

発信年月日：平成30年7月24日

所属部課		課 長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1132
市民福祉部 健康増進課		松尾 充子	健康推進係主査 桑原 紀聖		FAX 0837-23-1168
件 名	「健幸なまちづくり」夏休み実施事業について				

長門市では、今年度、市民が健やかに暮らせることに幸せを感じることできる“健幸”づくりを重点施策の1点目に上げ、“健幸”の基本となる健康寿命の延伸に向けて、健康づくりに関連する事業の強化・連携に取り組んでおります。

その取組の一環として、夏休み期間に、下記の3つの事業を開催し、子どもから大人まで市民総ぐるみでの健康づくりを推進していきます。

記

①夏休み親子ラジオ体操

夏休み期間にラジオ体操を親子で取り組むことで、親子のふれあいを通じながら、働き盛り世代である保護者の健康づくりを推進します。

- 取 組 期 間 平成30年7月21日（土）～8月31日（金）
- 応 募 対 象 長門市内の小学生以下の「子ども」で「保護者」と一緒に10日以上ラジオ体操に取り組んだ人
- 応募方法及び提出期限 小学校・保育園等を通じて配布する応募用紙に必要事項を記入の上、各学校・保育園等へ9月5日（水）までに提出。
- 参 加 賞 応募者全員に参加賞をプレゼントします。

②「生涯健幸なまち ながと」イメージキャラクター募集

『第2次長門市総合計画』の基本目標の第一に掲げている『生涯「健幸」で元気に暮らせるまち』をPRするためのイメージキャラクターを募集します。選定されたキャラクターは、今後、チラシ・ポスターなど「健幸」づくり推進のPRに活用していきます。

- 応 募 対 象 長門市内の小学4年生～中学3年生
- 応 募 条 件
 - ・デザインは所定の応募用紙に手書きで色をぬる
 - ・キャラクターの説明も記入
 - ・提出は1人1枚（応募用紙1枚につき1作品）

- ・ 自作で未発表の作品であること。

- 3 応募方法及び提出期限 学校から配布する応募用紙に必要事項を記入し、
9月3日(月)までに各学校に提出してください。
- 4 副 賞 最優秀賞 5千円相当の図書カード
優秀賞 3千円相当の図書カード(※応募者全員に参加賞)

③「第2回ながとお料理コンクール」

忙しい朝にでもかんたんに作れる、野菜を使ったわが家自慢の朝ごはんレシピを募集します。野菜もしっかり摂れる朝ごはんレシピで良い食習慣を推進します。

- 1 応募対象 長門市内の小・中学生
- 2 応募テーマ 野菜を使った朝ごはんに合うおかず
- 3 応募上の注意
- ・ 長門市産の食材を1種類以上使用する
(長門市内でとれたものなら何でもよい)
 - ・ 野菜を必ず使用する
 - ・ 忙しい朝でもかんたんにできる料理
 - ・ 1人1品
- 4 応募方法及び提出期限 応募用紙に必要事項の記入とカラー写真を添付の上、
各学校で指定された〆切り日までに学校へ提出してください。
- 5 副 賞 入賞者には記念品、応募者全員に参加賞があります。

○各事業の問い合わせ先

長門市健康増進課(長門市保健センター 23-1132・1133)

しょうがい けんこう げんき く め さ
生涯「健幸」で元気に暮らせるまちを目指して
ながとし おやこ
親子でチャレンジ！！



なつ やす おや こ たい そう
夏休み親子ラジオ体操

とりくみきかん
取組期間

へいせい ねん がつ にち と がつ にち きん
平成30年7月21日(土)～8月31日(金)

おうぼたいしょう
応募対象

なが と し ない しょうがくせい いか
長門市内の小学生以下の「こども」で「保護者」と
いっしょに とうか いじょう たいそう と く
一緒に10日以上ラジオ体操に取り組んだ人

おうぼほうほう
応募方法
および期限

おうぼ ようし うらめん と く ひ きにゅう
応募用紙裏面のカレンダーに取り組めた日を記入して
かくがっこう ぼいくえん ようちえん すい ていしゅつ
各学校・保育園・幼稚園へ9/5(水)までに提出

