำปาง

ใครกำลังมองหาที่พักสะดวกสบายใกล้แหล่งท่องเที่ยว โรงแรมเดอะโคโคนัท ที่พักตั้งอยู่บนถนนพระบาท ในตัวเมืองลำปาง ตัวเลือกยอดนิยมของนักท่องเที่ยวที่ต้องการทำเลสะดวกสบายในการเดินทางไปยังสถานที่ท่องเที่ยวทั้งในเมืองและโดยรอบเมืองลำปาง

ในราคาสบายๆ 600 – 2,000 บาท มีห้องให้เลือก 3 แบบ ได้แก่ Standard Twin Bed, Family bed และ Standard Size King Bed จะมาเดี่ยว มาเป็นเพื่อน มาเป็นคู่ หรือมาแบบครอบครัว ก็มีห้องแบบที่เหมาะให้เลือกพักได้อย่างสะดวกสบาย พร้อมบริการที่อบอุ่นเป็นกันเอง

สนใจสอบถามรายละเอียด
โทร. 0 54821 789, 08 9988 6027
www.thecoconuthotel.com

นั่งชิลล์...ร้านกาแฟ ที่เป็นมิตรกับจักรยาน

ในเมืองลำปางมีร้านกาแฟน่านั่งจำนวนมาก เราจึงเลือกไปชิลล์และชิมในร้านกาแฟที่เป็นมิตรกับจักรยาน ร้านบรรยากาศดีที่พร้อมต้อนรับและอำนวยความสะดวกให้คนใช้จักรยานอย่างอบอุ่นและเป็นมิตร

ร้านกาแฟบ้านรถเขียว

บรรยากาศสีเขียวร่มรื่นของต้นไม้รอบๆ ร้านช่วยให้รู้สึกสดชื่นเบิกบานใจ มีเมนูเครื่องดื่มให้เลือกสรรมากมาย ทั้งกาแฟ ชาเขียว น้ำผลไม้ พร้อมทั้งเมนูขนมหวาน ขนมปังสังขยา ไอศกรีม วาฟเฟิล ฮันนีโทสต์ และเค้กนานารสชาติ แนะนำให้ลองชิมเค้กมะพร้าวของที่นี่ อร่อยหวานมันรสชาตินุ่มนวลมาก ร้านกว้างขวางมีที่นั่งจำนวนมาก มีทั้งโซนห้องแอร์ และโซนสูดอากาศธรรมชาติ ร้านตั้งอยู่ที่ถนนพระบาท เหมาะมานั่งชิลล์ หรือจะมานั่งคิดงาน บรรยากาศสีเขียวสดใสก็ช่วยให้สมองแล่นได้ดีทีเดียว

ร้านปันสุข

ร้านกาแฟในบ้านไม้กลางสวนบรรยากาศสดชื่นเย็นสบาย โอบล้อมด้วยต้นไม้ใหญ่ รู้สึกเหมือนได้มานั่งพักผ่อนอยู่ในบ้านสวนแสนสงบ มีเบเกอรีโฮมเมดอร่อยๆ ไว้คอยต้อนรับ บราวนี่ และบลูเบอร์รี่ครัมเบิลด์ของที่นี่ กินคู่กับกาแฟร้อนหรือเย็น ก็ช่วยเติมความสุขให้วันนั้นแสนพิเศษขึ้นมาได้ทันที ร้านอยู่ใกล้กับวัดประตูต้นผึ้ง ในตรอกวัดต้นผึ้ง

ร้านเดอะพริ้ง Cafe' & Hostel

เดอะพริ้งคาเฟ่แอนด์โฮสเทล ร้านสุดเก๋ ตั้งอยู่หัวมุมถนนกาดกองต้า ตกแต่งผนังด้วยถาดสังกะสีลายดอกสวยๆ ขายไอศกรีมโฮมเมด ขนมหวาน และเครื่องดื่มนานาชนิด มานั่งร้านนี้จะได้ซึมซับบรรยากาศของเมืองเก่า เพราะร้านตั้งอยู่ในอาคารฟองหลี อาคารเก่าแก่ตั้งแต่ปี พ.ศ.2434 นั่งจิบกาแฟมองลวดลายฉลุไม้แบบโบราณของช่องโค้งหน้าต่างเพลินมาก

