

# ラピッド市へ派遣する 中高生を募集します



姉妹都市であるラピッド市とは、さまざまな交流活動を通して友好を深めています。あなたもラピッド市の大自然と人々の温かさに触れる素晴らしい体験をしてみませんか。

市では、姉妹都市であるアメリカのラピッド市との交流を深めるため、また国際理解を推進するため、ラピッド市に派遣する市内の中高生を募集します。

**募集内容**  
派遣期間 7月21日(月)～8月1日(金)  
定員 20名  
※書類選考と面接を行います。  
対象 市内在住の心身ともに健康な中学2年生から高校生  
応募資格 本人または家族が日光市国際交流協会の会員であること  
※会員でない方は、渡航までに新たに入会してください。協会より10万円の助成があります。

**事前研修** 渡航前にホームステイの心構えや準備、派遣先の事情などの研修を5回開催(毎週火曜日、午後6時30分から)  
**費用** 自己負担金額14万円程度  
**募集期間** 5月1日(木)～23日(金)  
**応募方法** 応募書類に必要事項を記入し、生涯学習課へ持参および郵送で応募する  
※各教育行政事務所にも提出できます。  
**応募書類** 申込書兼推薦書、作文  
※応募要綱・応募書類は生涯学習課および各教育行政事務所で配布します。また、市ホームページから

## ラピッド市ってこんなところ

ラピッド市はアメリカ合衆国のほぼ中央、サウスダコタ州にあり、人口は約6万人です。日本との時差は約15時間です。内陸性の気候のため夏は30度を越え、冬は日光ほど寒くはないものの雪が積もります。周辺への観光拠点となっており、特に歴代アメリカ大統領の巨大な彫刻があるマウントラッシュモアは観光名所として知られています。



昨年の派遣時の参加者の様子。

もダウンロードできます。  
応募先及びくわしくは  
生涯学習課 国際交流係  
☎(21)5182



ホストファミリーと小林さん(左端)。

◎昨年参加した小林紗也佳さんの感想を紹介します。  
初めての海外だったので、期待と不安でいっぱいでした。しかしアメリカに着くと、ホストファミリーがとびきりの笑顔で迎えてくれました。最初は英語が聞き取れず、コミュニケーションに苦戦しましたが、2日目、3日目と過していくにつれ、すべてが理解できなくても、ところどころ分かるようになってきました。それと同時にもっとホストファミリーのこと、アメリカのことが知りたいと思うようになり、自然と自分からも英語を話したりジェスチャーで伝えたりするようになりました。  
今回の派遣で、英語はもちろんのこと、アメリカの文化や言葉以外のコミュニケーション、人々の優しさなど、多くのことを自分の肌で感じ、学ぶことができました。この貴重な体験を今後の自分の人生に生かしていくと同時に、多くの人にこの体験を伝え、少しでもたくさんの方が国際交流に参加して欲しいなと思います。

## いつまでも自分らしく元気に暮らせるように



# はつらつ教室で 介護予防を!

市では、生活機能の低下がみられる65歳以上の方を対象に、はつらつ教室(介護予防教室)を開催します。

はつらつ教室では、いつまでも自分らしく元気に暮らせるように、楽しみながら体を動かします。また、自宅で行える口のお手入れ方法などを学ぶことができます。

### 対象者は?

市の集団健康診査や市内の各医療機関で実施している生活機能評価の結果で対象となった方などで、介護認定を受けていない方です。  
※対象者には、市から案内をお送りします。

### 教室の内容は?

健康チェックや血圧測定、体操、歯科衛生士による口の学習会などを行います。

### 開催時期・会場は?

前期が5月から7月、後期が10月から12月と、3か月間ずつ開催します。なお会場は、前後期とも今市・日光・藤原地域で各1か所ずつです。

※生活機能とは、人が生きていくための機能全体のことです。体や心の動き(心身機能)だけでなく、日常の生活動作や家事、職業能力、家庭や社会での役割なども含みます。  
この機能が低下していないかを「基本チェックリスト」で確認し、医師の診断によって判定するのが「生活機能評価」です。



(写真右)ゴムバンドを使った体操で、足や腰などの筋力アップを目指します。  
(写真左)歯科衛生士から話を聞き、口の働きの大切さを学んでいます。

このページの写真は、昨年開催した教室の様子です。笑顔で話せる仲間もたくさんできます。ご自身の健康のためにも、対象者の方は、ぜひご参加ください。  
くわしくは 健康課 健康係  
☎(21)2756