

コミュニティ松崎

編集・発行
◇松崎町未来づくり協議会
◇松崎地区センター
松崎町白岩字葉研淵一番地三
電話 62-2885



松崎町未来づくり協議会 松崎地区センター業務委託2年目に

令和3年度から松崎地区センターの業務を松崎町民の自治会組織である「松崎町未来づくり協議会」が委託されています。一年が経ち、令和4年度は業務委託2年目を迎えました。会計監査が終了し、地区センターでは四月二十四日（日）の松崎町未来づくり協議会代議員総会に向けて、準備を行っています。

総会では、自治会組織の一般会計と地区センター業務委託・みんなで築くふるさと遠野推進事業（いわゆる三〇〇万円事業）の特別会計との令和3年度の事業報告と決算、令和4年度の事業計画と予算を協議していただきます。

総会で承認された4年度の計画と予算については後ほどお知らせします。

松崎町未来づくり協議会には、4つの部会があります。その中の「地域振興部会」は3年度の構成団体はまちづくりプロジェクトチームだけでしたが、4年度は「地域振興推進員」を各区から選出していただきました。

手始めに、地域広報誌の編集発刊と行事予定表の発刊を担当します。

地域振興部会 推進委員決まる

ふれあい農園始まる

また、まちづくりプロジェクトチームでは昨年より試行していた農園を本格始動します。「ふれあい農園」と称して、松崎町内の団体・学校・保育施設・老人施設等との交流の場として推進してまいります。町民の方々のご協力と参加もお願いします。

生涯学習講座

令和3年度の生涯学習講座は、新型コロナウイルス感染予防のため、少ない開催でした。

★郷土歴史講座「松崎ふしぎ再発見

～宮代IV遺跡のナゾ～

★ジュニスポ教室（松崎町体育協会主催）

令和4年度は予定する講座が、全部開催できるように願っています。また、ご希望の内容がありましたら、地区センターまでおしらせください。町民の皆さん、どうぞご参加よろしくお願いします。



「ご参加いただいた皆さん
ありがとうございました。」

道路清掃
おつかれさまでした！
四月三日（日）早朝より町内一斉道路清掃が行われました。
冬の間の土砂などが取りのぞかれ、とてもきれいになっています。新入学と共に春の訪れを感じる季節、気持ちよく迎えることができました。





春のさわやかガード隊



松崎町地域教育協議会主催

令和4年度遠野北小学校集団登校に合わせて春のさわやかガード隊を行いました。



松崎町防犯協会と交通安全協会松崎分会では、さわやかガード隊と一緒に、交通安全協会の街頭指導が行ないました。

新入学児童へ防犯協会から防犯文房具、交通安全協会からは黄色い帽子を贈呈しました。地域の人が見守っていることが犯罪の抑制となりますので、今後も町民のみなさんのご協力をお願いします。

未来協事務局紹介

4月1日から松崎地区センターで働いている新たな事務局員を紹介いたします。

松崎町未来づくり協議会事務局員

宮島 慶子

4月より事務局でお世話になっております。地域の皆さまの活動をお手伝いさせていただきます。慣れないところではありますが、頑張りますので、よろしくお願いいたします。

引き続き勤務致します。

松崎町未来づくり協議会事務局長

松崎地区センター所長

松崎地区公民館長

菊池 秀尚

松崎町未来づくり協議会事務局員

濱田 登志子

以上の3人体制で勤務してまいります。これからもよろしくお願いいたします。

ちょっとだけ お酒の誘惑 負けないで

(令和3年度標語の部銅賞 4区 北小 小中居 洸己さん)

質のよい睡眠は取れていますか ~生活習慣の見直しで快適な入眠を~

同じ時間に起きて太陽の光を浴びる

私たちが毎日元気に生活するためには、質のよい睡眠が大切になります。

朝、太陽の光を浴びると脳にある体内時計が整えられ、夜にメラトニンという睡眠を促す作用のあるホルモンが分泌されます。メラトニンは、太陽の光を浴びてから15~16時間後に分泌されるので、起床時間が重要です。

毎日同じ時間に起き、カーテンを開けて、自然の光を部屋の中に取り込みましょう。

反対に、夜遅くに明るい光を浴びるとメラトニンの分泌を低下させ、睡眠が妨げられます。スマートフォンやパソコン、テレビなどの光に注意が必要です。

睡眠不足と生活習慣病

慢性的な睡眠不足は体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすことが知られており、それは生活習慣病へとつながっていきます。

1 メタボリックシンドローム

睡眠不足になると食欲を抑えるホルモン(レプチン)の分泌が減少し、食欲を高めるホルモン(グレリン)の分泌が亢進するため、食欲が増加します。

2 糖尿病

睡眠不足により血糖を上昇させる物質が過剰に分泌されます。

3 高血圧症

睡眠不足により交感神経の緊張状態が続き血圧が上がります。

よい睡眠をとるために

- 1 目覚めたら日光を浴びる
- 2 毎朝、同じ時間に起床する
- 3 適度な運動を習慣にする
- 4 寝酒をやめる

お酒を飲むと寝つきやすいですが、睡眠が浅くなります。また、利尿作用により睡眠の途中で目覚めてしまいやすく、睡眠の質が下がります。

- 5 寝る前のタバコやカフェインの摂取は避ける

ニコチンやカフェインには覚醒作用があります。カフェインは夕方以降の摂取を控えましょう。

- 6 リラックスの方法を見つける
- 7 夜に明るい光を浴びすぎない
- 8 昼寝は30分以内にする

適度な仮眠は、午後の眠気を解消するのに役立ちますが、夕方以降や長すぎる仮眠は夜の睡眠に悪影響を与えます。



忙しい日々の生活の中では睡眠時間を削ってしまいがちですが睡眠不足が続くと、健康を大きく害してしまいます。生活習慣を見直し、よい睡眠を心掛けてください。

【担当】市健康長寿課健康推進係 保健師 佐々木あゆ美