

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。

るのキッズ

第14号
めざせ健康
あきる野

健康あきる野21計画って知ってますか?あきる野市民みんなが健康になるための計画なんです。市民と、市役所と、各種団体や企業などなどが一緒に「協働」して作った計画なんです。今回は、健康計画書の36ページ(裏面を見てね!)の紹介と、健康仮面が見つけたあきる野の「遊び場情報」を紹介したいと思います。知っている所あるかな。秋の好日、是非、出かけてみてくださいね。

「健康あきる野21ウォーキングマップ」(あきる野市健康課)
「江戸武蔵野妖怪図鑑」(山口敏太郎、けやき出版)より発見!

～すつてくりょう～あきる野市菅生ずめり坂付近～

滝山街道を青梅方向に進み、菅瀬橋を超えたあたりの上り坂の西側の細道を入ると、「すつてくりょう塚」があります。今から7百年前のこと、武士の兄弟の弟が馬を農作業に貸したことから、武士の馬を!と兄は怒り、弟に刀で切りつけました。しかし応戦した弟の剣に貫かれ死亡。悔いた弟も自害。埋葬されたのだが、当時の風習である死化粧のさかやきを剃ることをしなかった為に、いまでも、すつてくりょう、すつてくりょうとの声が聞こえる。ちょっと悲しく怖い話だけれど、先人たちが生きた、あきる野の文化・歴史が感じられるね。

(健康ブルー談)

健康仮面とは、健康あきる野21計画から誕生した、3人の仮面なのだ。あきる野市8万2千人の健康増進をめざし、日夜戦っているのだ。健康仮面の着ぐるみを来てくれる市民の方大募集中なのだ。



ふれあい
いきがい
元気な街

4コママンガ
けんこう君
時間とひと
に、冬が
やってくる



「広報あきる野23. 7. 15号 あきる野私の好きなところ(25)」より発見!

～六枚屏風 引田～あきる野市引田、一の谷小学校付近の秋川堰堤沿い

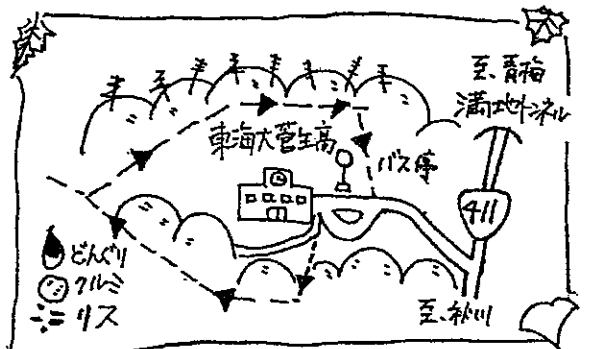
秋川の堤防沿から秋川越しに見る六枚屏風岩はなかなかのもの。秋は、堤防沿いにコスモスが咲いたり、秋風に揺れる可憐な野の花を眺めたり、数か所にベンチもあり、のんびりするにはもってこいの場所です。コオロギやバッタもいっぱいいますよ。(健康ピンク談)

「あきる野市 森林レンジャー 杉野隊長 加瀬澤さんより」入手!

～菅生高校周辺の森～あきる野市菅生～

秋にぴったりの散歩コースを教えてくださいました。ここなら、かしなどのどんぐりが、たくさん落ちているコースです。散歩コースと言っても、山の尾根伝いを歩くコースですから、きちんと靴や帽子を着用し、長袖、長ズボンの方が良いかも。駐車場は無いので(そりゃ山ですものね。)菅生高校行の路線バスを利用すると便利です。なだらかな道の続く3~4時間のコースです。親子で歩けます。所どころに、道標があります。道標をたよりにのんびりと、どうぞ。お弁当を持って行くのも良いですね。

(健康グリーン談)



健康あきる野21子育てチームでは毎月チームミーティングを行っています。お気軽にご参加下さい。

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！



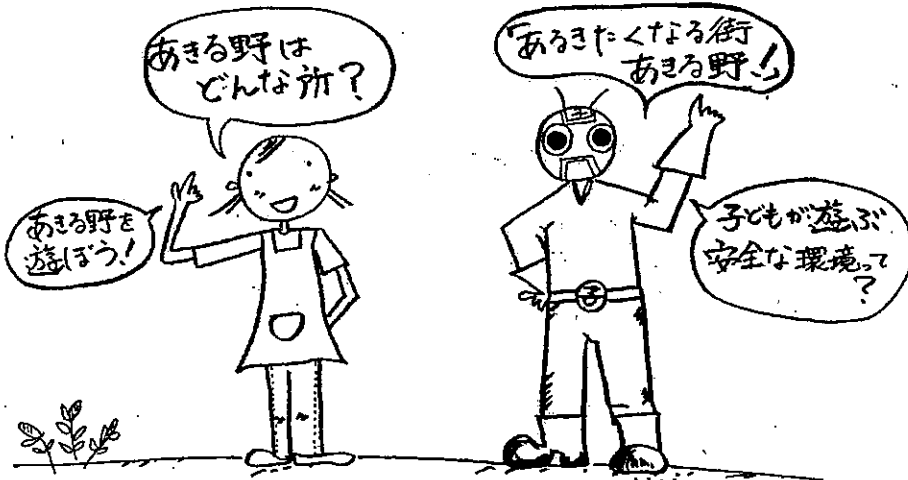
つながる子育て ~どのように~

今回は【地域連携】



- 1 妊娠前から産後となる心の準備をし、子育てを夫婦で意識しよう
- 2 子どもの成長・発達を確かなる場を持ち、子どもの個性を伸ばすためにあつたかかわりをしよう
- 3 親子でふれあう食事の回数が増えるようにしよう
- 4 身近に子育てをする仲間や地域の人とふれあう場を持つよう
- 5 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
- 6 子どもが安全でまた豊かな遊びのできる環境づくりを進めよう
- 7 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
- 8 子育て世代と子育てをサポートする人々が、お互いの課題の違いを理解し、お互い助け合い、地域ぐるみの子育てをしよう
- 9 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
- 10 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
- 11 働く/いない/ママがつながる子育てができるようにしよう

子どもの安全と豊かな遊びを考えてみよう



市民の取り組み

(家族で)

- ・あきる野の自然や歴史、文化とふれあうことのできる遊びや体験の機会を増やしましょう(お金をかけずに身近な自然や資源を利用して遊ぶ)
- ・安全なまちになるために、危険なところに関する情報を担当課等に伝えましょう
- ・紫外線からの害を防ぐよう身なり(帽子、袖ありの服等)や遊ぶ場を選びましょう
- ・事故防止の視点を持ち、環境に留意しましょう



行政の取り組み

- ・教育委員会、農林課等の関係部署との連携に向け協議します
- ・安心して安全な環境づくりを、日頃のふれあいや地域ぐるみの子育てを通して推進します
- ・紫外線の害と対応策について啓発をすすめます
- ・事故発生情報を集約して住民とその情報を共有したり、未然に防ぐ対応策を啓発します



市民・関係機関・行政の協働

- ・高齢者をはじめ地区の人々が、講師やサポート役(見守りパトロール、公園レンジャーなど)として参加できる場づくりを、保育園・幼稚園、学校、町内会・自治会、健康づくり市民推進委員等各関係機関とすすめています
- ・子どもの遊び場に日よけとなる木立ち等の環境整備や紫外線防止対策の推進に協力します

※「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/>)内の検索窓に「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