

# 子どもの生活リズム向上全国フォーラム

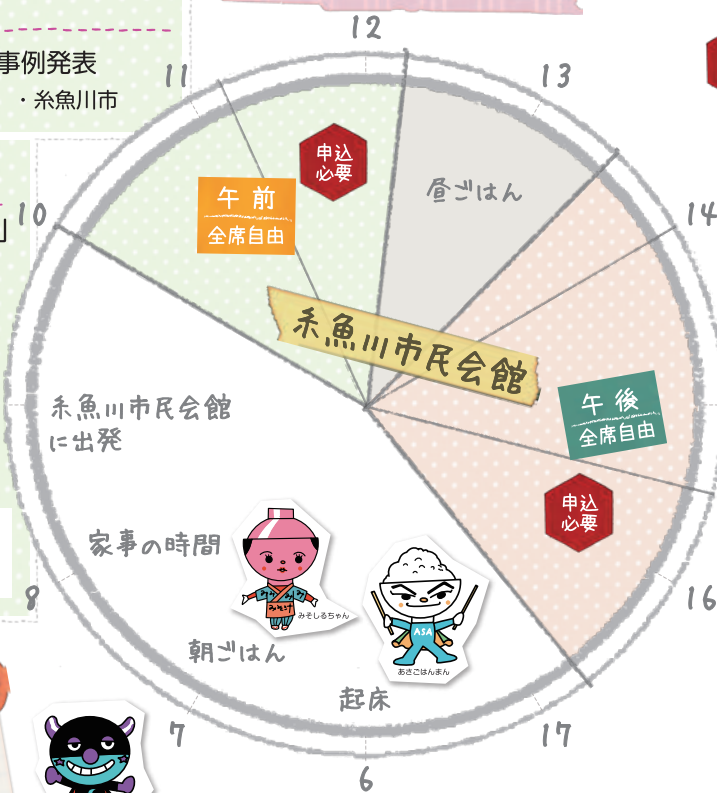


## 北信越大会 in いたいがわ 早ね早起きおいしい朝ごはん全国サミット

入場無料  
申込必要  
受付中

日時 2010年12月5日(日) 会場 糸魚川市民会館・糸魚川市役所・亀が丘体育館

### 12月5日のスケジュール



**午前 事例発表** 10:00~11:15  
子どもの生活リズム向上実践事例発表  
・福井県若狭町 ・石川県白山市 ・糸魚川市

**基調講演** 11:15~12:15  
「地域で創る!子どもの生活習慣」  
講師/鈴木みゆき氏  
(和洋女子大学教授、医学博士)

市民会館午前のプログラム参加の方には、「世界の朝ごはん」試食引換券を差し上げます。

**市民会館エントランスホール 他**  
**パネル展** 9:30~17:00  
●糸魚川市の実践事例の紹介  
●サッカーアルビレックス新潟選手の朝ごはん調査  
●朝ごはん川柳優秀作品紹介 他

**午後 開会セレモニー** 13:30~14:00  
**パネルディスカッション** 14:00~15:30  
「正しい生活リズム」の定着から見えてくるもの  
-9歳までと9歳から-

**哀川翔トークショー** 15:40~16:40  
早起きは「3億」の徳  
日の出起床で人生激変!

### 糸魚川市役所

- **2F会議室** **スポーツ栄養講座「名選手は朝ごはんから」** 10:00~11:15  
アルビレックス新潟のトレーナーがスポーツに最適な食事のとり方を伝授 <アルビレックス新潟 鳴尾直軌氏> **申込必要**
- **1F市民ホール** **世界の朝ごはん集合!** 10:00~ 試食11:30~  
世界各国の朝ごはんを紹介。一部は試食も用意します。 **参加自由**
- **データから見る子どもの生活リズム**  
世界の国々の子どもの生活リズムのデータをパネル展示 **参加自由**

### 亀が丘体育館

- **チアリーディングダンス** 10:00~10:20  
ワセダクラブチアリーディング北信越支部によるダンス **参加自由**
- **はやおきくんミニ劇場** 10:30~11:30  
早ね早起き朝ごはんのイメージキャラクター・はやおきくんたちが正しい生活リズムの大切さを子どもたちに伝えます。
- **親子で参加! 新聞紙でエコ体験** 10:00~11:30  
エコバッグ作り教室・新聞ロール紙お絵かきコーナー
- **親子で参加! ボール遊びde体づくり** 13:30~14:30  
アルビレックス新潟トレーナーによる、ボールを使った冬の体づくり **申込必要**

