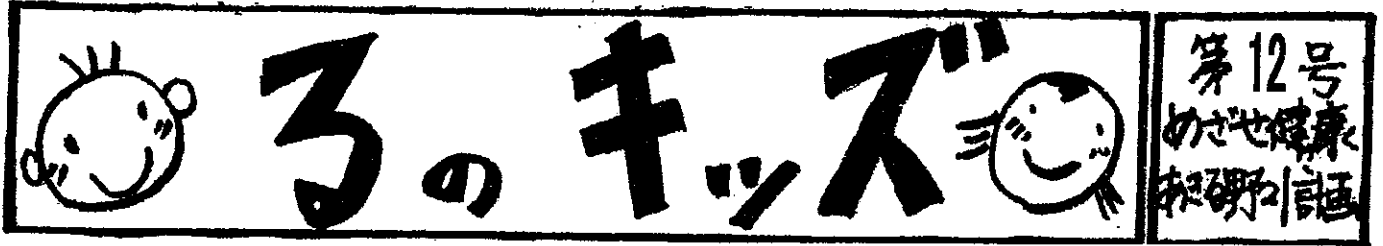


皆さん！知っていますか？「めざせ健康あきる野21」

「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！



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。

「安心して子育てができる」をめざして・・・

めざせ健康あきる野21では、その実現のために次の2つの柱を掲げています。

「あきる野市の歴史・文化・自然を土壤に、

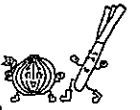
- ① 親子で健康を育む生活習慣を作る
- ② つながる子育てができる

るのキッズでは、「安心して子育て」のヒントとして、いろいろな子育て情報をお伝えしていきます。



【親子でふれあう食卓が大集合!!】

育児相談のふれあい広場に参加した皆さんからエピソードを集めました。



パパの定番！

うちの男達はラーメンが大好き。パパがラーメンを作って、息子達が大喜びして食べています。

※片付けはできませんが…。



野菜作りから

親子で育てた野菜を、一緒に収穫して、洗って食べています。自分で育てた野菜だと思い入れがあるのか、よく食べてくれるし、野菜の名前も覚えやすいよ。



パパと親子でクッキング

たまに、パパがうどんづくりをします。子どもは生地を踏んだりのぼしたりして、一緒に作っていてとても楽しそうです。いつも以上にいっぱい食べます。



ママと親子でおやつ作り

クッキーやパンを作るとき、こねるのをやらせてあげると、遊びながら作ります。焼いている間は一緒にお昼寝 ☺



パパの料理

週末の朝はパパがホットケーキを作ってくれます。



ママと親子でクッキング

子どもが手伝いをしたがるので、野菜を切ったり、出来ることを手伝ってもらえると、あまり食べなかった野菜も食べるようになりました。



楽しい食事の場を

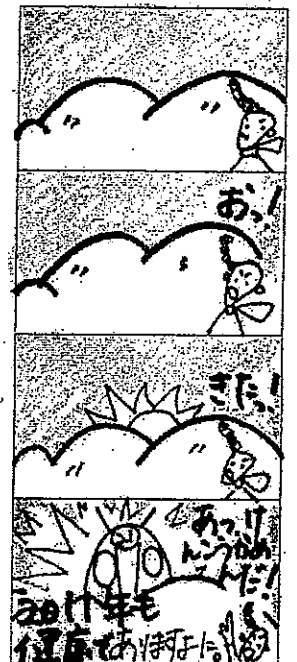
天気の良い日には、外でバーベキューなどを家族で楽しめます。



我が子ひとりでも

あさりの味噌汁なら手順も覚えていて、あさりを洗うのが楽しそう。

4コママンガ「けんこう君」



るのキッズでは子育て情報を募集しています。「こんな遊び場がある」「ここではこんなつながりが持てる」などの情報がありましたらお声かけ下さい！

子育てチームでは「ふれあい広場」の企画や

「安心して子育てができるような場づくり」の企画など行っています。皆さんのご参加お待ちしております。

ミーティング日程 1月31日(月)・2月24日(木)・3月23日(水) あきる野保健相談所 10時から

