

安全は心と時間のゆとりから

秋の全国交通安全運動実施

9月21日(日)～30日(火)の10日間、秋の全国交通安全運動が展開されます。

秋口は日没時間が急激に早まります。16～18時の薄暮時間帯は、通勤通学の時間帯とも重なり交通事故発生件数、交通事故死亡者数が多くなっています。

歩行者・運転者それぞれが交通ルールとマナーを身につけ、交通事故に遭わないように心掛けます。

歩行者は

- ・夜間外出するときは、車両の運転者が発見しやすいよう、明るい色の服装や反射材用品等を身に付けましょう。
- ・道路を横断するときは、決められた場所で、決められたルールに従って横断しましょう。

運転者は

- ・運転をするときには、心と時間にゆとりをもちましょう。
- ・車両のライトは暗くなり始めたら早めに点灯しましょう。
- ・特に自転車の無灯火運転が多くなっています。大変危険ですので、前方の視界確保や他の車両に対して自身の存在を示すために必ず点灯させましょう。
- ・シートベルトやチャイルドシート

愛玩動物 などの 献花式

愛玩動物などの供養のための献花式を行います。ぜひお越しください。

▶とき 9月28日(日)

午前11時30分から正午

▶ところ 環境美化センター内慰霊碑前

問 環境美化センター ☎(72)4438



トは、事故を起こしたときに身体へのダメージを軽減してくれます。運転者はもちろんのこと、同乗者もシートベルトの着用を習慣づけるとともに、6歳未満の幼児にはチャイルドシートを必ず使用しましょう。

新たな都市計画の決定について



役場周辺の小 陶綾海岸松林地 区において、風 致地区等の決定 にあたり、都市 計画案を作成し ましたので、次 のとおり、町民 の皆さんの意見を募集するとともに、説明会を開催します。

「都市計画案について」

▼縦覧期間 9月1日(月)～9月28日(日)(通常勤務時間)

▼縦覧場所 町民情報コーナー(本庁舎及び国府支所)、本庁舎2階都市計画課、町ホームページ

▼意見書の提出方法 定められた様式により、都市計画課へ持参、郵送、FAX、Eメール(toshi-kei@town.oiso.kanagawa.jp)で提出。電話・口頭での受付は行いません。

「説明会の開催について」

▼とき 9月21日(日) 14時～

▼ところ 本庁舎4階第1会議室

問 都市計画課 ☎内線243

こんにちは保健師です

200

「睡眠12箇条」発表!! ②

厚労省が今年発表した健康づくりのための睡眠指針2014の「睡眠指針12箇条」が、今話題を集めています。今月も12箇条の後半に書かれた内容を一緒に考えてみましょう。

うならば、一旦寢床から離れる事が正解。なぜなら、眠れないままに寢床にいる時間が長いほど、不眠恐怖が強まってしまからです。

第9条「熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠」メリハリのある生活と、運動習慣をつける事は良い睡眠につながります。毎日、少し汗ばむ程度の軽い運動を続けていただく事と、入浴時、ぬるめのお湯でゆっくり体を温めることは心地良い眠りを呼び寄せます。ただし、運動は軽めのを就寝3時間前には終えること。また入浴は温度に注意。熱いお湯に無理に入る行為はかえって体が興奮し目が覚めてしまいます。

第12条「眠れないその苦しみを抱えずに専門家に相談を」現在では睡眠導入剤の名で、ドラッグストアでも購入できる快適睡眠の強い味方です。「怖い」「強い」「クセになる」といったイメージはもはや昔の話。さまざまなたいプの眠りの悩みに対応できる睡眠導入剤が現在では100種類近く開発されており、多くの方の「眠れない」悩みを解決しています。睡眠障がいはい人で悩まず、まず皆さんのかかりつけ医にご相談してみるのはいかがでしょうか。

さて、4年目を迎えました「おあしす24健康おおいぞ」では、保健師や、管理栄養士が皆さんの睡眠の悩みにもお答えしていきます。ぜひ一度お越しください。



問 スポーツ健康課 豊泉 ☎内線345