広報 ひがしくるめ
平成20年（2008年）
5／1号
No. 981
毎月1日・15日発行
発行／東久留米市 編集／企画経営室秘書広報担当 〒203-8555 東久留米市本町3-3-1 ☎042・470・7777（代） ホームページhttp://www.city.higashikurume.lg.jp/

皆さんが主役！！
つなごう健康づくりの輪

「わくわく健康プラン東くるめ」は、市民の手で作られた市の健康増進計画です。このプランは、市民一人ひとりが、病気や寝たきりにならないよう、日ごろから健康づくりを実践し、健康で明るく活気に満ちた東久留米を目指すことを目的としています。今号では、プランの実現に向けて取り組む「東久留米市健康づくり推進部会」の活動を紹介します。市では、これからも皆さん一人ひとりが楽しく健康づくりに取り組めるよう、積極的にサポートしていきます。詳しくは健康課☎477・0022へ。

プランの推進体制

わくわく健康プラン東くるめ
（みんなで目指す健康づくり）

↑ 推進

東久留米市健康づくり推進部会

↕ 連携　↕ 連携

市民 組織・団体 ⇔ 協働 ⇔ 行政組織（庁内の関係部課）

第2期健康づくり推進部会がスタート

東久留米市健康づくり推進部会は、市民と組織・団体、行政組織（庁内の関係部課）の代表者で構成されています。部会では月例会議で課題を話し合い、実際にイベントなどを開催しています。

19年12月に第2期がスタートし、57人の新メンバーが推進部会員として、4月から本格的に活動を開始しています。

推進部会の活動状況

18年7月に実施した「健康に関する市民アンケート」の結果を生かして、さまざまな活動を進めています。

イメージキャラクターのメルクちゃん

わくわくカレンダーを作成

自分の健康チェックをしながら、楽しく健康づくりに取り組むことができる、情報満載のカレンダーを作成しています。

- 17年9月に概要版を全戸配布
- 19年6月に学童～青壮年期向け「わくわくカレンダー」を1万部作成し、小・中学校で配付
- 19年10月に青壮年～高齢期向け「わくわくカレンダー」を5000部作成し、推進部会員が配付

※20年度も作成します。

アクションプランシートを作成

アクションプランシートとは、組織・団体や行政組織（庁内の関係部課）が、日常的な活動を通じて健康づくりの目標実現に近づけるように毎年更新する「取り組み書」です。

17年9月に78のシートでスタートし、その後、毎年度末に見直しと次年度計画を作成しています。

ウオーキングマップを片手に柳窪天神社に立ち寄る第2期推進部会員の皆さん

推進部会の活動の様子

3つの「お宝プラン」を策定

市の「水と緑とふれあいのまち」という特徴を生かしつつ、市民が主体的に参加し、市民と関係機関が連携・協働して取り組むものとして、「ひがしくるめお宝プラン」を策定し、推進しています。お宝プランは「リバーサイド歩（ある）くるめ」「野菜大好きプラン」「わくわく情報ネット」の3つで構成されています。

①リバーサイド歩（ある）くるめ

「歩くきっかけづくり」を目的に、ウオーキングマップの作成とPR（イベント）を行っています。昨年好評だったウオーキングマップ「ちょっと寄り道散歩道」も新たに増刷しました。ぜひ手に取って、近くの見どころスポットを散歩してみませんか。

②野菜大好きプラン

地場産で、とっておきの旬の野菜をおいしく、たくさん食べる工夫を考え、広めていく活動をしています。一人ひとりができることに取り組みながら、きっかけづくりとして小学校PTAとの共催で親子で楽しい「体験塾」を開催しています。参加して初めて知る野菜の新鮮さの違いや、野菜の不思議話に親子で驚き、笑い、感動しています。

地元で取れた野菜は新鮮そのもの！

市内サークル団体の情報を掲載する冊子です

③わくわく情報ネット

「人とのふれ合いを広めよう」を目標に、地域の活動を紹介する情報冊子「東久留米市サークル情報誌」を発刊しています。自分の興味のあることや地域での活動を通して、楽しく健康づくりをしましょう。

同情報誌は、東部・南部・西部の各地域センター、市民プラザ、市内各図書館、公民館、市内医療機関・歯科医療機関・薬局などの窓口に設置しています。ぜひご覧ください。

※同推進部会の活動状況の詳細は、5月1日（木）から市ホームページの「健康」―「わくわく健康プラン東くるめ活動状況（つなげよう健康づくりの輪）」でご覧になれます。

私たちのまちの推進部会員と一緒に、健康づくりを進めていきましょう。皆さんの声をお寄せください。

わくわくカレンダー

ちょっと寄り道散歩道