ร้านสุขภิรมย์

ร้านกาแฟบรรยากาศน่ารัก ตกแต่งด้วยไม้ให้ความรู้สึกใกล้ชิดธรรมชาติ นอกจากมีเครื่องดื่มสมูตตี้ ชา กาแฟโบราณ นมสด และขนมอร่อยๆ ให้ได้ดื่มกินอย่างชื่นใจ ร้านนี้เป็นมิตรกับจักรยานอย่างแท้จริง โดยมีบริการให้เช่าจักรยานปั่นเที่ยวอีกด้วย ร้านตั้งอยู่ในย่านเก่านครลำปาง บนถนนวัฒนธรรม (ถนนวังเหนือ)

ร้านขนมจีนป้าบุญศรี ชิมข้าวซอย ขนมจีนน้ำเงี๊ยว

มาถึงเมืองเหนือต้องชิมอาหารซิกเนเจอร์ของท้องถิ่น ชวนไปชิมข้าวซอย ขนมจีนน้ำเงี๊ยวรสเด็ดอร่อยขึ้นชื่อ ร้านขนมจีนป้าบุญศรี ร้านเก่าแก่ของเมือง ว่ากันว่าถ้าไม่ได้มากินร้านนี้ยังมาไม่ถึงเมืองลำปาง

ข้าวซอยรสชาติถึงเครื่อง ข้าวซอยเนื้อ หอมกลิ่นเครื่องเทศ รสชาติออกหวาน พริกเผาค่อนข้างเผ็ด เนื้อตุ๋นเปื่อยกำลังดีละมุนลิ้น ส่วนขนมจีนน้ำเงี๊ยวรสเปรี้ยวนำ ไม่เผ็ดมาก ทานกับผักดองและพริกแห้ง กลมกล่อมดีทีเดียว

ร้านอยู่เชิงสะพานรัษฎาภิเศก ฝั่งกาดกองต้า

ชวนนั่งรถม้า & ขี่จักรยาน เที่ยวชมเมืองเก่านครลำปาง

เมืองเก่านครลำปาง หรือเมืองเขลางค์นครในอดีต ที่มีความสำคัญและยังคงเหลือร่องรอยความเก่าแก่ให้ได้ชมบนฝั่งตะวันตกของแม่น้ำวัง ถือเป็นย่านท่องเที่ยวที่ต้องมาชมให้ได้ และตอนนี้มีทางเลือกในการเที่ยวชมเมืองเก่า 2 แบบ ในสไตล์เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม นั่นคือ การนั่งรถม้าชมเมือง หรือปั่นจักรยานในเส้นทางจักรยานเที่ยวเมืองเก่านครลำปาง

นั่งรถม้าชมเมืองลำปาง

ลำปาง ได้รับการประกาศให้เป็น 1 ใน 10 เมืองเก่าที่ต้องอนุรักษ์ของประเทศ ตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 4 มกราคม 2548 ซึ่งมีชื่อเสียงด้านการท่องเที่ยวนั่งรถม้าชมเมือง เพราะนี่คือเมืองหนึ่งเดียวในประเทศไทยที่ยังคงมีรถม้าสัญจรไปมาคอยต้อนรับนักท่องเที่ยว ถือเป็นสีสันที่น่าประทับใจของผู้มาเยือน ตลอดเส้นทางนั่งรถม้าชมเมือง นักท่องเที่ยวจะได้แวะชมวัดเก่าแก่อายุนับพันปี อาทิ วัดพระแก้วดอนเต้าสุชาดาราม วัดท่ามะโอ วัดปงสนุก และชมบ้านเรือนเก่าแก่ที่ยังคงหลงเหลือให้เห็น อาทิ บ้านเสานัก บ้านหลุยส์ และบ้านเรือนอาคารโบราณที่มีให้ชมตลอดสองข้างทาง

