



4月に入り、新しい生活が始まる方も多いと思います。今回は体のリズムについてお話します。

私たちの体には、体内時計が備わっていることをご存じですか？脳の視床下部にある体内時計は1日約25時間サイクルになっています。

しかし、それでは1日24時間サイクルと時間がずれてしまうので、毎朝調整を行っています。



「深夜まで仕事なんです」「テレビを夜遅くまで見ていて朝起きられなかった…」といった変則的な生活が続くと睡眠時間も乱れてきます。体内時計のリセットには『朝の光』が効果的と言われており、

石垣市健康福祉センター 保健師 宮良 智佳
光の刺激は目から入ることによって体内時計を修正してくれます。また、光の刺激を受けて、15～16時間後に、睡眠を促すホルモン（メラトニン）の分泌が始まり、睡眠時間が整ってきます。

体のリズムを保つには起床時刻を一定にすることも大切です。前夜寝る時間が遅くなったときでも、いつもと同じ朝の時間に起きることで体のリズムを整えてくれます。新学期、新年度が始まり、



4月から生活スタイルが変わる方もいます。朝の光をスタートに、体のリズムを整えて新生活に備えましょう。

休日臨時窓口を開設します

3月下旬から4月上旬にかけては、引越しのピーク期にあたり窓口の混雑が予想されることから、窓口混雑の解消と利便性向上を図るため、休日臨時窓口を開設いたします。住所の異動に伴う各種届出や証明書発行などを行いますので、ぜひご利用ください。

【開設日時】 平成30年4月1日(日) 午前8時30分～午後5時15分

【開設部署及び取扱業務】

開設部署	取扱業務
市民課	① 転入・転出・転居など住所異動受付 ② 住民票、印鑑等の証明書交付（戸籍を除く） ③ 印鑑登録・廃止 ④ 離島割引カードの申請・発行・還付手続き ⑤ 国民年金に関する届出・申請受付
健康保険課	① 国民健康保険の資格の取得・喪失・変更届 ② 被保険者証（高齢受給者証除く。）の交付・再交付・回収
児童家庭課	① 子ども医療・受給者証の発行、転入申請受付 ② 子ども医療費支給・喪失受付 ③ 児童手当新規認定請求、消滅届受付
学務課	① 小中学校転入学手続き（転入者対象） ② 小中学校指定校変更手続き（転居者対象）

【お知らせ】

- 通常の業務内容と多少異なりますので、取扱業務を十分ご確認ください。
- マイナンバーカード又は住民基本台帳カードを利用した住所異動（転入・転出）及び広域交付住民票の発行等につきましては休日におけるネットワークの利用制限により手続きが行えませんので、平日にお越しください。
- 届出や申請の際には、本人確認書類の提示が必要となりますので、運転免許証やマイナンバーカード等を忘れずに持参ください。

進学で島を離れる学生の皆様は、住所変更をお忘れなく。

市民防災訓練のお知らせ

平成30年度市民防災訓練を4月22日(日)に実施します！

【訓練の流れ】

- 平成29年4月22日10時00分頃、石垣島南方沖を震源とする強い地震が発生した（石垣市で震度6弱）と想定
- 10時03分（24日は11時03分）に沖縄気象台より八重山地方に「大津波」警報が発表され、広い範囲の沿岸域において5m以上の津波が予測されると防災無線、FMラジオ、広報車両にてサイレン及び放送を実施し、携帯のメールへ訓練情報を配信いたします。

この訓練を機に住んでいる地域の海抜や避難場所までの安全な経路を確認しましょう。

【問い合わせ先】石垣市防災危機管理室 ☎0980-87-5533

平成30年度 石垣市 防災訓練

4月22日 午前10時開始

訓練想定
 午前10:00 大津波警報発令
 午前10:03 シェイクアウト訓練
 正午頃 大津波警報解除

避難場所の確認

津波到達予想時間

石垣市防災危機管理室 TEL.0980-87-5533