

ひがしく けんこう そうしん  
東区健康増進

かるた

え  
きみの絵が  
かるたになる

おやこ  
親子で  
か  
描こう！

えふだ大ぼしゆう!!

たいしょう  
対象

ひがしく しょうがくせい  
東区の小学生

しめきり

れいわ ねん がつ か きん  
令和8年9月4日(金)

おうぼほうほう  
応募方法

がっこう ていしゆつ ひがしくほけん か じさん ゆうそう ていしゆつ  
学校に提出または東区保健こども課へ持参か郵送で提出してください

くわ めん  
※詳しくは、うら面へ

さいよう  
採用されたイラストには

えんぶん  
QUOカード1000円分!!

東区健康増進かるたとは…遊びながら健康的な生活について学べるかるたです。  
東区健康まちづくり推進員と熊本県立大学総合管理学部総合管理学科学生、  
東区保健こども課が協働で作成しています。

お問い合わせ：東区保健こども課 096-367-9134  
熊本市東区東本町16-30

# 募集要項

題材	東区健増かるたの絵札
募集対象	東区の小学生
規格	●ハガキサイズ画用紙 100mm × 148mm (10cm × 14.8cm) 縦向き使用 ●画材自由 ●応募者本人が制作したもので未発表のもの。応募は何点でも可 (但し1枚に1つの読み札) ●文字は書かないでください。こちらで右上に文字を入れます。 ※これらの規格をみたさない作品は選考対象外となります。
応募方法	応募用紙に必要事項を記入し、作品の裏面に貼付けた上で、通学する学校に提出するか、東区役所保健こども課に持参または郵送してください。(問い合わせ先は表面参照)
募集締切	令和8年9月4日(金)必着 (※東区保健こども課へ提出・郵送の場合。学校提出の際は、各学校の案内をご確認ください。)
作品選考	読み札の内容に合わせた絵札を選定します。採用された方には景品を贈呈します。
対象読み札について	読み札を学校毎にブロック分けしています。該当ブロックの読み札から好きなものを選んで書いてください。※文字は書かないでください。こちらで右上に文字を入れます。 Aブロック：健軍東小、画図小、健軍小、託麻北小学校 Bブロック：託麻東小、桜木東小、泉ヶ丘小、月出小、秋津小学校 Cブロック：長嶺小、託麻西小、西原小、桜木小学校 Dブロック：山ノ内小、東町小、託麻南小、尾ノ上小、若葉小学校
注意事項	●応募にかかる費用 (画用紙、画材、郵送料など) は応募者の負担となります。 ●応募作品は返却しません。応募作品の著作権は本市に帰属します。かるたの絵札に使うほか、利用に当たり内容の一部を加工、改変することがあります。また、本市が適当と認める団体、企業に対し入賞作品の電子データを提供し利用を認めることがあります。 ●収集した個人情報は、所属小学校、氏名のみを、審査、結果発表および印刷物 (かるたの説明書等) に記載します。

A ブ ロ ッ ク	あ	あと10分 なんさま動こう スイッチ10	C ブ ロ ッ ク	ね	寝る前は スマホも寝かせて ぐっすり快眠
	い	“今この瞬間”を楽しんで食べよう 五感を使って大満足		の	のんびりと 『香りの森』で リフレッシュ (長嶺)
	う	ウォークラリー大会 歩く楽しさ 健康づくりの第一歩 (健軍東)		は	はい123 歯磨きしながら スクワット
	え	江津湖を散歩 1日1周 8000歩 (画図)		ひ	必要です 仕上げ磨きは 12歳まで
	お	おやつには 小魚食べて カルシウム		ふ	不調なくても 受けて安心 がん検診
B ブ ロ ッ ク	か	菓子パンは 主食じゃなかばい おやつばい	D ブ ロ ッ ク	へ	へ～! 座りすぎ 運動不足より 体に毒
	き	季節を感じて 気持ち良くウォーキング 健軍神社 (健軍)		ほ	ほたる舞う 凧器堀川で 歩いて育む 元気のひかり (託麻西)
	く	くせにしたい ちょっとの運動 運動公園 (託麻北)		ま	待ってたよ みんなで元気 西原さくらフェスティバル (西原)
	け	血管は 血糖値スパイクで ポロポロに		み	みんなでやろう 楽しさ100倍 健康づくり
	こ	こどもも大人もみな参加 託麻新四国八十八ヶ所 札所散策 (託麻東)		む	胸に手を当て腰ひねり 右・左・右・左
	さ	幸を呼ぶ 門松づくりで 多世代交流 (桜木東)		め	めぐる血流 ふくらはぎポンプ
	し	食事にひと足し カット野菜		も	もえた会 けむりを浴びて 一病息災 (桜木)
	す	ストップ! 炭水化物の 重ね食い		や	山ノ内中央公園 やぐら囲んで ふれあい祭り (山ノ内)
	せ	背筋ピン 姿勢を保って スタイルアップ		ゆ	ゆっくり歩こう 買い物ついでに 健軍商店街
	そ	外に出て 日光浴びて ビタミンD		よ	よく噛もう 最初の5分だけ ゆっくりと
	た	たくさん 海藻あるよ 言えるかな		ら	ラジオ体操 地域みんなで 朝の習慣 (東町)
	ち	ちょっと待って ビール2本目は 飲みすぎよ		り	リラックス 鼻から吸って 口からふうーと出しなっせ
	つ	作ろうよ! まずは週1 『休日』		る	るんると 楽しく歩こう よかとこめぐり (託麻南)
て	定期健診 未来の自分を 守るカギ	れ	練習しよう グーチョキパーで かたつむり		
と	動植物園 楽しみながら たくさん歩こう (泉ヶ丘)	ろ	640m みんなで歩こう 錦ヶ丘公園 (尾ノ上)		
な	菜の花を みんなで見ながら ウォーキング (月出)	わ	若葉から 健康さんぽ 自然がいっぱい 広木公園 (若葉)		
に	にこにこ笑えば 気持ちと免疫 あっつあつ	を	を! 桜がきれい 歩くの楽しい 自衛隊通り		
ぬ	沼山津の 人よし川よし 元気よし (秋津)	ん	んなこつね! 頭すっきり ぐ～んと背伸び		

## キリトリ

東区健康増進かるた絵札応募用紙			
学校名・学年・組・名前	小学校	年 組	ふりがな
住所	〒		
保護者氏名・連絡先	ふりがな	電話:	
選んだ読み札の文字			

※応募用紙をきりとり、作品の裏面にしっかりと貼り付けてください。