おうぼ
応募した「こども」みんなに参加賞をプレゼント！！



きりとりせん

なつやす おやこ たいそう おうぼ ようし
夏休み親子ラジオ体操チャレンジ応募用紙

おうぼしゃ 応募者 (こども)	(ふりがな) なまえ		ねんれい 年齢	がっこう ようちえん ぼいくえんめい 学校・幼稚園・保育園名	がくねん 学年	とりくみにっすう 取組日数
一緒に取り組んだ方 (保護者)	(ふりがな) 氏名		年齢	自治会名		日
と く かんそう 取り組んだ感想						

※保護者1名に対して、兄弟姉妹何人でも応募できます。

問合せ先：長門市健康増進課健康推進係
(長門市保健センター) ☎23-1132



たくさんの方の
参加をお待ちし
てます！！



※応募用紙は参加賞と一緒に返却します

～ご家族の方へ～

生涯「健幸」で元気に暮らせるまちをめざして ラジオ体操で健康寿命延伸にチャレンジ！！

健康寿命を延ばすためには、自らの健康に関心を持ち、積極的に体を動かすことが重要です。
運動不足を自覚していても、なかなか運動に取り組むことは難しいものです。

この機会にお子様と一緒にラジオ体操から取り組んでみませんか？地域で取組むことで、交流の機会となり心の健康にも繋がります。

ラジオ体操の効果

- ・全身の筋力をバランスよく動かすことができ筋力アップできる。
- ・骨に刺激を与え、骨粗しょう症の予防になる。
- ・体の柔軟性を高め、転倒予防、腰痛、肩こりの予防になる。
- ・血液循環をよくする。
- ・消化器官の働きを助ける。



夏休みは親子でラジオ体操に挑戦！！
地域の皆さんも一緒に



ラジオ体操カレンダー



にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
かぞくとくひ 家族で取り組めた日に○をつけよう (すきなシールをはってもいいよ)						7/21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	8/1	2	3 ★ラジオ体操講習会	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	とくにつう 取り組んだ日数 日



とうか いじょう と く おうぼ

10日以上取り組んで応募しよう！！



「生涯 健幸な まち ながと」イメージキャラクター募集要項

目的

『第2次長門市総合計画』の基本目標の第一に掲げている『生涯「健幸」で元気に暮らせるまち』をPRするためのイメージキャラクターを募集する。

※「健幸」＝「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域みんなが健康で幸せを感じることのできる「くらし」

選定されたキャラクターは、今後、チラシ・ポスターなど「健幸」づくり推進のPRに活用していきます。

応募対象者

長門市内の小学4年生～中学3年生【1,503人】

(市内学校児童数：中学生 765人、小学4年生以上 738人) ※H30.6.1現在

応募方法・締切

- ・応募用紙を各学校へ提出。(応募用紙は学校を通じて配布)
- ・児童生徒からの提出期限は、9月3日(月)(夏休みの宿題と一緒に提出)
- ・各学校から長門市への提出締切は、9月7日(金)

応募条件

①「イメージキャラクター」デザインについて

- ・手書きで応募。大きさはA4サイズ縦書
- ・イメージキャラクターの説明(デザインの意味、プロフィール等)も記入

②応募点数について

応募用紙1枚につき1作品とし1人1点の応募とします。

③著作権について

- (1) 応募者が著作権を有する自作で未発表の作品であること。
- (2) 他のコンテスト等に入賞したことがない作品であること。
- (3) 第三者の著作権を含む知的財産権その他の権利を侵害していない作品であること。
- (4) 長門市が活用する応募作品の著作権(著作権法第27条及び28条に規定さ

