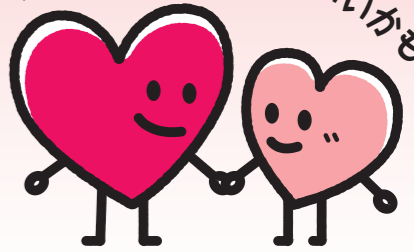


# つるみ 鶴見・あいねっと

たすけあい・支えあい・人と人のネットワーク

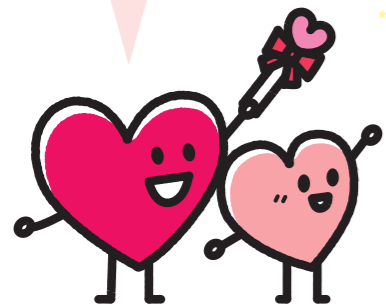
つるみで幸せに暮らすためのガイドブック

つながるってちょっといいかも



第5期 **鶴見・あいねっと** ってなあに？

だれもが安心して、自分らしくすこやかにらせるまちを、「みんな」で作っていくことをめざしているよ。  
「たすけあい・支えあい・人と人のネットワーク」という意味がこめられているんだ。



マスコットキャラクター・あいねっとちゃん

てと  
手に取ってくれたあなたも  
なかま  
仲間だよ！

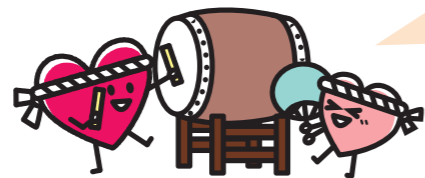
鶴見・あいねっとの取組をのぞいてみよう

この3つの柱からできているんだって！ **つながり** **たすけあい** **すこやか**

**つながり** みんなが参加して、つながっているまち。

例えばこんなこと

- ・まちの行事にいてみよう。
- ・まちの情報をさがしてみよう。  
(掲示板やSNSなど)
- ・防災訓練に参加してみよう。



ぎょうじへのさんかや おてつだい

みんなでさんかすれば  
もったのしいね！

みんなでアイデアを  
だしあおう！

こんなまちに  
していきたいね



ちいさのみんなではなしあい

あいねっとちゃん  
とはしんゆうだからね。



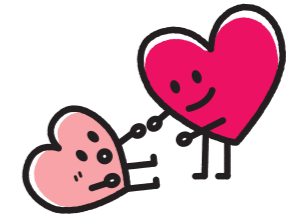
ワックンも  
おうえんしているよ

つるみくマスコット・ワックン

**たすけあい** 困っている人に気づいて、たすけあえるまち。

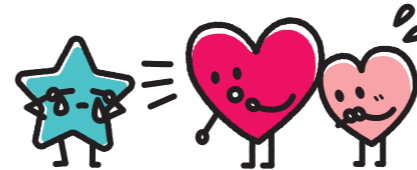
例えばこんなこと

- ・いつものあいさつに「プラスのひとこと」をつけてみよう。
- ・こまっているひとの合図をキャッチしよう。
- ・こまりごとをまわりのひとに相談してみよう。



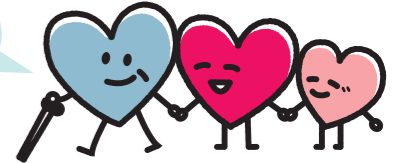
おたがいさまの かんけいづくり

こまったときは  
おたがいさまだね



ひごろからの こえのかけあい

たすけじょうず・  
たすけられじょうず  
になりたいな♪



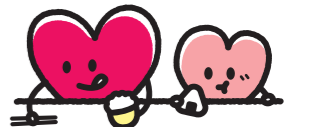
ちがいをりかいし みとめあう

**すこやか** こころもからだも、元気にすごせるまち。

例えばこんなこと

- ・早寝早起きをしてみよう。
- ・いまより「10分」多くからだを動かしてみよう。
- ・疲れたときはこころとからだをしっかりと休めよう。

よくねて、  
よくたべて…



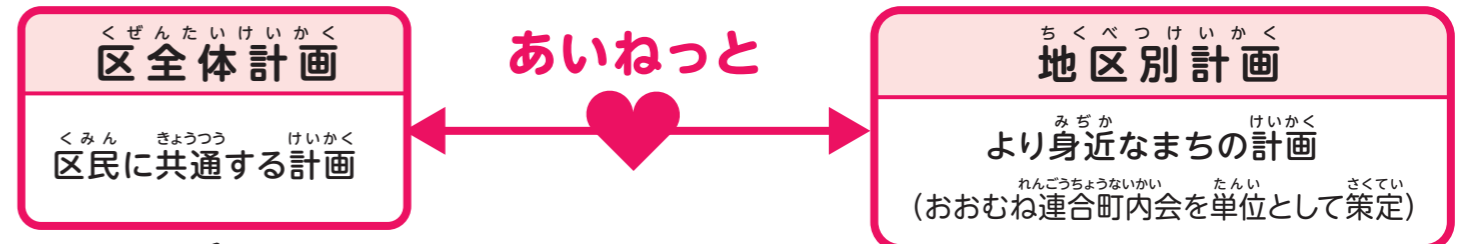
きそくただしせいせいかつ



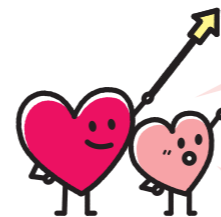
好きなことを  
たのしもう！

なかまといっしょに いばしょでかつどう

あいねっとは、区全体計画と地区別計画からできています



2つのけいかくはとってもなかよし♪  
めざしているほうこうはいっしょだよ☆



もっとしりたい!とおもって  
くれたひとはこちらをみてね



「鶴見・あいねっと」の冊子には、あいねっとちゃんのプロフィールや、計画のくわしい内容がのっているよ。区役所や区社会福祉協議会、地域ケアプラザにおいてあるから、よんでみてね。

鶴見 あいねっと 検索