

あなたも一緒に!

# Let's 健幸まちづくり

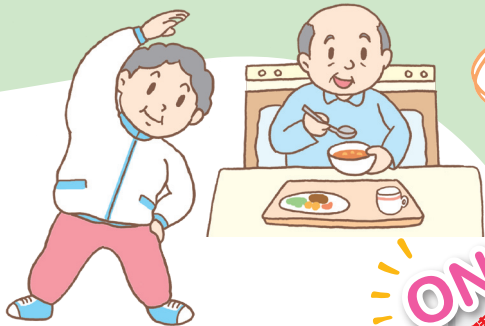
けんこう

## Step 1

自分を大切に、  
自分が**健幸**になろう!

あなたが健康になることが  
健幸まちづくりの第1歩!  
自分の身体と気持ちを  
大切にしましょう♪

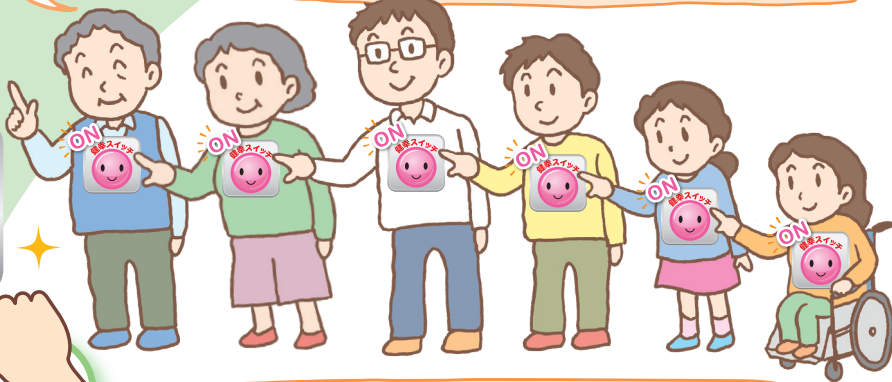
自分の  
スイッチON!



みんなの  
スイッチON!

あなたができる範囲で、  
食事・運動・休息・口腔ケアなど、  
健康的な生活を  
心がけましょう。

健康で幸せを  
実感出来るまちを  
みんなでつくっていきましょう!



## Step 3

活動に参加・企画して、  
みんなで**健幸**になろう!

自治会、地域の見守り、ボランティア活動  
に参加したり、街中に楽しいことを増やす  
活動を立ち上げましょう♪

活動の仕方はいろいろ。ちょっとだけご紹介!

### ◆自治会・町会

交流を深めたり、地域の生活環境  
の向上に取り組むなど、様々な活動  
をしています。加入については、お住  
まいの地域の自治会・町会にお申込  
ください。地域の自治会・町会が分からない方は下記へ。  
【問合せ】くらしと文化部 コミュニティ・生活課 ☎042-338-6828



### ◆NPO・市民活動

●「地域デビュー手引書(市民活動団体紹介編)」  
市民活動をしている方の体験談と、市内や近隣地域で活動  
している市民活動団体の紹介を掲載しています。  
【配布場所】 市役所、多摩ボランティア・市民活動支援センター、  
永山公民館、関戸公民館、多摩センター駅出張所

●「市民活動情報検索サイト」  
<http://www.tama-shimin-katsudo.com/>  
【問合せ】くらしと文化部 文化・市民協働課 ☎042-338-6882

### ◆多摩ボランティア・市民活動支援センター

自分に合ったボランティア・市民活動を見つけてみませんか?  
多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7F  
☎042-373-6611

## Step 2

家族や友達を誘って、伝えて、  
周りの人も**健幸**にしよう!

誰かを誘って街に出かけましょう♪  
つながりましょう♪

おしゃべり・お散歩・食事・買い物・  
スポーツ・映画 etc...

誰かの  
スイッチON!



あなたの言葉で、周りの人に  
健康知識を伝えて  
あげましょう。



### ◆消防団

団員は、  
普段は自営業  
や会社員などの仕事  
をしながら、災害が  
発生すると消防団員  
として活動します。



### 入団資格

18歳以上55歳未満  
の市内在住・在勤・  
在学者(男女不問)

### 【問合せ】

総務部 防災安全課  
☎042-338-6802