เส้นทางจักรยาน ท่องเมืองเก่านครลำปาง

เมื่อประกาศวิสัยทัศน์เป็นเมืองจักรยาน ลำปางได้จัดทำเส้นทางปั่นจักรยานเที่ยวรอบเมือง โดยเฉพาะในเขตเมืองเก่าที่มีเส้นทางหลักแนะนำ ระยะทางประมาณ 11 กิโลเมตร ในเส้นทางแห่งวัฒนธรรมที่จะพาไปพบสถานที่ท่องเที่ยวน่าสนใจมากมาย

สถานที่น่าสนใจ...ในเขตเมืองเก่านครลำปาง

มาถึงเมืองลำปางแล้ว ไม่ว่าจะนั่งรถม้าชมเมือง หรือปั่นจักรยานเที่ยว ต้องไม่พลาดแวะชมสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญหลายแห่งที่ล้วนมีประวัติศาสตร์อันยาวนาน รวมถึงมีศิลปะและสถาปัตยกรรมที่งดงามมีเอกลักษณ์

วัดปงสนุก วัดสำคัญคู่บ้านคู่เมืองลำปางมาตั้งแต่เริ่มสร้างเมืองเมื่อกว่าพันปีที่แล้ว ด้วยการร่วมใจอนุรักษ์มรดกด้านศิลปวัฒนธรรมและสถาปัตยกรรมโบราณของชุมชน วัดปงสนุกได้รับรางวัลอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมจากองค์การยูเนสโก้

บริการให้เช่า-ยืมจักรยาน

- เทศบาลนครลำปาง บริการ "จักรยาน - ให้ยืม" ไม่คิดค่าใช้จ่าย ณ ศูนย์บริการการท่องเที่ยว วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00 – 16.30 น. โทร. 0 5423 7229
- อาลัมภางค์เกสเฮ้าส์ บริการให้เช่าจักรยาน 50 บาท/วัน โทร. 0 5422 5278
- ร้านสุขภิรมย์ ถนนวัฒนธรรม (ถนนวังเหนือ) บริการให้เช่าจักรยาน 50 บาท/วัน โทร. 08 2790 7994
- ศูนย์สาธิตการตลาดท่ามะโอ ถนนวัฒนธรรม (ถนนวังเหนือ) บริการให้เช่าจักรยาน 50 บาท/วัน โทร. 08 1950 9098, 08 1595 6820

ค่าโดยสารรถม้าชมเมือง รอบเมืองเล็ก 150 บาท รอบเมืองใหญ่ 200 บาท คิวจอดรถม้าอยู่ที่หน้าศาลากลางหลังเก่า บริการระหว่างเวลา 06.00-16.00 น. และบริเวณหน้าโรงแรมทิพย์ช้างลำปาง โรงแรมเวียงลคอร และโรงแรมลำปางเวียงทอง บริการระหว่างเวลา 06.00-23.00 น. หรือเช่าชั่วโมงละ 300 บาท สอบถามเพิ่มเติม สมาคมรถม้าลำปาง โทร. 0 5421 9255

ระยะทางประมาณ 11 กิโลเมตร ในเส้นทางแห่งวัฒนธรรม

ถนนวัฒนธรรม (ถนนวังเหนือ) ถนนมรดกวัฒนธรรมที่มีความสวยงาม เดิมถนนสายนี้เป็นแนวกำแพงเมืองเก่าเขลางค์นคร

วัดพระแก้วดอนเต้าสุชาดาราม วัดสำคัญที่สุดแห่งหนึ่งของลำปาง เคยเป็นที่ประดิษฐานพระแก้วมรกต มีมณฑปหรือพญาธาตุที่สร้างขึ้นสมัยรัชกาลที่ 5

