

募集します



やとみ春まつりに
参加しませんか
フリーマーケット出店者募集

▼とき

4月13日(土)正午～午後3時
14日(日)午前9時～午後3時

▼ところ

文化広場

▼対象 販売を営んでいない個人
あるいはグループ(飲食物・ゲー
ム・くじの販売は除く)

▼参加費

1日1区画(約6㎡)1,000円

▼申込期限

3月29日(金)

※30日になり次第締め切ります。

▼主催 市商工会フリーマーケット
実行委員会

申・問 市商工会 吉川

☎ 65-3100

手話奉仕員養成講座受講生募集

これまで手話を学んだことがな
く、簡単なあいさつや自己紹介など
手話の基礎知識を学びたいとお考え
の方に向け、手話奉仕員の養成講座
を開催します。

▼とき

4月～翌年3月(毎週水曜日)
午後7時～9時(計80時間受講)

フリースペース「なごみの会」

「こころが疲れているな」、「不安に
なっている」など精神的に疲れてい
る方や「誰かに話を聞いて欲しい!」、
「居場所を作りたい」と考えている
方、仲間やボランティアとお茶を飲
みながらゆっくりとした時間を過ご
してみませんか。

▼とき

3月30日(土)

▼ところ

総合福祉センター

▼料

金 100円(お茶菓子代)

▼事前の申し込みは不要です。

※雰囲気分からない方や参加を迷
っている方はお電話ください。

▼主催

市社会福祉協議会

▼協力

精神保健福祉ボランティ
ア「きんぎょ草」

問 市社会福祉協議会

☎ 65-3724



▼ところ

飛鳥村中央公民館 2階 学習室
▼対象者 市内在住・在勤・在学
の方で、継続して受講できる方

▼定員

10名(先着順)

▼講師

愛知県聴覚障害者協会会員

▼受講料 無料

※テキスト代などは、受講者の負担
となります。

▼申込期限

3月15日(金)

申・問 市役所福祉課(内線163)

『第26回市民文化展』作品募集

▼申込方法 出品を希望される方は、
3月17日(日)までに、総合社会教
育センターにお申し込みください。
(申込用紙は総合社会教育センタ
ーにあります。)なお、作品はお1
人様1点とさせていただきます。

▼展示期間

4月12日(金)～14日(日)

午前9時～午後5時

ただし、最終日は午後3時まで。
▼展示場所 総合社会教育センター
多目的室など

問 市役所生涯学習課(総合社会教育
センター)



NPO法人やとみスポーツ クラブからのお知らせ

NPO法人やとみスポーツクラブ
は、ヨガ教室・休日のヨガ教室・中
高年健康体操など16種目で活動して
います。

このたび、2019年度の新規・
継続会員を募集します。

▼募集期間

3月15日(金)～

▼無料体験期間

3月1日(金)～15日(金)

※詳細は、3月に各戸配布のクラブ
ニュースをご覧ください。

問 NPO法人やとみスポーツクラブ

事務局 ☎ 67-6021



♡寄付♡

弥富市に

▼匿名様 金10,000円

▼あいち海部農業協同組合様 金45,272円

市社会福祉協議会に

▼匿名様 金10,000円

▼匿名様 金4,500円

以上のとおりご寄付いただき
ありがとうございました。

フッキング・おやじ男結び (おむすび)の会

健康に少し自信がなくなっている
けれど、まだまだ踏ん張りたい。そ
んな男性のための料理教室です。

▼とき

4月18日、7月18日、10
月17日、2020年1月16日(い
ずれも木曜日)

午前10時30分～午後1時

▼ところ

総合社会教育センター
3階 調理室

▼対象者 一人暮らしの男性または
介護と台所をまかされている男性

※出席できない日がある方でも参加
可能です。

※初めて参加される方は、各開催日
の1週間前までに地域包括支援
センターへご連絡ください。

▼料

金 500円程度(材料費)

▼持ち物

エプロン、三角巾、ハンカチ

問 地域包括支援センター
☎ 65-5521

市役所介護高齢課
(内線172～174)

救命講習会参加者募集

誰もがいつ、どこで病気やけがな
どで倒れるかわかりません。
倒れている人には一刻も早い救命
処置が必要です。そこにいるあなた
にしか救えない命があります。ぜひ
この講習会に参加して心肺蘇生法を

学びましょう。

普通救命講習Ⅰ(3時間コース)

▼とき 3月17日(日)午前9時～正午

▼ところ 海部南部消防組合消防署(飛鳥村)

▼内容 成人を対象にした心肺蘇
生法、AEDの使用法、止血法

▼定員 32名

▼受講資格 市内に在住(小学5年
生以上)または在勤の方

▼申込方法 電話で受け付けています。なお、
定員になり次第締め切らせていた
だきます。

※講習修了者には、修了証を発行し
ます。

申・問 海部南部消防組合消防本部消
防課

☎ 52-3111

FAX 52-3114



良い睡眠をとるために…

- 生活リズムを整えましょう!
朝は決まった時間に起きて、朝日を浴びて
体内時計をリセット!
日中は適度に運動を心掛けましょう。
- 寝る前はリラックス。環境を整えましょう!
ぬるめのお風呂につかったり、ストレッチをする
ことがリラックスにつながります。
寝室の気温は過ごしやすい温度にし、
暗い環境をつくりましょう。
- 睡眠時間は、人それぞれ。
昼間眠くならない程度眠れていればOK!
日本人の成人の標準的な睡眠時間は
6～8時間ですが、季節や年齢により異なります。
一般的に年齢を重ねるほど必要な睡眠時間は
短くなると言われています。

禁 やめましょう! このような行為は、眠りの質を低くします。



眠れない。つらいときは…

睡眠トラブルは独りで抱え込まず、医療機関(内科、心療内科、
精神科、睡眠外来など)に相談しましょう。薬の使用は、医師とよ
く相談し適切に使用しましょう。【(参考) 東京法規出版「睡眠指針12か条」】

問 市役所健康推進課(内線412・413)

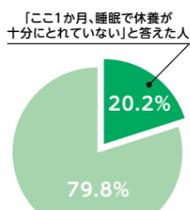
拡大版

健康増進コラム

保健センターだよりにて、毎号掲載中の「健康増進コラム」で
すが、今回は拡大版でお伝えします。

眠れていますか?

市では「健康なまちづくり」を目指
し、平成28年10月に「健康都市宣言」
を行い、「運動」「栄養」「睡眠」をテーマ
として、健康づくりを推進しています。
「ここ1か月、睡眠で休養が十分にとれ
ていない」と答えた人は全体の20.2%
でした。約5人に1人が睡眠に関してト
ラブルを抱えていることがわかります。
(参考)平成29年国民健康・栄養調査



睡眠不足?それとも不眠?それとも…?

「睡眠不足」は、眠りたくても十分な睡眠時間が確保できてい
ない状態。

「不眠」とは、眠ることができない、目が覚めるなどの理由で、
日中に心や身体に不調があること。

「睡眠障害」は、睡眠時無呼吸症候群・むずむ
ず脚症候群など身体的原因で睡眠の質が悪化
すること。



睡眠のトラブルは、心と身体の 健康と安全に大きく関係します。

生活習慣病の
リスクUP

集中力低下、
仕事・学習の
効率低下

うつ病など
心の健康の
悪化など