※お申込についての詳細は裏面をご覧ください。また、各プログラムの時間帯にご注意ください。

主催 文部科学省 いたいがわ子どもの生活リズム向上全国フォーラム実行委員会 共催 新潟県教育委員会

後援 糸魚川市教育委員会、新潟県小中学校PTA連合会、新潟県食生活改善推進委員協議会、新潟県栄養士会、新潟県看護協会、新潟県看護協会上越地区協会、新潟県保育士会糸魚川支部、糸魚川市小中学校PTA連絡協議会、糸魚川市立保育園保護者会連絡協議会、糸魚川市私立保育園連盟、糸魚川市食生活改善推進委員協議会、糸魚川市体育協会、糸魚川国際交流協会、ひすい農業協同組合、上越漁業協同組合、糸魚川経済団体連絡協議会、糸魚川青年会議所、糸魚川市建設業協会、上越教育大学、新潟県立看護大学、新潟日報社、朝日新聞社新潟総局、読売新聞新潟支局、産経新聞新潟支局、日本経済新聞社新潟支局、上越タイムス社、BSN 新潟放送、NST、TeNY テレビ新潟、UX 新潟テレビ21 ほか

# メインイベント (糸魚川市民会館プログラム)

**事例発表** 10:00~11:15

- 1) 睡眠を中心とした子どもたちの規則正しい生活リズムの構築  
若狭子どもの生活リズム向上実行委員会 (福井県)
- 2) 独自に開発した生活習慣記録冊子  
「生活リズムモンスター攻略ブック」による取組  
白山市教育委員会 (石川県)
- 3) じゃれつき遊びで育つ 元気な体 つながる心  
～早ね早起きおいしい朝ごはんと愛着形成の相乗効果～  
糸魚川市立大和川保育園

**基調講演** 11:15~12:15

**地域で創る！子どもの生活習慣**  
講師：鈴木みゆき氏 (和洋女子大学教授・医学博士)

**開会セレモニー** 13:30~14:00

**主催者あいさつ 他**

**パネルディスカッション** 14:00~15:30

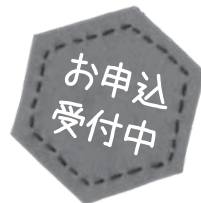
**「正しい生活リズム」の定着から見えてくるものー9歳までと9歳からー**  
コーディネーター：田中 統治氏 (筑波大学教授)  
パネリスト：関根 道和氏 (富山大学大学院 准教授)  
池原 栄一氏 (糸魚川市立能生小学校校長)  
渡辺 英美子氏 (新潟日報社上越支社長)

**哀川翔トークショー** 15:40~16:40

**早起きは『3億』の徳 日の出起床で人生激変！**  
早ね早起きを実践しているタレント・哀川翔氏によるトークショー

**共同宣言** 16:40~16:50

**糸魚川からのメッセージを発信します。**



## 参加にはお申し込みが必要です。

- フォーラムやイベントへの参加には、事前のお申し込みが必要です。(一部をのぞく)
- お申込の際は各プログラムの時間帯にご注意ください。

### 市役所などの窓口で お申込みください

- お申込みは、市役所こども課・市民会館・能生事務所・青海総合文化会館(きらら青海)で受け付けます。
- 申込用紙に必要事項をご記入の上、窓口でお申し込みください。

※お申込みの際にいただいた個人情報については、本フォーラムに関連する範囲以外には使用しません。

### 参加券をお渡します

- お申込みの際に「参加券」をお渡します。当日は「参加券」をご持参の上、来場ください。
- 参加のプログラムの詳細については「参加券」でご確認ください。

### ご注意

- 各プログラムには定員があります。先着順で受け付け、定員になり次第締切となりますのであらかじめご了承ください。
- 「参加券」の転売などの行為はできません。

お名前	参加人数	電話番号
ご住所 〒	人	( )

会場/プログラム	対象・定員	参加(○をつける)
<b>市民会館でのプログラム</b>		
10:00~12:15 <b>午前</b> 子どもの生活リズム実践事例発表 鈴木みゆき氏の基調講演	どなたでも・900名	する・しない
13:30~17:00 <b>午後</b> パネルディスカッション 哀川翔氏トークショー	どなたでも・900名	する・しない
<b>市役所でのプログラム</b>		
10:00~11:15 スポーツ栄養講座 「名選手は朝ごはんから」	どなたでも・60名	する・しない
<b>亀が丘体育館でのプログラム</b>		
13:30~14:30 ボール遊びde体力づくり①	5歳~小学2年の親子 50組・100名	する・しない
15:00~16:00 ボール遊びde体力づくり②	小学3年~6年の親子 50組・100名	する・しない

■保育ルームを希望される方 ※お子様一人につき200円(保険代・おやつ代)当日お支払いください。

■お弁当を希望される方

保護者のお名前	連絡のとれる電話番号
お子さんのお名前	年齢( )歳( )か月 男・女
お子さんのお名前	年齢( )歳( )か月 男・女

1個800円 (税込・お茶付)
個

※当日お支払いください。

【宿泊をご希望の方は、糸魚川市旅行業組合 ☎0120-314894へ。 11月10日(水)までにお申込みください。】