



◀ QR がついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

## くらしの伝言板

### 共同募金運動へのご協力ありがとうございました

昨年 10 月 1 日から実施していました「赤い羽根共同募金」および 12 月 1 日から実施していた「歳末たすけあい運動」に、町民の皆さんから心温まる多くの募金をいただきましたことに厚くお礼申し上げます。

赤い羽根共同募金につきましては、集まりました募金の約 2 割が全道の福祉に活用され、残りの 8 割が本町への助成としてさまざまな福祉活動に活用されます。また、歳末たすけあい募金につきましては、その全額を「まごごろプレゼント」として、民生委員児童委員を通し、75 歳以上の単身世帯や町内の小中学校に通うお子さんを持つひとり親世帯、くねっぶ静寿園、グループホーム・デイサービスはるる、グループホーム・デイサービスもりの風、NPO 法人福祉サポートきらきら本舗に贈呈しており、今年度は上記対象者、各福祉施設 181 件に贈呈されました。

- 赤い羽根共同募金実績額 104 万 6,461 円
  - 歳末たすけあい募金実績額 53 万 1,322 円
- 町民の皆さんの心温まるご協力に感謝申し上げます。

### 災害で被災した皆様に支援をお願いします

◇令和 5 年 6 月・7 月大雨災害義援金 0 円 (令和 6 年 3 月 29 日まで)  
町民の皆さんの変わらぬ支援をお願いいたします。

※金額は、令和 5 年 12 月末現在の義援金額です。

新たに義援金をお受けしています

※「令和 6 年能登半島地震災害義援金」を新たに設け、令和 6 年 3 月 29 日まで受け付けています。

### 災害で被災した皆様にご支援ありがとうございました

※令和 5 年台風第 13 号災害義援金の受け付けは、令和 5 年 12 月 31 日で終了しました。

- 問合せ 町社会福祉協議会 (☎ 47-3536 総合福祉センター内)

### 正しい 110 番通報を！

- 110 番は、緊急の事件・事故などが発生したときにいち早く警察に通報するための緊急回線です。こちらから現場の状況などを質問しますので、慌てずに落ち着いて教えてください
- 警察官が早く到着できるよう、その場所の住所や目標物を正しく教えてください
- 急を要しない困り事や相談は、警察相談電話【# 9110】または最寄りの交番、駐在所へお問い合わせください



- 問合せ 北見警察署 (☎ 24-0110)

## 健康だより

### ●睡眠について●

#### 睡眠で体はしっかり休めていますか？

町の特定健診受診者のデータより、22.1%の方が「睡眠で休養が十分にとれていない」と回答しており、国の調査では 60 歳以上のうち 3 割の方が「夜中に目が覚める」と回答しています。

成人と高齢者においては、目覚めたときに体が休めたと感じる「睡眠休養感」が重要であり、休養感が少ないと生活習慣病や死亡のリスクが高まるといわれています。日中は活動的に体を動かし、夜更かしの習慣をつけないことが大切です。

また、子どもは、睡眠時間が不足すると肥満のリスクが高まり、学業成績が低下するとの報告もあります。

正しい生活リズムを身に付け、年代に合った睡眠時間をしっかりと確保するようにしましょう。

- 推奨する睡眠時間 (厚生労働省：健康づくりのための睡眠ガイド 2023 より)

小学生	中学生・高校生	成人	高齢者
9～12 時間	8～10 時間	6 時間以上	8 時間以上にならないこと

- 良い睡眠をとるポイント

- ・冬は室温 18℃以上、湿度 50%以上を保つ
- ・日中は活動的に過ごし、日光を浴びることを心掛ける
- ・寝る前はスマートフォンの画面などのブルーライトを浴びないようにする
- ・就寝 1～2 時間前に入浴し、リラックスする時間をとる
- ・就寝間際の食事や就寝前の多量飲酒を控える



イベントなどの情報を紹介ノ

### ひだまり

子育て支援センター ☎ 47-3039

今月の予定表▶



ひよこひろば	2月13日(火) 10時～11時30分、14時～15時30分
こぐま・うさぎひろば	2月1日(木)10時～11時30分
こぐまひろば	2月20日(火)10時～11時30分
うさぎひろば	2月21日(水)10時～11時30分
ちょこっとひだまり	2月22日(木)14時～15時

#### 第 8 回ミニ講座

#### アロマのお話と香りのリップクリーム作り

自分の好きな香りで、リップクリームを作ってみませんか。

- とき 2月14日(水)10時～11時30分
- ※託児を利用される方は、9時45分までに支援センターにお越しください。
- ところ 町公民館多目的ホール
- 講師 水留 亜希 (JAA 認定アロマコーディネーター)
- 材料費 200 円
- 申込み 2月6日(火)まで

#### 第 11 回ひだまりひろば

#### ファミリーデー

家族でリズム遊びや雪遊び、お楽しみゲームを予定しています。

- とき 2月3日(土) 9時30分～11時30分
- ところ 子育て支援センター
- 対象 0歳～未就学児
- 持ち物 スノーウェア、長靴、手袋、帽子(親子分)
- その他 雪遊びが難しいお子さんは、外気浴をします
- 申込み 2月2日(金)まで