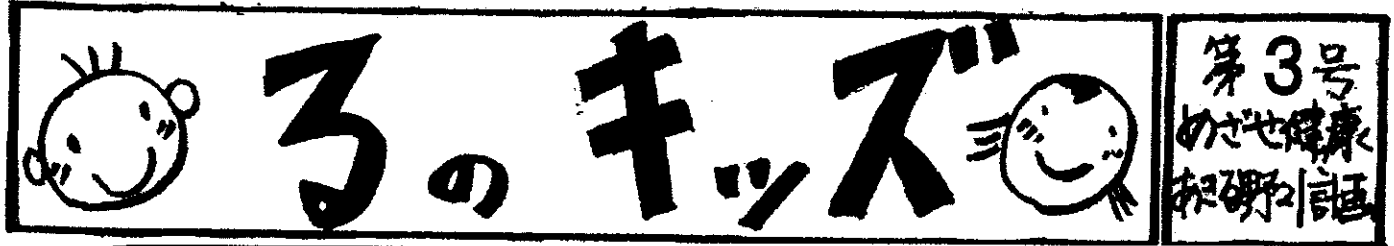


# 皆さん！知っていますか？「めざせ健康あきる野21」

「ふれあい いきがい 元気なまち」を目標に

あきる野市のみんなが元気になるように、市民と行政の協働で一緒につくった計画です！



私たちは、めざせ健康あきる野21の子育て世代グループです。

あきる野市健康課と協働で取り組んでいます。

子育て中のお母さんお父さん、子育てを昔した？子育ての先輩方、子育てに関心のある方などが集まっています。

「子どもを連れて参加できることはないかしら？」

「子育ての経験をいかせるところはないかしら？」

等々思っている方！！一緒に活動しませんか？



子どもと一緒に災害時炊き出し体験

月1のミーティング、情報誌の作成、子育てのつながる場づくり等々、

まずは興味のあるものから参加してください！！

みんなで集まってワイワイ楽しくやりましょう！

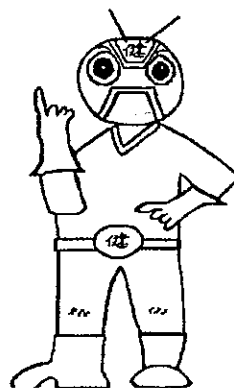
皆さんの参加をお待ちしています！！

今後の予定 9/3 10/1 11/5 12/3

場所・時間 あきる野保健相談所・午前10時から正午まで

## 健康仮面とはなんですか？

あきる野市の健康と平和のために「めざせ健康あきる野21」を世に広めようと活動している仮面戦士。現在、ブルー・グリーン・ピンクの3戦士が存在している。



## 健康仮面 DATA NO. 1

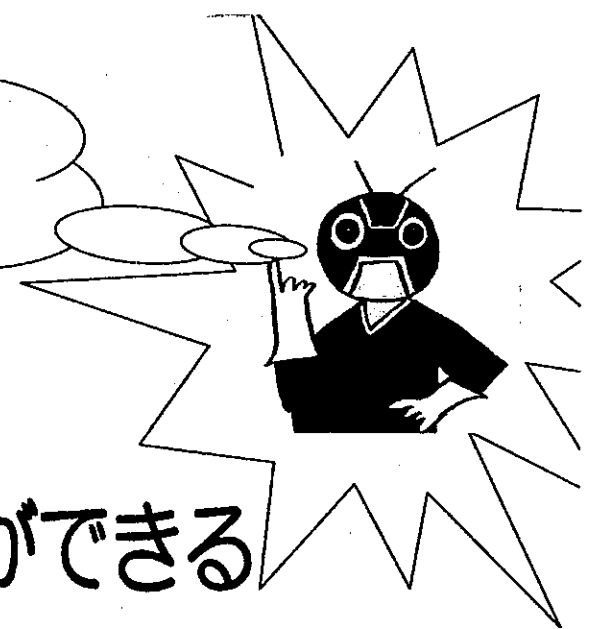
健康仮面 ブルー

- 【年齢】 38歳（成年）
- 【好きな言葉】 平和と愛と健康
- 【聞きたくない言葉】 メタボリック
- 【好きな食べ物】 あきる野産のトウモロコシとのらぼう（PR用）  
（本当はカツカレーとビール）
- 【決めセリフ】 「ブルーの青は秋川の青。  
秋川の清流のように健やかに育つ。健康ブルー！」

## 4コママンガ「けんこう君」



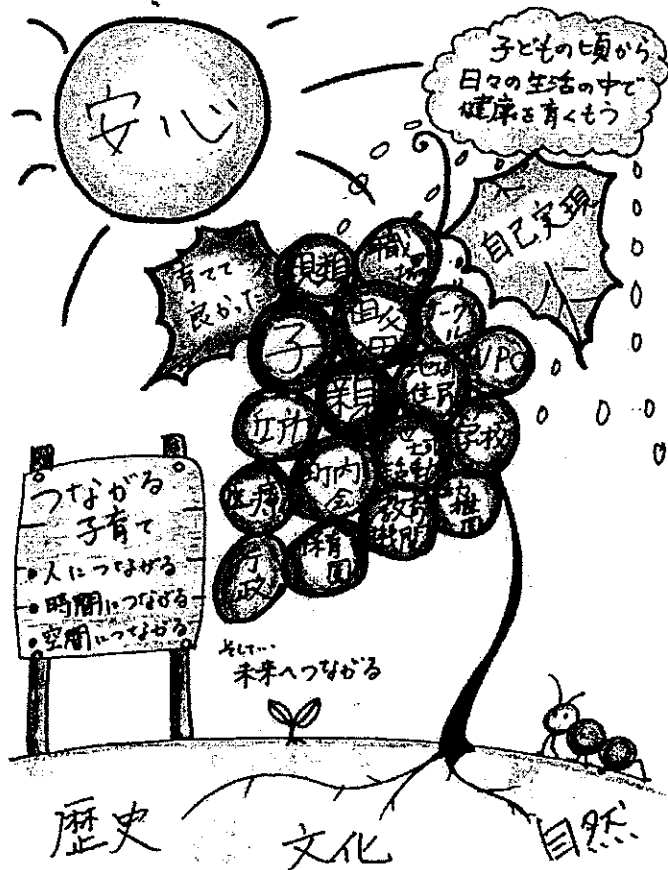
ではどうしたら親子で健康になれるか  
 安心して子育てができるか  
 今回は数あるヒントのなかの一つをお教えしよう！  
 (残りのヒントは次号以降、徐々に公開するぞ！)



めざす姿

あきる野の歴史・文化・自然を土壤に

安心して子育てができる



「あーそうなんだ・・・」  
 「いいんだよ」  
 時には言いたいこと  
 いい合っちゃおう！  
 子育てをともに  
 感じることの  
 出来る人がいる  
 その人に安心してつながれる  
 人につながる —  
 時間につながる —  
 空間につながる —  
 そして未来につながる

その実現に必要なもの (成果目標)

- ① 心身ともに健康な親子が増える  
 ~親子で健康を育む生活習慣をつくろう!~
- ② 夫婦・親子・地域や職場で安心してつながる子育てができる  
 ~ぶどうのように~

連絡先 あきる野市健康福祉部健康課母子保健係  
 子育て世代市民ボランティアチーム担当 岡村・萩原・安國  
 TEL 558-5091 (直通) FAX 558-3207