# めざせ、健康長寿

## みんなの元気が ながとの元気

健康 No.28 はじめよう! あなたの



### Tel 23-1133

### http://www.city.nagato.yamaguchi

### 2015.8.1 28

### 長門市消防本部 中央消防署 Tel 22-0119 西消防署 Tal 32-1230 火災時の問い合わせ

### Tel 22-1414 ホームページ

### は大丈夫」と ます。「うち 家や命を守ることにも繋がり 分だけでなく、 また現在、 隣近所の人の

自 住

また、わたしたちの体は寝て 寝ている間に使われたエネ بخ ーを、

りである朝ごはんは毎日欠かさ すくなりますので、 耗が激しくなり、 食べましょう。

### 朝ごはんで学力も 運動能力も上がる!

朝ごはんは元気に1日

ごは

6

で元気な毎日を

を過ごすための準備

運動をする前に準備運動をし

で、 ることが国の調べでもわかって 朝ごはんを食べるかどうか 勉強や運動にも差が出てく 朝ごはんの習慣と学力

食べたくなるポー

1

高くなっています。

子どもほど正しく答える割合が 朝ごはんをしっかり食べている の関係を表した【図1】では

には、 る時間を確保し、 早寝・早起きで朝ごはんを食べ とるようにしましょう。また、 菜料理など主菜や副菜を一緒に ている場合があります。卵や野 うな「主食」だけの食事になっ ③決まった時間に食卓につく ②夜食を控える

①夜更かしをしない 朝ごはんを食べている人の中 パンやふりかけご飯のよ

あります。

によっては5年程度のものも

最大でおおむね10年で、機種

住宅用火災警報器の寿命は

我が家と家族の命を守るた というときに正常に作動しな い可能性があります。大切な

対応をお願い

NS

の寿命が近づいており、

いざ

家庭では、

住宅用火災警報器

義務化と同時に設置された

機感を持つた えを捨て、 いった甘い考 危

うことが必要です。 朝はエネルギー不足の 午前中の活動に必要 寝ている間に下 朝ごはんで補

### 朝食を毎日食べているかと学力の関係(小学6年生) ※国語A・算数Aは知識、国語B・算数Bは活用に関する問題 図 1 正答率 80 60 40 20 回語A 国語B 算数A 算数B ※文部科学省「平成 22 年度全国学力・学習状況調査」(内閣府パンフレット「食育について考えるために」より転載)

※次回は「心の健康」について 掲載します

















食べる習慣を心掛けましょう。





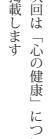








### 0 (8) 143 (922)









災

林 野 車両

### 救急





### 件数[6月

スポー

ツ

推進委員でする

キャッチング・ザ・スティック

難易度 人数

**★★★**☆

生涯学習スポーツ振興課 123

-1-NOI

こんにちは

ができるため、 ことができます な人でも楽しんで取り組む び感覚で身体を動かすこと 及に取り組んでいます。 というニュースポー 「チャレンジ・ザ・ゲ ツ推進委員は現在 運動が苦手 ッの

遊

スティック16本

ルール 道具

10人横一列に並び

ます。右端から8人がひと

り2本のスティックを持

ち、「トントン」のリズム

分に合った種目を選択でき り、体力や年齢に応じて自 ニークな種目がたくさんあ るのも特徴です。 簡単な道具を使ったユ

補助率…10分の5

日本記録(平成27年5月現 在) は山九 (株) ング・ザ・スティック」の 今回紹介する「キャッチ (沖縄県)で1652回。 記録を目指して 八幡小町

> クを倒さずに受け渡しでき 何回続けて16本のスティッ 回って列の左側に移動し、

ます。

一番右の人は後ろを

隣の人が手放したスティッ

て素早く右へ横移動し、 面に突き、「パッ」と離し

右

クを倒れる前にキャッチし

に合わせてスティックを地



政治、 半数が市内に居住または在勤 5人以上で構成され、その過 を目的としていないこと していること ができる団体 画、予算決算等を示すこと 宗教、 思想などの活動 会則、 事業

補助限度額…50万円まで 定については、 の審査により行います る書類とプレゼンテーション 交付対象事業の選 公募委員によ

※実績報告会を開催し、発表を お願いすることがあります 報告を市に提出してください 事業完了後は、 実績 皆さんも、

その他

は、

### 企画政策課市民協働推進室 FAX TEL 22 23 0 1

### んか?

宅用火災警報器の設置は、 ましょう。 い家庭が約10%あります。 設置されていな

の家庭に設置されています

え、長門市では、現在約90% 務化から、間もなく10年を迎

住宅用火災警報器の設置義

め

早め早めの交換を心掛け

館号周火災警報号の最命は10年

るので、 ルギ なエネルギ  $\emptyset$ 状態になっています。そのた 日を過ごす準備が整います。 がった体温が上がり、元気に1 食べることで、 いる間もエネルギーを使ってい ように、しっかりと朝ごはんを て体を動きやすくするのと同じ

特に夏は、暑さから体力の消 体調を崩しや 日の始ま

# コラム市民協働

### みんなの力で まちが輝く

# 地域に根ざした活動を支援します

市民のちから応援補助金事業の募集-

体が行う公益性の高い事業に対を行う団体を育成するため、団 して補助金を交付します。 地域に根ざした活動

### 補助対象事業

### 体的に企画、 市民活動団体が、 実施する公益性

市民の福祉向上、

補助対象経費

団体の組織維持のための運営

問い合わせ

事業実施に必要な経費

### の対象となる団体

補助率…10分の10事業費が25万円以下の部分 補助率と補助限度額 費などは対象としません

8/31/月まで 自主的・主

の高い事業 公益上の必

要性が認められる事業

市内で実施される事業

ていない事業 市から他の補助金などを受け

年度末までに完了する事業

くり事業を行う、 市内を活動拠点とし、 まちづ

レッツ・チャレンジ! 長門市スポー

れて、親睦を深めてみませます。職場や地域で取り入ム」の出前講座を行ってい 「チャレンジ・ザ・ ツ推進委員

### Nagato City