# 廃棄物減量化等推進員を再募集します

町では、平成14年度に、「ごみ処理基本計画」を策定し、ごみの減量化とリサイクルを推進するため、平成16年度に「おおいそ廃棄物減量化等推進員」制度を創設しました。

このたび、推進員制度の充実を図るため、次の内容で再募集を行いますので、ごみ問題に関心のある町民の方のご参加をお待ちしています。

**○募集人数**　7名

**○応募資格**

①大磯町在住者（18歳以上）

②廃棄物の減量、リサイクル等に関心のある方

③ごみ問題に理解と意欲のある方

④平日でも参加可能な方（現在は月2回程度開催しています）

**○活動内容**

①廃棄物の減量及び適切な処理の普及啓発活動

②廃棄物の分別及び排出指導

**○委嘱期間**　2年間

**○募集期間**　5月1日～5月31日

**○応募方法**

応募用紙に住所、氏名、年齢、性別、ごみ問題に関する意見等を記入し、持参、郵送又はFAXで提出してください。

**○送付先**

環境美化センター

・郵送…〒259－0103 大磯町虫窪66

・FAX…(71)8467

※応募用紙は、役場1階ロビー、国府支所に置いてある他、町ホームページからダウンロードできます。

**◎問い合わせ**

環境美化センター

☎(72)4438

# 市民農園利用者を募集します

本年度から、「生きがい農園」（子育て介護課運営）を「市民農園」（経済観光課運営）に統合し、運営することになりました。

つきましては、西小磯地区に開設する市民農園の利用者を募集します。

**▼開設場所**

大磯町西小磯字西中道

**▼募集区画**　18区画（1区画の面積は約20㎡）

**▼利用料**　1区画年額500円

**▼利用開始予定**　6月中旬

**▼募集期間**

5月2日(月)～5月20日(金)

※なお、16年度まで「生きがい農園」を利用されていた方につきましては、統合の経過措置として、1年間の利用を延長します。

**▼応募方法**

所定の応募用紙に、必要事項を記入のうえ、持参ください。

なお、応募者多数の場合は、抽選となります。

※応募用紙は、経済観光課窓口のほか、ホームページからダウンロードできます。

**◎問い合わせ**

経済観光課　☎内線262

# こんにちは保健師です 122

## 「早起き・早寝」を始めよう

ここ20年程で子どもたちの就寝時間が遅れ、「夜更かし」の子どもが増えていることが指摘されています。ある調査では、3歳児の2人に1人が22時以降に就寝していました。また、学校で寝不足を感じたり、午前中にボンヤリしている子どもが増えているそうです。

夜更かしをすると朝起きるのも遅く、1日の生活リズム全体が遅れ、「遅寝・遅起き」の習慣になりがちです。

子どもにとって睡眠は、昼間体験したことなどを整理して記憶として残す役割や、成長に欠かせないホルモンが分泌されるなど、重要な意味を持っています。また、睡眠は食事と共に生活リズムの柱となり、子どもの健康や成長へ影響を与えます。

**①朝早く起きよう**

夜、眠くない子を寝かしつけるのは至難の業です。まずは朝早く起こすことから始めましょう。不機嫌になるのは覚悟の上で、いきなり30分早起きさせるのが効果的です。

**②朝日を浴びよう**

体温が低い朝に、日光を浴びることで体のリズムをリセットできます。朝はカーテンを開けて光を浴びましょう。

**③朝ごはんを食べよう**

脳が活動するためにはエネルギーが必要です。起きて30分位するとお腹がすいてきます。また、朝ごはんや夕ごはんの時間が決まっていると生活リズムが作りやすくなります。

**④昼間、体を動かそう**

体を動かすと心地よい疲労感が得られ、成長に必要なホルモンなどが増加します。

**⑤昼寝は午後3時半までに**

夕方近くまで昼寝をさせると就寝時間が遅くなります。

**⑥入眠儀式**

寝るまでの段取りを決め、それを毎日繰り返すと寝かしつけがスムーズにいきます。お風呂→着替え→歯磨き→絵本の読み聞かせなど、寝る前の段取りを決めておくと良いでしょう。

**◎問い合わせ**　子育て介護課　山下　☎内線308