

健康づくり、食育に取り組むまち。

心身ともに健やかに暮らせる、「住むと健康になるまち」。だれもが取り組みやすい健康づくりと食育の提案が始まっています。

一人ひとりの年齢やライフスタイルに合った多彩な健康づくりのメニュー、食事の大切さ、作って食べることの楽しさを実感できる食育。愛西市では、「生涯、いきいきと暮らせる健康づくり」が進んでいます。

A city that provides education about food to promote health.

A city of wholesome living, healthy in body and mind. The city has put into motion plans to provide dietary education, and create a healthy place where all can easily thrive.

With a variety of health promoting programs suitable to people of all ages and lifestyles, the city provides education about the importance of meals, and helps everyone to understand the enjoyment of home-cooked food.

In the city of Aisai, we are creating a place where people can live their entire lives in health.



健康の大切さに気づき、できることから実践する、健康づくりと地域のコミュニティづくり。

市民の健康寿命を延ばし、いきいきと暮らし続けることを目標に、すべての市民が気軽に参加できるスポーツイベントや地域ぐるみで健康づくりを啓発する事業、さらに親水公園総合体育館をはじめ多彩なスポーツ施設が充実しています。



健康まつり
乳幼児から高齢者まで、すべての市民が健康を維持・増進できるよう、日々の健康管理の大切さを啓発しながら、個人個人のライフスタイルに合った健康づくりに取り組むきっかけの場として、毎年開催しています。



のびのび健康教室
ストレッチの普及を目指して、愛西市の歌「いつの日も」に合わせた「愛西のびのびストレッチ」を制作。市内の小中学校での運動会や市民体育大会で実施するほか、愛西市健康づくり運動推進協議会を設立し、出前講座や教室を開催しています。



親水公園総合体育館
トレーニングルームや総合型地域スポーツクラブなど、今までスポーツになじみのない方でも手軽に始められる環境が整っています。



さまざまなスポーツを通して、木曾川流域に暮らす人々と交流しています。

木曾川周辺の豊かな自然に包まれた緑地や公園は、市民の運動や憩いの場となっています。また、スポーツを通して市民が交流できるイベントの開催、レガッタなど特色あるスポーツの普及など、河川空間の活用による新しい取り組みも進めています。



交流レガッタ
春には全国から集い、秋には木曾三川公園でつながる岐阜県海津市、三重県桑名市とともに、ボート競技会「地域交流レガッタ」を開催。豊かな河川空間を活用し、自治体の交流を図っています。



木曾三川公園リレーマラソン
木曾三川公園東海広場を会場に、小学生から大人まで、4人以上10人以内のチームがリレー形式で秋の木曾川沿いを走ります。学校、職場、家族など、さまざまなチームが参加し、交流しています。



木曾三川公園サッカー場
平成29年に整備された、木曾川の広い河川敷を利用した天然芝のグラウンド。



住むと健康になるまちを支える、食育への取り組み。

市の健康増進計画「愛西市健康日本21計画(さけい☆あいさい21)」を柱に健康づくり事業を推進しています。中でも食育は、子どもたちの健全な成長はもちろん、食による健康づくり、生活習慣病の予防など、すべての世代に共通する大きなテーマとなっており、日々の食事の大切さや食べる楽しさを伝えるためにさまざまな取り組みを行っています。



親子でワクワク料理教室
レンコンやトマトなど、愛西市特産の野菜を使うことで地元野菜への興味を深め、料理の楽しさ、おいしく食べる喜びに出会える体験イベント。親子の絆を深めながら食育を実践できます。



A i Report

愛西市のユニークな食育 野菜の歌・野菜体操

「愛西市健康日本21計画(さけい☆あいさい21)」の取り組みの中で、市民に野菜の摂取を推進することとなり、野菜の効果的な食べ方、愛西市特産の野菜などを盛り込んだ愛西市のオリジナル「野菜の歌「届け!野菜の力」」が生まれました。子どもの時から野菜を身近に感じ、野菜の大切さを知ってもらうために、そのCDを市内の小中学校、保育園・幼稚園、児童館、子育て支援センターに配布しています。また、この曲を使って体操の振り付けをつくり、地域の集まりや「野菜の日」PRイベントなどで実演し、市民の皆さんの健康づくりにも役立つ取り組みが進んでいます。



野菜の歌「届け!野菜の力」(抜粋)
1日両手3杯 野菜を食べましょう
彩りよく食べよう
炒める、煮る、茹でる
魔法をかけましょう
料理の腕の見せどころ
野菜を食べると 元気になれるよ
ウンチもどっさり 肌もツヤツヤ!

あいさいさん 野菜さんを食べよう
あいさいさん 野菜さんで元気出せ