

## 『石丸一・島あふひ 兄妹展』

令和4年度小松島のふるさと講座 第4回『石丸一・島あふひ ～立江町出身の兄妹画家～』（7月28日開催）をうけ、絵画作品（市所蔵）の一部を展示します。  
**【展示期間】** 8月9日(火)から28日(日)まで（月曜・8月12日(金)・第3金曜日(休館)）  
 午前10時から午後5時まで  
**【場所】** 市生涯学習センター2階郷土資料展示室  
**【お問い合わせ先】** 市教育委員会生涯学習課（市立図書館3階）  
 ☎ 32・2700 / FAX 33・1230  
 Mail:shougai@city.komatsushima.i-tokushima.jp

## 市営プールの利用案内

**【場所】** 市立体育館北（立江町赤石74の6）  
**【期間】** 7月5日(火)から8月31日(水)まで  
**【時間】** 午前10時から午後5時30分まで（入場は午後5時まで）  
**【料金】**  
 大人360円（15歳以上）  
 子供180円（3歳以上）  
**※団体割引があります。**  
**※気象警報発令時はお休みとなります。**

※7月21日(木)は、水泳検定会があるため午後1時からの開場となります。ご来場の際はご注意ください。  
**※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、更衣室など屋内施設の入場時に人数制限をかける場合があります。また、屋内施設の滞留時間短縮にご協力をお願いします。**

## 認知症の家族を見守るGPS機器の導入を補助します

認知症の家族を見守るためのGPS機器を導入するための費用を補助します。  
**【補助対象者】** 認知症等により徘徊行動がある65歳以上または若年性認知症の診断を受けた40歳以上の家族（見守り対象者）を、在宅で介護する方（見守り対象者、補助対象者ともに小松島市に住民票がある方に限ります。）  
**【対象経費】** GPS機器（充電器等の付属品を含む。）の購入費や賃借料、契約事務手数料等で補助対象者が負担した費用（見守り対象者1人につき1回限り。再購入の費用は対象外。）

※支払日から3か月以内の領収書、費用の内訳がわかる資料が必要です。  
**【補助金額】** 対象経費の合計額または1万円のいずれか低い額。  
 補助金について詳しくは、左記までお問い合わせください。また、市社会福祉協議会地域包括支援センター（33・4040）で認知症についての相談を受け付けています。

## 夏季ごみ収集作業員（会計年度任用職員）を募集

体力に自信があり、健康な人を募集します。（高校生以上の学生を含む。）  
 ※高校生の方は保護者と学校長の許可証が必要です。  
**【作業期間】** 7月21日(木)から9月16日(金)まで  
**【賃金】** 時給836円  
**【手当】** 夏季手当等あり  
**【申込・お問い合わせ先】**  
 市環境衛生センター（芝生町花谷3番地）☎ 32・8290 / FAX 32・8295  
 Mail:eisecenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp

## 保健師一口メッセージ

### 快眠と生活リズム

### 睡眠で十分休養が取れていますか？

これは特定健診の問診の1つですが、市の状況を令和2年度国民健康保険加入者の健診結果で見ると、26.1%が睡眠不足と回答しており、国が24.4%、同じ人口規模の市町村平均が24.0%と比較すると、睡眠不足と感じる方の割合が本市は高い状況です。

睡眠と生活リズム、生活習慣には深い関係があります。体の中には体内時計があり、規則正しい生活リズムで過ごしていると、睡眠のタイミングが決まるだけでなく、体が寝る前にホルモンの分泌や生理的な活動を調節して睡眠に備えてくれます。しかし、生活習慣等により体内時計が遅れたり、就寝前に覚醒作用のある行動を取ると体は快眠に向きません。

快眠できる方法を厚生労働省のeヘルスネットから1日の生活の流れでご紹介します。

朝・規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセットします。朝食で脳のエネルギーを補給します。

昼：日中の活動と自然光で昼夜のメリハリをつけます。日中眠気を感じる場合は短時間（15分程度）の昼寝で眠気が解消できます。

夕方：負担が少なく長続きする有酸素運動を習慣的に続けます（就寝3時間前が効果的です）。

夜：入浴は就寝の2～3時間前が理想的です。夜の明るい光は禁物で夜がふける程体内時計を遅らせる力が強くなります。就寝前の食事、覚醒作用のあるコーヒーや緑茶等のカフェイン飲料、喫煙は控え、できるだけ規則正しい時間に入床しましょう。

市保健師 渡邊 静香