れた各権利を含む）は市に帰属します。（応募作品を活用する際に、保護者の同意をいただきます。）また応募者は著作権人格権等を行使しないこととします。

（５）第三者から権利侵害などの主張があった場合は、応募者自らの責任と費用で解決するものとし、長門市では一切の責任を負いません。

選考方法

審査委員会で厳正に審査します。

賞品

最優秀賞 １点 ５千円相当の図書カード

優秀賞 １０点程度 ３千円相当の図書カード

参加賞 応募者全員に参加賞

応募作品の取扱い

（１）最優秀賞の取扱い

採用後、作品のデザイン等は修正、変更する場合があります。

（２）応募作品の取扱い

応募作品の返却はいたしません。

個人情報の取扱い

（１）個人情報については、当事業以外で一切使用しません。

（２）入賞者については、学校名、学年、氏名を公表します。

問い合わせ先

〒759-4101 長門市東深川 1326 番地 6

長門市市民福祉部健康増進課健康推進係：Tel23-1132

児童生徒用

しょうがいけんこう

「生涯健幸な まち ながと」イメージキャラクター募集要項

ぼしゅうようこう

「しょうがい けんこう げん き く

『生涯「健幸」で元気に暮らせるまち ながと』で思いつく、イメージキャラクターを

ぼしゅう

募集します。

※「健幸」＝「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、

地域のみんなが健康で幸せを感じることをのできる「くらし」

ていしゅつ

提出できる人

長門市内の小学４年生～中学３年生

ていしゅつほうほう き か ん

提出方法・期間

学校に９月３日（月）までに提出してください。（夏休みの宿題といっしょに提出）

ていしゅつ

やくそく

提出するための約束

- ・デザインは自分の作品で、手書きで色をぬってください
- ・キャラクターの説明（デザインの意味、プロフィール等）も記入してください。
- ・提出は１人１枚（応募用紙１枚につき１作品）です。

しょうひん

賞品

- ・最優秀賞 １点 ５千円相当の図書カード
- ・優秀賞 １０点程度 ３千円相当の図書カード

※応募者全員に参加賞を差し上げます。

しょう えら かた

賞の選び方

- ・審査委員会で、みんなの作品を見て賞を決めます。

さくひん つか がた

作品の使われ方など

- ・デザイン、プロフィールなどは修正を加える場合があります。
- ・チラシやポスターなどで使います。
- ・応募作品は返しません。
- ・最優秀賞と優秀賞は、学校名・学年・氏名を発表します。

しょう がい けん こう

長門市「生涯健幸な まち ながと」イメージキャラクター応募用紙

住 所	（行政区 ）			
氏 名		男・女	年齢	歳
電話番号	（ ）		学校	年生

○デザイン画（自作でカラー）

※テーマ：「生涯 健幸なまち ながと」をイメージするもの

※基本は正面がですが、横・後ろからの画も自由にお書きください。

○イメージキャラクターの説明（デザインの意味、プロフィール等）

第2回 わが家のじまんの1品

ながと お料理コンクール



忙しい朝でもできる、パパっとかんたん

昨年度の受賞作品

“野菜をつかった 朝ごはんに合うおかず” 大募集！

応募資格

長門市内の学校に通学する小・中学生

応募〆切：平成30年9月3日（月）

応募上の注意

- ・忙しい朝でもかんたんにできるもの
（事前準備や片づけを除き、調理時間が30分以内のもの）
- ・1人1品
- ・野菜を使った料理
- ・長門市の食材を1種類以上使用する
（長門でとれる野菜や魚など、市内でとれたものであれば何でもOK！）

応募方法

- ・応募用紙に必要事項の記入と、作品のカラー写真を添付してください。
- ・応募〆切までに、各学校に提出してください。

応募者全員には参加賞が、
入賞者には記念品があるよ！

審査方法

- ・一次審査で書類選考
- ・二次審査で書類をもとに食生活改善推進協議会が調理し、実物で審査します。

- ★記入漏れなど不備がある場合は、審査対象外になりますので、ご注意ください。
- ★応募資料は審査終了後、ご返却しません。
- ★入賞作品については、食育推進活動のために活用いたしますので、ご了承ください。



主催：長門市

共催：長門市食生活改善推進協議会

お問い合わせ：長門市保健センター ☎0837-23-1133

