

# 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。まずは、「遊び場、集える場」を紹介します。

## 「都立小峰公園」

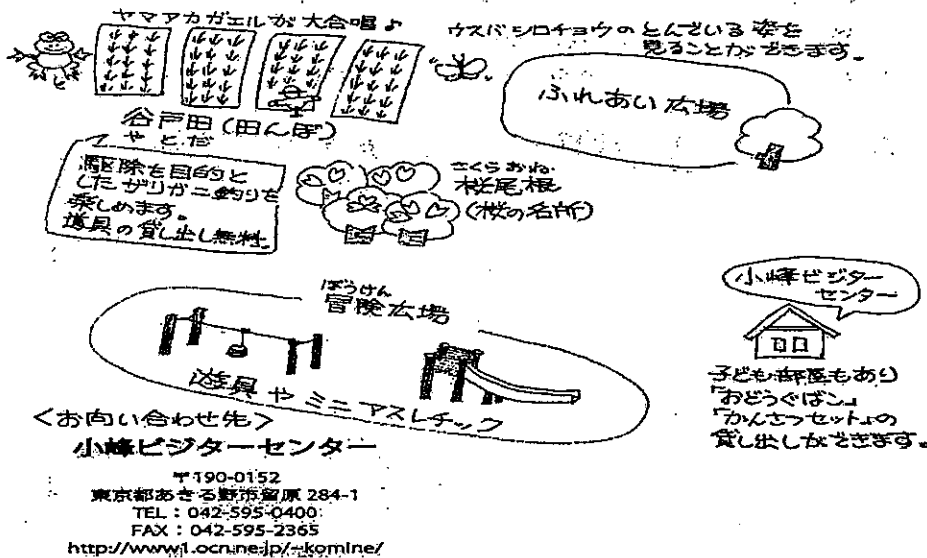
今回、小峰公園を紹介しまーす！

小峰公園は都立秋川丘陵自然公園のほぼ中央部に位置し、谷戸田、せせらぎ、桜尾根、草地、雑木林で成り立つ魅力的なところ。桜の名所もあり、四季おりおりの草花を楽しめます。

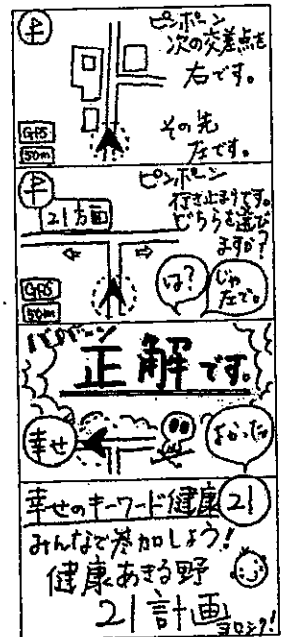
谷戸田(田んぼ)では、お米を育てています。田んぼの生き物観察もできます。野鳥や野草も多く、のんびり自然を楽しむのもおすすめ。子どもたちの楽しい遊び場もあります。(遊具・ミニアスレチック)

ビジターセンターでは、「谷戸田の稲作」や、季節に応じた「自然体験教室」「里山ミニ教室」等のイベントも開催しています。(詳しくは、同センターにお問い合わせください。)

春のあたたかな陽気に誘われて、里山の自然をお楽しみください♪



## コミック「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。皆様のご参加お待ちしております。

ミーティング日程 5月14日(金)・6月17日(木) あきる野保健相談所 10時から

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～



夫婦

- 1 妊娠期から親となる心の準備をし、子育てを夫婦で協働しよう

親子

- 1 子どもの成長・発達を確認する場を持ち、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持とう
- 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

地域や職場

- 1 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
- 2 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
- 3 子育て世代と子育てをサポートする人々が、お互いの認識の違いを理解し、お互い役割を持ち、地域ぐるみの子育てをしよう
- 4 子育てに関わるグループや各機関のネットワークを広げよう
- 5 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
- 6 働くパパ・ママがつながる子育てができるようにしよう

※「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