

睡眠は、心と体の健康を保つために欠かせません。必要な睡眠時間は個人によって異なりますが、朝、すっきり目覚めることができ、日中眠気を感じずに活動できることが大切です。



▲詳細

●睡眠が支える元気な心と体●

睡眠不足や睡眠の質の低下は、肥満やメタボリックシンドローム・高血圧などの生活習慣病、こころの不調などにつながる場合があります。

●睡眠環境を整えるためのポイント●

- ・朝は決まった時間に起き、太陽の光を浴びる。
- ・日中は適度に体を動かす。
- ・寝酒や夕方以降のカフェイン摂取、喫煙は控える。
- ・寝る前や深夜のパソコン、ゲーム、スマートフォンの使用は避ける。
- ・寝室はなるべく暗く、心地よい温度にする。



※厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より一部抜粋

●自分に合った睡眠時間の確保を●

成人

6時間以上を目安に睡眠時間を確保して、朝すっきり起きられる「睡眠休養感」を高めましょう。睡眠の不調を感じるときは、病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。

子ども

夜更かしはほどほどに、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を目安に、必要な睡眠時間を確保しましょう。

高齢者

寝床にいる時間は8時間以内を目安として、日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。日中は、長時間の昼寝を避け、活動的に過ごしましょう。

👍 ちょっどいい手話講座 ⑮

☎福祉保険課 989-5512

監修：長泉町身体障害者福祉会ろうあ部

みなさん、こんにちは！ちょっどいい手話講座のお時間です。今回ご紹介する手話は「助けてください」です。

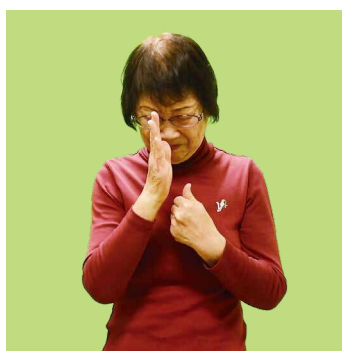
聞こえない人が困っているとき、勇気を出して表す「命を守るための大切な言葉」です。この手話に気づいたら、必要な支援につなげましょう。

POINT

利き手と反対の手で人を表し、利き腕を軽く叩きます。



①利き手と反対の手の親指を立てて、利き手で外側から内側に向かって軽く叩く



②利き手を前に出しながらお辞儀をする



▲動画でも解説！



モデル：齊藤 由利子さん（ろうあ部部长）

きっと見つかる!

あなたに“ちょうどいい”本

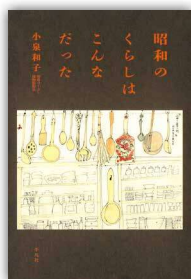
～敬老の日に昭和の暮らしと文学はいかが?～

町民図書館 ☎988-7801

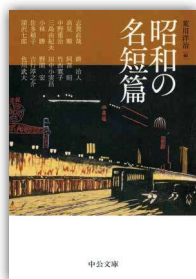
休館日 毎週月曜日（祝休日を除く）、
毎月第1木曜日（1・5・8月を除く）



▲詳細



懐かしい時代のくらしと道具たち
昭和のくらしはこんなだった



純文学が熱く読まれた時代の短編集
昭和の名短篇

小泉和子著／平凡社

ちゃぶ台、家でお産、銭湯、嫁入り道具、洗い張り、掻巻、プラスチックのない生活…。今では忘れられつつある昭和のくらしの風景や家事の工夫を、生活史研究の第一人者が実体験と豊富な資料写真とともに紹介する。

荒川祥治編／中央公論新社

1945年8月から1989年1月までの間に発表された作品から名篇を厳選。志賀直哉、高見順から田中小実昌、色川武大まで、昭和を彩った全14篇を発表年代順に収録した戦後文学アンソロジーの決定版。

相談日

※★は事前予約制です。

相談の種類	と き	ところ	問い合わせ
総合相談	月～金曜日 9:00～16:00	総合相談室	総合相談室 ☎989-5501
★法律相談	第3水曜日 13:00～16:00 予約開始／第1水曜日		
★多重債務相談	第2水曜日 13:30～16:30 予約期限／相談日の前日		
交通事故相談	第2・4火曜日 10:00～15:00		
人権相談	第3金曜日 10:00～15:00		
行政相談	第3木曜日、第4金曜日 9:00～16:00		
登記相談	2・5・8・10月の第2水曜日 10:00～12:00		
犯罪被害者支援相談	月～木曜日 9:00～16:00	総合相談室	商工会 ☎986-0685
★ワンストップ経営相談	第2・4金曜日 9:00～16:00 予約期限／前週火曜日		
★休日納税相談	第2土曜日 9:00～12:00	役場	税務課 ☎989-5507
消費生活相談	月～金曜日 9:00～16:00	役場	くらし環境課 ☎989-5514
★障がい者相談	第1・3火曜日 10:00～15:00	総合福祉事務所	福祉保険課 ☎989-5512
★乳幼児健康相談	第1・3木曜日 9:00～11:30	ウェルピアながいずみ	健康増進課 ☎986-8760
★成人健康相談	第1・3木曜日 9:00～11:00		
★栄養相談	月～金曜日 9:00～16:00	福祉会館	社会福祉協議会 ☎987-7680
福祉総合相談	月～金曜日 8:15～17:00		
身体障害者相談	第4火曜日 10:00～14:00	福祉会館	身体障害者福祉会 ☎986-7453
教育相談	月～金曜日 9:00～16:00 (小・中学校の長期休業期間中は除く)	いずみの郷	教育支援センター ☎987-8880
青少年相談窓口	月～金曜日 9:00～16:00 (小・中学校の長期休業期間中は除く)	いずみの郷	教育支援センター ☎989-7830
妊娠・出産・育児相談	月～金曜日 8:30～17:15	ウェルピアながいずみ	こども家庭センター ☎986-8760
こども・子育て相談	月～金曜日 8:30～17:15	役場	こども家庭センター ☎918-2012

【8月1日現在 人口統計（前月比）】

男性／21,461人(+5) 女性／22,045人(+20) 合計／43,506人(+25) 世帯数／19,638世帯(+52)



▲詳細



■桃チャレ～ピザ窯で焼く！

本格ピザ作り&スモア体験～

時 9月27日(日) 10:00～13:00

内 火付け体験、薪割り体験、スモア体験、
ピザ生地作り、ピザトッピング

定 15家族（先着順）

費 5,000円（1家族5人まで）

対 小学生以下のお子さんを含む家族

持 汚れても良い服装、軍手、飲み物、タオル

期 9月13日(日) 12:00から

申 フォームで申し込む



▲詳細



▲フォーム