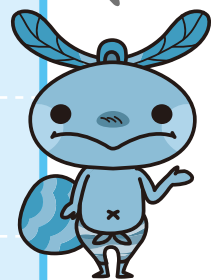


働き盛りのみなさんへ

みなさん、毎日お仕事に、子育てにお疲れではありませんか？
忙しい毎日の中であなたの身体について考えたことがありますか？あなたが倒れたら仕事…家族…どうなるのでしょうか？



Q 働き盛りって？ **A** 一般的には壮年期(40歳～64歳)と言われています。

- **青年期(20～39歳)** は壮年期以降の生活習慣に大きく影響を及ぼす出発点であり、将来の生活習慣病予防を見据えた自己管理をすることが大切です。
- **壮年期(40歳～64歳)** は、仕事や子育てなど活動的な時期で、身体機能も充実しています。その一方で社会的な責任もあり、心身共にストレスを受ける人や**健康に対しての優先順位が低い**ために生活習慣病を引き起こす人も出てくる時期です。そのため、生活習慣を見直し改善したり、ストレスへの対処方法を会得することが必要です。

まずは健診

健診結果から生活習慣改善

でも一人じゃ
なかなかやる気
しないな…



職場で！

サークルで！

友達と！

やってみよう！仲間との健康づくり

はじめます

仲間と取り組む「健康チャレンジ」

健康チャレンジ(団体の部)

今年も個人でがんばる健康チャレンジ(個人の部)あります！

対 象

市内に住所のある人、または
市内の事業所等に勤務する
人で、20歳～64歳までの働
き盛り世代

取り組み方法

3人以上1組で健康づくりに関
する個人の目標とグループで
の取り組みを決めてみんなで
ポイントを稼ぐ。

取り組み期間

9月～11月

受付期間

7月20日～

♪ポイント上位のグループにはにステキな賞品が！♪

*詳細につきましてはお問い合わせください

よい歯のコンクールが行われました

国東保健センターで6月9日に、国東市歯科医師会、国東市共催の「平成28年度高齢者のよい歯のコンクール(以下、高齢者の部)及び、親と子のよい歯のコンクール(以下、親と子の部)」が開催されました。

今年は、高齢者の部へ17名の参加者の中から、最優秀賞に末廣 勉さん(安岐町・80歳)が選ばれました。14組が参加した親と子の部では、国東町の青山弘子さん・尚都くん親子が最優秀賞に選ばれました。



問合せ・申込先: 国東保健センター(☎0978-73-2450)

保健のページ



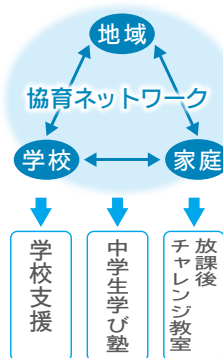
教育の里だより

国東市協育ネットワーク事業

家庭で育て、学校で鍛え、地域で磨く 国東市

少子化や核家族化、地域の高齢化など子どもを取り巻く環境が大きく変化する中、学校と家庭、地域社会が連携し「協働」して子育てに取り組む本事業を全市で展開し、6年目を迎えます。

この事業は、「学校支援」、「放課後チャレンジ教室」、「中学生学び塾」の3つが柱になっています。



今回はその中から「放課後チャレンジ教室(以下、チャレンジ教室)」と「中学生学び塾(以下、学び塾)」についてご紹介します。

小学生を対象にしたチャレンジ教室では、教職員を退職された方や保護者、地域の方などの指導で、放課後や土曜日に学習習慣の定着と基礎、基本の再確認を図るため、国語や算

数を中心とした補充学習をしています。市内11校全てで実施しており、子どもがスムーズに学習に取り組めるようそれぞれ工夫を凝らした指導を行っています。また、チャレンジ教室では学習のほかに各種体験教室も開催しています。ゲームや通信機器の発達で、家の中で過ごす時間が増えている昨今、子ども達の体験不足を解消するため、レクリエーションや郷土料理、昔の遊びの伝承、大自然の中での環境学習など子ども達にとって興味湧きやすいプランで実施しています。

学び塾については、中学生の希望者を対象に放課後及び土曜日に学習に特化した教室を実施しています。各中学校で対象学年は異なりますが、1年生では、学習のつまづきの早期解消を、3年生では受験を視野に入れた学習を取り入れるなどこちらにも工夫を凝らした教室を開催しています。



▲カヌー体験

【問い合わせ】社会教育課
☎0978-72-2121



▲チャレンジ教室の様子



▲茶道体験の様子

平成28年度 国東市成人式

平成28年度の国東市成人式を開催します。

日 時 8月15日(月) 午前10時～

場 所 アストくにさき アストホール

対 象 者 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの方で

- ①国東市に住民票がある方(6月1日時点)
 - ②国東市内の中学校を卒業した方(現在、市外に住んでいる人も含まれます)
- ※対象者には、往復ハガキにて7月中旬までにご案内を差し上げます。

連絡先 国東市教育委員会 社会教育課 電話0978-72-2121