あきる野市の安心子育て虎の巻

子育て世代が「安心して子育てができる」に向け「つながる子育て」を目標にしています。「つながる子育てをするには？」数あるヒントは次号以降、徐々に紹介するぞ！



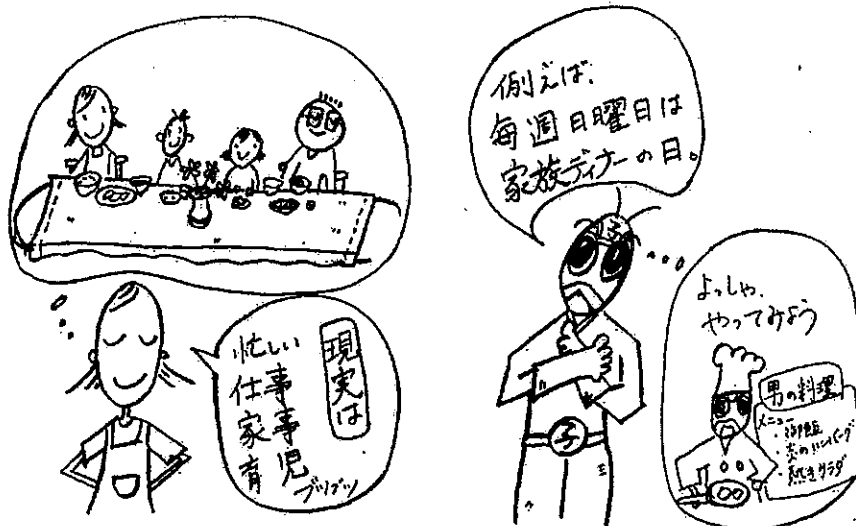
つながる子育て ~ぶどうのように~



子育て世代の心をつなぐ

- 妊娠前から産後となる心の準備をし、子育てを夫婦で協働しよう
- 1 子どもの成長・発達を確認する機会を持ち、子どもの個性を受けとめ子どもにあったかわりをしよう
 - 2 親子でふれあう食卓の回数が増えるようにしよう
 - 3 身近に子育てをする仲間や地域の人とふれあう場をもちよう
 - 4 相談先を持ち、また子育て支援サービスを活用できるようにしよう
- 子どもが安全でまだ豊かな遊びのできる環境づくりを進めよう
- 1 家庭で・給食で・外食での食卓に地域でとれた食材の利用を進めよう
 - 2 子育て世代と子育てをサポートする人々が、お互いの理解の深さを増やし、お互い役割を持ち、地域ぐるみの子育てをしよう
 - 3 子育てに関わるグループや各種団体のネットワークを広げよう
 - 4 医療との結びつきを持ち、安心した医療体制を持つようにしよう
 - 5 働く/ママ/ママがつながる子育てができるようにしよう

親子でふれあう食卓の回数が増えるにはどうしたらいい？



市民の取り組み

- (家族で)
- ・子どもや父親が料理に参加したりメニューを考える機会をつくりましょう
 - ・週の中で家族がそろって食事をする機会をつくりましょう
 - ・野菜や米づくりなど食材からつくってみる体験の機会を持ちましょう



行政の取り組み

- ・子どもの調理例を紹介したり実践する場をつくります(離乳食教室完了期フォロー(2歳児対象)講座の継続)
- ・実践例を募集して紹介していきます



市民・関係機関・行政の協働

- ・健康づくり市民推進委員が中心となって身近な場所でクッキング講習会等を実践していきます
- ・食育推進ネットワーク等で啓発やふれあう場づくりについて検討します(親子で食材について興味があくような食材についてのクイズ、食材の豆知識の掲示、イベントの開催など)

※「めざせ健康あきる野21」の詳しい計画書は情報公開コーナー(市役所4階)、各図書館においてあります。また、市のホームページでも掲載中

「あきる野市ホームページ(<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>)内の検索欄に「健康増進計画」を入力してください。」

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