

つかぼしゅう
追加募集！！

ひがしく けんこう そうしん
東区健康増進

え
きみの絵が
かるたになる

かるた

おやこ
親子で
か描こう！

だい
えふだ大ぼしゅう！！

なつやす ちゅう
夏休み中、たくさんの応募ありがとうございました。

おうぼ すく ふだ ついかぼしゅう
応募が少なかった札を追加募集します！

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 にち きん
令和8年10月30日（金）

おうぼほうほう
応募方法

ひがしくほけん か じさん ゆうそう ていしゅつ
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

題材	東区健康増かるたの絵札
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、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10月30日(金)必着
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	応募が少なかった読み札を対象に、絵札を追加募集します。下記読み札から好きなものを選んで書いてください。応募は1人何作品でも可です。解説も加えていますので、参考にしてください。 ※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。
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。



あ	あと10分 なんさま動こう スイッチ10 (解説) ずっと座ったままにならないように体を動かそう。1日に10分ふやすともっと元気になれるよ。
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) (解説) 年に2回あるウォークラリーは、子どもから大人まで楽しめる歩くイベントだよ。クイズや抽選もあるよ。
え	江津湖を散歩 1日1周 8000歩 (画図) (解説) 江津湖には歩く道があって、自然の景色を見ながらおさんぽできるよ。みんなの休けいの場だよ。
く	くせにしたい ちょっとの運動 運動公園 (託麻北) (解説) 県民総合運動公園には、広場やサイクリングロードなど、体を動かせる場所がたくさんあるよ。
け	血管は 血糖値スパイクで ポロポロに (解説) 熊本市・東区には糖尿病の人が多いいよ。食べすぎや甘いもののとりすぎに気をつけようね。
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) (解説) 託麻三山では、春にみんなで歩く行事があるよ。自然や歴史を見ながら歩けるよ。
つ	作ろうよ! まずは週1 『休甘日』 (解説) ときどきお菓子をお休みする日を作ると、体にいいよ。
な	菜の花を みんなで見ながら ウォーキング (月出) (解説) 毎年4月の菜の花ウォーキングは、掃除して綺麗になった健軍川沿いをみんなで歩いて楽しんでいます。
ふ	不調なくても 受けて安心 がん検診 (解説) がんは早く見つけるほど治りやすいよ。大人は検診を受けることが大事だよ。
ほ	ほたる舞う 藻器堀川で 歩いて育む 元気のひかり (託麻西) (解説) 託麻西校区では、藻器堀川ぞいのウォーキングイベントがあるよ。春にはほたるも見られるよ。
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) (解説) 西原校区では、子どもから大人まで楽しめるイベントをしているよ。
む	胸に手を当て腰ひねり 右・左・右・左 (解説) 胸に手を当ててゆっくり腰をひねると、体がほぐれて姿勢もよくなるよ。
も	もえた会 けむりを浴びて 一病息災 (桜木) (解説) 桜木校区のどんとやは、お正月の火の行事で、みんなの一年の健康を願うよ。
や	山ノ内中央公園 やぐら囲んで ふれあい祭り (山ノ内) (解説) 山ノ内中央公園のふれあい祭りでは、やぐらを組んで、最後はみんなでおどるよ。
ゆ	ゆっくり歩こう 買い物ついでに 健軍商店街 (解説) お買い物のついでに健軍商店街をちょこっとあるいてみよう。
わ	若葉から 健康さんぽ 自然がいっぱい 広木公園 (若葉) (解説) 江津湖広木公園はピクニックや散歩するのに、ぴったりの公園だよ。

✂

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
住所	〒		
保護者氏名・連絡先	フリガナ		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。