

楽しく食べる子どもに

子どもの健やかな心と身体の発達に「食」は欠かせないものです。

子どもの時から「食」の大切さを意識し、豊かな食の体験を積み重ねることで、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることが出来ます。

毎日の生活のなかで「食」を楽しむ「食」の大切さを伝えていきましょ。食を楽しむため必要なことを紹介します。

食事のとき、おなかはすいていますか？

「おなか、グー」からだで感じるおいしい時間には、「おなかすいた」感覚をもつには、十分に活動(遊び・運動)し、食事を規則的にとることのできる生活環境が必要です。おなかすいているときが、一番おいしいときです。
よくかんでゆっくり食べていますか？



もぐもぐ、かみかみ、ゆっくり食べておいしさカモン!

食事の楽しみは、おいしさを知ることは始まりません。さまざまな味を経験し、いろいろな味を楽しみましょう。よくかむことは、よりよい消化につながります。

楽しく食事をしていますか？

みんなで食べると、心まで満腹! 感じるのは心も満足しているからです。食卓を家族のコミュニケーションの場にしましょう。



食事づくりに挑戦していますか？

やりたい! できた! キッチンでコックさん!

食事を作れるようになれば、生活力がアップします。将来の生活のために幼いころから、料理、買い物などや、野菜栽培や収穫を通して、できることを増やしていきましょう。

楽しく食事をしていますか？

食べる幸せ、大発見! 食とカラダに感じましょう

食べ物に興味と関心を持てるように、「食べたいもの」を話し合ったり、本や遊びを通して食べ物の話題に親しんだりしましょう。



山口国体マスコットキャラクター「ちよるる」

おめでとう! 山口国体

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No.27

君の一生けんめいに会いたい

- 国体推進課 -
Tel. 37 - 2188
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/>

シーカヤックレース参加者募集!

シーカヤックは、海の自然を全身で感じられるアウトドアスポーツです。あなたも参加して国体選手になりませんか?

レース種別・定員数

- ▽アイランドコースの部
 - ・ 10 km シングルレース 60 人
 - ・ 10 km ペアレース 10 組
- ▽エンジョイコースの部
 - ・ 4 km シングルレース 20 人
- ▽チャレンジコースの部
 - 100 m 往復コースの5人制リレー 20 組

日時 9/11(日)

8:30~ 受付開始

会場 長門市伊上海浜公園

募集期間 6/1(水)~30(木)

参加資格

- ・ 山口県内の居住者
- ・ アイランド・エンジョイコースの部は、高校生以上の人、または山口県カヌー協会が認める人とする
- ・ チャレンジコースの部は、中学生で構成する5人1組のチームとする
- ・ 18歳未満の人が参加する場合は保護者の同意を必要とする

参加負担金

1人 1,000円

※チャレンジコースは無料

申込方法 所定の「参加申込書」および「参加同意書」に記入の上、郵送または持参してください

※当事務局ホームページから入手できます

その他

・ 申し込みは先着順とし、定員になり次第締め切ります



▲油谷湾シーカヤックフェスティバルのようす

くわしくは当事務局ホームページ「実施要項」をご覧ください

申し込み・問い合わせ

〒759-4401 長門市日置上592番地
おいでませー山口国体長門市実行委員会

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ Tel. 22-1414
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



セルフスタンドの事故防止!

ドライバー自らが燃料を給油するセルフスタンドが、全国的に普及し多くの人に利用されるようになりました。給油行為は、危険物を自ら取り扱うことから、次の事に注意し事故を起こさないようにしましょう。

- ① 給油キャップ開放時は、静電気除去シートに触れること
- ② 給油ノズルを止まるところまで確実に差し込む
- ③ 給油ノズルのレバーをしっかりどにぎる
- ④ 自動的に給油がとまった
- ⑤ 給油後は、給油ノズルを確実に元の位置に戻す
- ⑥ 給油口のキャップを確実に閉める

その他不明な点は、従業員に確認して、安全にご利用ください。

▼住宅用火災警報器の普及率 (4月末現在)

長門市全体	60%
長門地区	55%
三隅地区	54%
日置地区	69%
油谷地区	62%

火災救急件数 [4月]	() 内は今年累計
建物	7
野	2
林	1
車	0
船	0
その他	2
合計	10
救急	172 (637)

体育指導委員です!

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005



新体育指導員自己紹介!

東希実 これから長門市で開催されるスポーツ行事などを通じて、市民の皆さんに体を動かすことの楽しさを知っていただき、一緒に健康づくりに取り組んでいきたいと思います。

中村友美 不慣れで迷惑をおかけすることも多いと思いますが、みなさんと一緒に楽しく体を動かせるよう頑張ります。

津室裕子 「参加することに意義あり」をモットーに、長門市のスポーツ振興と市民の健康づくりのためにできる限りの努力と協力をしていきたいと思います。スポーツを通じて皆さんの笑顔に出会えることを楽しみにしています。

松崎弘基 まだ何もわからない状態ですが、色々なスポーツを通じて地域の皆様の手伝いをさせて頂きたいと思っております。



▲津室さん ▲中村さん ▲東さん ▲上田さん ▲下村さん ▲松崎さん

とっておりますので、宜しくお願い致します。
下村健一 抱負として、スポーツや地元イベントなどに参加し、多くの方々と一緒に、地域だけでなく、長門市全体を元気ある街にしていきたいと思います。
上田剛司 まだ右も左もわかりませんが、皆さんと一緒にスポーツの楽しさを共感し、スポーツを通して人の輪を広げることを目標に頑張っていきたいと思っております。