

家庭の経済的な状況が子どもの学びや体験、将来の進路にも影響を与えるとされる「こどもの貧困問題」が社会的な課題となっています。家庭の事情により、家庭内で大人と過ごす時間が短い子どもたちは、大人の支援が行き届きにくく、食事や就寝などの生活習慣や学習習慣が不安定になりがちです。このような子どもたちに対し、家庭の代わりに地域の大人達が子どもに関わりあい、遊びや食事の提供、落ち着いた学習環境を備えるなど、子どもが安全に安心して継続的に過ごすことのできる子どもの居場所づくりが必要です。

「石垣市子どもの居場所づくりスタートアップ事業」では、子どもたちが歩いていける地域に「子どもの居場所」が広がることを目的に、民間団体による子どもの居場所の立ち上げに係る経費を補助します。

子どもたちが安心して過ごすことができ、地域の大人や社会とつながることができる居場所、他様な学びや体験・多世代交流・地域の繋がりや見守りの役割を果たす場所、困難を抱える子どもたちに気づき、支援につなげることができる「子どもの居場所」を地域の支え合いのネットワークとして広げていきましょう。



【応募先・問い合わせ先】

市役所 こども家庭課 〒907-8501 石垣市美崎町 14 番地

TEL0980-87-0771 Fax0980-82-8055

E-mail jidou@city.ishigaki.okinawa.jp

プラスチック製買物袋の有料化をきっかけに、エコバックを活用しましょう！

【有料化に関する問い合わせ先】

消費者向け

0570-080180

事業者向け

0570-000930

【制度概要・詳細はこちら】

レジ袋有料化
2020年7月1日スタート
レジ袋削減にご協力下さい



令和2年7月1日より、全国でプラスチック製買物袋、いわゆるレジ袋の有料化を行うこととなりました。これは、普段何気なくもらっているレジ袋を有料化することで、それが本当に必要かを考えていただき、私たちのライフスタイルを見直すきっかけとすることを目的としています。

皆さんも、レジ袋有料化をきっかけに自身のライフスタイルを見つめ直し、エコバッグを持ち歩く等、できるところからプラスチックを賢く使う工夫をしてみましょう。

健

あなたの暮らしの
健康サポート

保健だより

活

体のリズムを整え、心地よい毎日を送るために



石垣市健康福祉センター 保健師 酒井 景子



4月には石垣市も緊急事態宣言が発令され、外出自粛が呼びかけられました。自宅での生活が余儀なくされた中、皆さんの生活リズムはいかがでしょう。

そこで今回は体のリズムについてお話ししたいと思います。

私たちの体には『体内時計』が備わっています。この『体内時計』、1日のサイクルが25時間といわれています。1日の時計の周期は24時間であるため、適切にリセットしないとどんどん“ズレ”ていってしまうのです。この“ズレ”、何が怖いのでしょうか。それは、睡眠不足につながり、その睡眠不足から様々な不調が現れることです。

『体内時計』は、朝の光をあびたり、朝食を摂って腸を動かすといった刺激によってリセットされるといわれています。このリセット刺激を受けてから14～16時間後に睡眠を促すホルモン(メラトニン)の分泌がはじまり、眠気を感じる仕組みになっているのですが、休日など、起床時間を含めた朝のリズムが乱れることでメラトニン分泌に乱れが生じ、それが睡眠不足の原因となります。睡眠不足は、集中力の低下、疲れ、イライラの原因となるのですが、最近では食欲を制御するホルモンを減少させ肥満をまねく・免疫力の低下・生活習慣病リスクの上昇・老化の加速などの健康被害をもたらすこともわかってきています。

寝る時間が遅くなってしまっても、起きる時間や食事の時間を一定に保つ。これが、『体内時計』を整えるポイントです。生活のリズムを整えて、良質な睡眠習慣を保ち、心地よい毎日を送りたいですね。

