

## よい睡眠とは？

朝起きた時、スッキリと目覚めていますか。  
まずは十分な睡眠を確保することが大切です。  
その上で「睡眠で休養がとれた感覚＝睡眠休養感があること」がよい睡眠の目安になります。



睡眠時間（量）



睡眠休養感（質）

## 睡眠5原則

- ① からだとところの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を。
- ② 光・温度・音に配慮した、よい睡眠のための環境づくりを心がけて。
- ③ 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを。
- ④ カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつき合い方に気をつけて。
- ⑤ 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を。

出典：e-ヘルスネット（厚生労働省）

(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart>)

## 健診結果説明会

日	時	場 所
10月17日(木)	9:30 ~ 11:30	関前開発総合センター
	13:30 ~ 15:30	大下集会所

### ★内容★

保健師・管理栄養士による健診結果説明・栄養、健康相談  
歯科衛生士による歯科相談



救急艇の要請は **119**

## 健康相談・健診結果説明会

日	時	場 所
10月15日(火)	10:00 ~ 10:30	小大下住民センター

## 元気アップ教室（申し込み不要）

10月18日(金) 場所 関前開発総合センター

時間 14:00~15:30

◎イスやマットを使ったストレッチ・筋力アップ体操

【持参物】汗拭き用タオル・飲み物・マスク(個人の判断)

問合先 関前支所住民サービス課 TEL88-2111 FAX88-2350

## 関前地区の人の動き

(令和6年8月末現在・前月比)

地区	男	女	計	世帯数
岡村	109	136	245	169
小大下	8	12	20	15
大下	18	28	46	30
合計	135	176	311	214
前月比	減2	—	減2	減1

# 10月13日(日)は楽しいイベントが盛りだくさん!!

## (1) こどもが真ん中フェスタ

時間 10:30 ~ 15:30

場所 今治商店街

内容 商店街店舗でのワークショップ/出張 Mooovi in 今治/ミニ新幹線など

問合せ こどもが真ん中フェスタ実行委員会事務局(こども未来課内) 0898-36-1529

## (2) オープニングセレモニー

時間 9:45 ~

場所 はーばりー前広場

内容 パレード開始前にセレモニーを実施し、当日のイベントを盛り上げます。

問合せ 観光課 0898-36-1541



## (3) サンリオスペシャルパレード

時間 10:00 ~ 10:30

場所 はーばりー前広場~広小路(ヴィサージュ前)

内容 サンリオの人気キャラクターが、サンリオピューロランドを飛び出して「元気」と「スマイル」を届けてくれます。

問合せ 観光課 0898-36-1541



## (4) サンリオキャラクターグリーティング

時間・場所

●12:30 ~ /せとうちみなとマルシェ会場

●15:10 ~ /芝っち広場

内容 ハローキティやその仲間たちと一緒に楽しい思い出を作りましょう。

問合せ 観光課 0898-36-1541

## (5) 市民がさんかくおむすび交流会

時間 11:00 ~ 15:30

場所 芝っち広場

内容 今治市の魅力を“ぎゅっ”と詰め込んだ人と人、地域をむすぶ交流イベント

問合せ 合併 20 周年記念事業課 0898-36-1574

## (6) せとうちみなとマルシェ

時間 9:00 ~ 14:00

場所 今治港周辺

内容 瀬戸内の「うまい!」に出会える海辺のマルシェ



## (7) SDGs フェスティバル・キャラクターショー

時間 ①11:30 ~ ②13:30 ~ ③15:00 ~

場所 今治市公会堂

内容 たった1つの星「地球」を守るため、今身近にできることを一緒に考え、みんなで1歩踏み出すために、ハローキティ、シナモロールとSDGsについて楽しく学ぼう!

①・③ SDGs スペシャルステージ

② SDGs ふれあいイベント

問合せ 市民が真ん中課 0898-36-1503