

# 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！



## るのキッズ

臨時号

めざせ健康  
あきる野

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年4回の発行でお伝えしつつ、「めざせ健康あきる野21」や「るのキッズ」のPRをしています。しかし・・・

「めざせ健康あきる野21」や「るのキッズ」の存在を、もっと多くの方に知ってほしい！

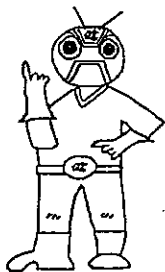
という思いがあり、今回、増刊号を発行することとなりました。

今回は、「めざせ健康あきる野21公認キャラクター 健康仮面」と

「るのキッズで好評連載中の4コマ漫画 けんこう君」の特集です。

## Q 健康仮面とはなんですか？

A 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です



### DATE 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！」

仮面仲間、募集中！  
あなたも健康仮面だ



### DATE No. 2 健康仮面ピンク

- 【年齢】 23歳（推定）  
【趣味】 読書 愛読書「恋愛と結婚 エル・ケイ著」  
【好きな食べ物】 さつまいも（特に「いもいもお好み焼き」）  
【決めセリフ】 「ピンクの力は人々の愛。人と人がつながって、  
安心と優しさの力。健康ピンク！」  
【未確認情報】 出身地は草花方面らしい。日本酒好きのようだ。

Viva  
kenkou!!!



### DATE No. 3 健康仮面グリーン

- 【年齢】 48歳（推定）  
【愛読書】 「侏儒の言葉 芥川龍之介著」  
【好きな食べ物】 おいもだんご  
【決めセリフ】 「緑の力は森林と大地の力。遠く山を越え、  
あきる野に吹くさわやかな風。健康グリーン！」  
【未確認情報】 年齢のわりには早い動きが得意らしい。  
高校生の長男と、中学生の長女、妻の4人家族のようだ。



# 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！

## 健康仮面を紹介！

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です！



仮面仲間、募集中！

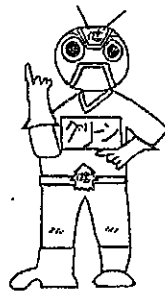


### DATE No. 2 健康仮面ピンク

- 【年齢】 23歳（推定）
- 【趣味】 読書 愛読書「恋愛と結婚 エンケイ著」
- 【好きな食べ物】 さつまいも（特に「いもいもお好み焼き」）
- 【決めセリフ】 「ピンクの力は人々の愛。人と人がつながって、安心と優しさの力。健康ピンク！」
- 【未確認情報】 出身地は草花方面らしい。日本酒好きのようだ。

### DATE 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！」



### DATE No. 3 健康仮面グリーン

- 【年齢】 48歳（推定）
- 【愛読書】 「侏儒の言葉 芥川龍之介著」
- 【好きな食べ物】 おいもだんご
- 【決めセリフ】 「緑の力は森林と大地の力。遠く山を越え、あきる野に吹くさわやかな風。健康グリーン！」
- 【未確認情報】 年齢のわりには早い動きが得意らしい。  
高校生の長男と、中学生の長女、妻の4人家族のようだ。

## めざせ健康あきる野21

# 子育て世代 市民ボランティアチーム ミーティングのご案内



さあ、私と一緒に  
子育てしやすいまち  
をつくらう！

いつ・・・月に1回

ばしょ・・・主にあきる野保健相談所2階講堂  
内容

- ☆「つながる場づくり」の企画
- ☆発行紙「るのキッズ」編集
- ☆21計画全体の推進にかかわること、など

お子さま連れでOK!  
お友達を誘ってお越し下さ～い。



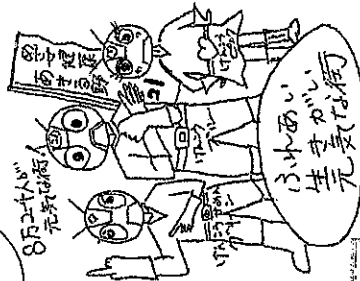
～お申し込み・問い合わせ～  
あきる野市健康課  
TEL (042) 558-5091 (直通)

# 21 推進会議

- 毎月12日前後の午前中は  
みんなの健康を考える  
「推進(すいしん)会議(かいぎ)」  
を開催中です

あさる野市の皆さんが  
もっと元気になれるように  
楽しい行事の企画をしたり  
計画を広めるためのお話を  
しています。  
参加するとあなたの  
アイデアが採用  
されるかも！

「水あらい  
いきわら  
元気なまち」



めざせ健康あさる野21 めざせ健康あさる野21

# 周知班



- みんなの健康を考える「めざせ健康あさる野21計画」を市民に  
広める活動を企画・実行している！

連絡先：あさる野市健康福祉部健康課健康づくり係 電話番号042-558-1183(直通)

# 食育推進班

林たちと一緒に

## 作って食べて笑って、元気になるませんか？

21推進会議「食育推進班」では、こんな活動をしています。

▶ 毎月1回の21推進会議で、食べることをきっかけに健康でいるためにどうすればいいのかわかる話し合いをしています。

▶ 「食育推進班」活動のメインは、「簡単料理レシピ募集」と「受賞レシピ講習会」レシピ募集は、ちらし作りから表紙式、レシピ作成まで手作りして活動しています。

また、講習会は、参加しやすい雰囲気作りをモットーに「作って・食べて・笑って・元気」をキーワードに活動しています。

めざせ健康あさる野21 めざせ健康あさる野21 めざせ健康あさる野21 めざせ

# ウォークキング班

～あさる野を楽しく歩いて 健康づくり～

あさる野市の自然、歴史、文化、人とのふれあいを楽しみながら、ウォークキングで健康づくりをしませんか？日々の健康づくりに取り入れられるようなきっかけ作りのお手伝いをしています。



ふれあいウォーク

※詳しくは毎月1日号の広報でお知らせします