วัดประตูป่อง ตั้งอยู่ใกล้กับถนนวัฒนธรรม มีซุ้มประตู และวิหารศิลปะล้านนาอายุกว่า 100 ปีที่งดงามวิจิตร

กู่เจ้าย่าสุตา ตั้งอยู่บนถนนวัฒนธรรม โบราณสถานสำคัญเชื่อกันว่าเป็นซุ้มประตูโขงของวัดกากแก้วในอดีต

วัดท่ามะโอ วัดที่มีรูปแบบศิลปะและสถาปัตยกรรมไทใหญ่-พม่า ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

บ้านหลุยส์ แอล ตี เลียวโนเวนส์ อาคารที่ทำการบริษัททำไม้ บุตรชายนางแอนนา เลียวโนเวนส์ ผู้โด่งดัง สันนิษฐานว่าสร้างใน พ.ศ.2436 เป็นสถาปัตยกรรมเรือนปั้นหยาสองชั้น ด้านหน้ามีมุขทรงหกเหลี่ยม สร้างด้วยไม้ผสมปูน มีช่องระบายอากาศเป็นเกล็ดไม้

สะพานรัษฎาภิเศก สะพานข้ามแม่น้ำที่เก่าแก่มีประวัติศาสตร์อันยาวนาน และมีรูปแบบที่สวยงาม บริเวณใกล้กับสะพานยังมีถนนเลียบแม่น้ำวัง ที่จัดเป็นเส้นทางปั่นจักรยานบรรยากาศดีเลาะเลียบไปชมวิวริมแม่น้ำ

บ้านเสานัก บ้านไม้สักโบราณสถาปัตยกรรมล้านนาและพม่า สร้างสมัยรัชกาลที่ 5 โดยคหบดีชาวลำปางเชื้อสายพม่า โดดเด่นด้วยเสาไม้สัก 116 ต้น ปัจจุบันเปิดเป็นพิพิธภัณฑ์ให้นักท่องเที่ยวเข้าชม

เดินไป ปั่นไป

ร้อยภาคี รวมพลังชุมชนจักรยาน

“ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่อง(ยิ่ง)ใหญ่”

เวทีสรุปบทเรียนผลการดำเนินงานชุดโครงการ ชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ

วันศุกร์ที่ 4 สิงหาคม 2560

เวลา 8.30 - 16.00 น. ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ซอยงามดูพลี กรุงเทพมหานคร

เมื่อคนเดิน คนใช้จักรยาน...

คิดจะทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่อง(ยิ่ง)ใหญ่!!!

พร้อมเปิดตัวพื้นที่ตัวอย่างชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ แรงบันดาลใจเกิดได้จริง!!!

เข้มข้นกับห้องเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์...
ปัจจัยสู่ความสำเร็จชุมชนจักรยาน

ห้องที่ 1 : วัฒนธรรมดี มีฐานทุนเดิม
ห้องที่ 2 : สร้างมวลวิกฤต... สู่นวัตกรรมชุมชน
ห้องที่ 3 : เชื่อมร้อยภารกิจ เชื่อมร้อยภาคี บูรณาการงาน
ห้องที่ 4 : แผนงานเป็นรูปธรรม

และพบกับผลงาน

"การประกวดออกแบบเครื่องแต่งกาย เพื่อการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน" ปีที่ 2

(Bicycle Outfits Design Contest Year II)

ร่วมฟังปาฐกถาพิเศษ
เชิงแลกเปลี่ยน

"เมื่อคิดจะทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่อง(ยิ่ง)ใหญ่"

โดย

คุณจำรูญ ตั้งไพศาลกิจ ผู้อำนวยการสถาบันการเดินและการจักรยานไทย
และผู้แทนจากชุดโครงการย่อย คนปฏิบัติการ
"ชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ"

สถาบันการเดินและการจักรยานไทย Thailand Walking and Cycling Institute

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