



「早寝早起き朝ごはん」→「どうでもいいや」
なんて思っていませんか？今こそ、考えよう

脳発達× 生活習慣

宮城県仙台市
スマホネイティブ世代への
調査で分かった衝撃の研究結果…
あなたはこの真実から
目をそらしてはいけません。

参加費無料・要申込

令和2年度
(第38回)
米沢市青少年育成市民大会
兼
早寝早起き朝ごはん
フォーラム
in よねざわ

● 日時：令和2年
12月13日(日)

青少年育成市民大会 **13:00~** 講演会 **14:00~15:30**

※詳しくは裏面「日程」をご参照ください。

- 場所：米沢市市民文化会館
- 対象：中学生以上※保護者同伴なら小学生もOK！
- 定員：450人【要申込】
- 講演：子どもの脳発達に、いま必要なこと
~大丈夫？キミのスマホ利用&生活習慣~
- 講師：東北大学加齢医学研究所

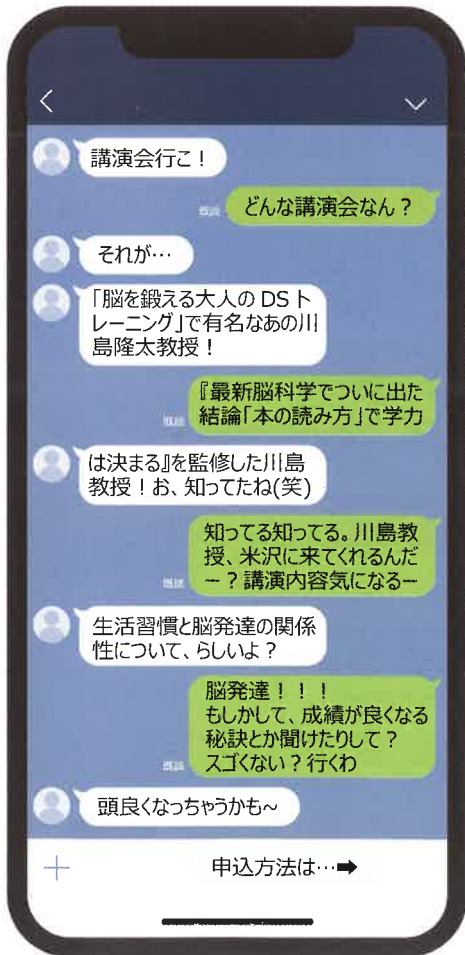
かわしま りゅうた
所長 **川島 隆太氏**



※申込期間：10/26(月)~11/30(月)
但し、定員になり次第終了。

※申込方法：下記QRコード【Google Form】から、又は
TEL/FAXで参加を希望する方の「氏名・
住所・電話番号・(学生は、学校・学年)」をお知らせください。

※入場方法：後日、官製ハガキにて整理番号を通知します。入場の際、受付
にハガキを提示するか、整理番号をお伝えください。



【お申込み・お問合せ】「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in よねざわ実行委員会

米沢市教育委員会社会教育課 TEL: 0238-21-6111 内線 6004 FAX: 0238-21-6926

受付時間 8:30~17:15 (土日祝を除く) E-mail: syakyo-t@city.yonezawa.yamagata.jp



Google Form

早寝

睡眠が大事、それは分かってる。じゃあ、何時間寝たら一番いいの？

スマホって本当に、脳の発達に影響があるんでしょうか？



朝ごはん

朝食を食べるor食べない。実際、どんな違いがあるの？



「本を読め」ってよく聞くけど、正直何がいいのかわかりません。

早起き



気にしていますか？早寝・早起き・朝ごはん

とっても健康な毎日が送れそうなキーワード「早寝・早起き・朝ごはん」。知ってはいるけど、実際に続けるのは難しいですね。誰にだって「ついつい夜更かし→うっかり寝坊→朝ごはん抜き」をやってしまった経験があるはず。でも、それがいつしか習慣になってしまったら、一体どんな影響があるのでしょうか？

新型コロナウイルスの感染拡大によって、去年までとは違う日常を送らざるを得なくなった今だからこそ、大人も子どもも、一緒に生活習慣を見直してみませんか？

Special 特別企画①

山形大学工学部学生サークル
SCITA center@米沢さんの

お家でできる科学実験
体験★サイエンスショー

家庭で楽しみながら取り組める
脱メディアのアイデアをご提案！

Special 特別企画②

山形県立米沢栄養大学
学生さん考案の

作って簡単＆食べておいしい
栄養たっぷり★朝ごはんメニュー

会場でレシピを公開！どんなメニューになるか、どうぞお楽しみに。

●おねがい●

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、以下の点につきましてご協力をお願いいたします。

- ① 事前の申込が必要です。(参加者把握のため)
- ② 会場のステージ側から1列目・2列目は着席不可とします。
- ③ 一席ずつ空けて着席ください。
- ④ 会場内はマスクの着用をお願いします。(但し、アレルギー等で着用困難な方を除く)
- ⑤ 入場の際に検温と手指消毒をお願いします。
- ⑥ 今後の感染状況によって、開催を中止する場合があります。

日時：令和2年12月13日(日) 13:00~15:40 ※受付 12:30~

場所：米沢市市民文化会館

〒992-0045 山形県米沢市中央1丁目10番2号 Tel: 0238-23-8510

定員：450人※要申込(申込方法は表面参照) 参加費：無料

対象：中学生以上

※保護者同伴の場合は小学生もOK

日程：

12:30	13:00	13:30	13:45	14:00	15:30	15:40
受付	【開会】 【表彰】青少年育成市民団体・育成功労者 表彰 "いじめ・非行防止"やまがた県民運動標語 表彰 【少年の主張】「一人の人間として」 米沢市立第二中学校 3年 田中愛花さん	休憩	【発表】 SCITA center @米沢	【講演会】 子どもの脳発達に、いま必要なこと ~大丈夫？キミのスマホ利用&生活習慣~ 講師：東北大学加齢医学研究所 所長 川島隆太氏		【閉会】

← 米沢市青少年育成市民大会 →

← 「早寝早起き朝ごはん」フォーラム →

講師：東北大学加齢医学研究所 所長 川島隆太(かわしま・りゅうた)氏

昭和34年生まれ。千葉県千葉市出身。東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター センター長。

昭和60年東北大学医学部卒業、平成元年東北大学大学院医学研究科修了、スウェーデン王国カロリンスカ研究所客員研究員、東北大学加齢医学研究所助手、同講師、東北大学未来科学技術共同研究センター教授を経て平成18年より東北大学加齢医学研究所教授。平成26年より東北大学加齢医学研究所所長。平成29年より東北大学学際重点研究センター長兼務。主な受賞として、平成20年「情報通信月間」総務大臣表彰、平成21年度科学技術分野の文部科学大臣表彰「科学技術賞」、平成21年度井上春成賞。平成25年河北文化賞。査読付き英文学術論文400編以上、著書に「スマホが学力を破壊する」(集英社新書)「さらば脳ブーム」(新潮新書)など、300冊以上を出版。



主催：米沢市青少年育成市民会議 「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in よねざわ実行委員会

【事務局】米沢市教育委員会社会教育課社会教育担当 ☎0238-21-6111 内線6004 受付時間8:30~17:15(土日祝を除く)

協力：置賜地区青少年育成連絡協議会