



人のうごき	
総人口	38,903人 [2人減]
世帯数	14,478世帯 [20世帯増]
人口密度	2,947人/km <sup>2</sup>
面積	13.20km <sup>2</sup>
平成29年1月1日推計( )は前月比	

## 家族みんなで早ね・早おき・朝ごはんを実践しよう

### 子育て講演会

「みんなく(睡眠教育)」をテーマに、美原区子育て支援地域ネットワーク会議による子育て講演会を開催します。講師は三原台中学校教諭・木田哲生。乳幼児期における睡眠の大切さや、保護者が子どもを規則正しい生活習慣に導く方法を学びます。

3月1日(水)、午前10～11時30分、

美原区役所本館5階大会議室で。子育て中の保護者、子育て支援関係者が対象。無料。託児はありません。

【申込】2月3日から直接か電話、FAXで参加者全員の氏名、電話番号、子どもの年齢を美原地域子育て支援センター(美原区役所子育て支援課内 ☎363-4151 FAX341-0611)へ。先着30組。

### 3人の戦士(3つのホルモン)を紹介

早寝・早起きをすると子どもの成長を助けてくれる3人の戦士(ホルモン)が体の中にたくさん現れます。その3人の戦士を紹介します。

#### ■体を強くする戦士「セイチョーホルモン(成長ホルモン)」

このホルモンは、背を高くしたり、筋肉を増やして力を強くしたり、病気を治す力を高めたり、頭の働きを良くしたりします。その他にも、けがを早く治すなど、体を強くするためのたくさんの働きをしてくれます。



#### ■心を強くする戦士「セロトニン」

家や学校などで、物事がうまくいかなかったときや、人間関係で嫌な気持ちになったときに、そのストレスを抑えるために活躍してくれ



ます。その他にも、朝の目覚めをすっきりさせ、体の姿勢をまっすぐにする働きをしてくれます。

成長ホルモンやセロトニンは、午後10時～午前2時にぐっすり眠るとたくさん出現し、体の中で大活躍してくれます。

#### ■眠りを助ける戦士「メラトニン」

体の中の時計を毎日リセットしてくれます。このホルモンが活躍すると早寝・早起きが楽になります。そのためには、「朝、太陽の光を浴びる」「朝ごはんを、よく噛んで食べる」「昼間に運動する」ことを心掛けてください。夜寝る前に、強い光を浴びたり、テレビを見たり、スマートフォンを操作したりしていると、メラトニンは逃げてしまいますので、気を付けてください。



【問合せ】美原区役所企画総務課(☎363-9311 FAX362-7532)か美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。



### 美原区「早ね・早おき・朝ごはん」プロジェクト⑥

～みんなくってなあに?～



「みんなく」とは睡眠教育の略称で、睡眠の「みんな」と教育の「く」を組み合わせた言葉です。

「なんか、しんどい」「やる気が出ない」「いつもイライラする」「朝が起きられず、遅刻する」「だんだんと休みがちになる」などの悩みを感じたことはありませんか。

このような悩みのある子どもを調査した結果、夜の睡眠時間が影響していることが分かってきました。

「みんなく」を理解することで、子どもの睡眠不足からくる悩みを解決するヒントが見つかるかもしれません。

美原区「早ね・早おき・朝ごはん」プロジェクトでは、美原区域全体で子どもが規則正しい生活習慣を身につける機運を醸成し、子どもが学習や運動に集中できるよう心身の健やかな成長をめざしています。

また、同プロジェクトの公式フェイスブックで、子育て講演会(上の記事参照)の講師である木田教諭と連携して「みんなく」の大切さを発信し、子どもも大人も睡眠を大切にする地域づくりを進めています。皆さんも、応援の「いいね!」で、ぜひこの取り組みを地域に広げてください。

## みはら音楽フェスティバル

みはら音楽フェスティバルは、地域住民が自ら企画・運営する音楽イベントです。

今回は、和楽器ユニット・おとぎ【写真】を招き、繊細で優美な和楽器のしらべと共に一足早い春の風情をお届けします。

曲目は、「春よ、来い」「朧月夜」「春の海」など。

2月19日(日)、午後3～5時(午後2時30分開場)、美原文化会館(美原区黒山167-1)ホールで。無料。直接会場へ。先着525人。

駐車場に限りがありますので、徒歩や自転車、バスなどでお越しください。

【問合せ】みはら音楽フェスティバル実行委員会事務局(美原区役所自治推進課内☎363-9312 FAX361-1817)へ。



### 和楽器ユニット おとぎ プロフィール

筑前琵琶・胡弓(こきゅう)・箏(そう)・尺八などの演奏家4人で結成されたユニット。

優美な音色で様々な情感に訴える和楽器の魅力を現代人にも親しみやすいアレンジで表現する。

### 春みはら・ミニ・コンサート

美原区役所では、ピアノなどによるミニコンサートを3月4・5日に開催します。

4日は午後5～6時30分、5日は午後2～3時30分、美原区役所本館

6階展望ロビーで。無料。直接会場へ。先着50人。

【問合せ】美原区役所自治推進課(☎363-9312 FAX361-1817)へ。

## 美原区教育・健全育成会議

“みはらっ子”の健全育成をめざした保護者・地域・学校のつながり支援について調査審議します。

2月9日(木)、午後4時30分から美原区役所本館5階大会議室で。傍聴を希望する方は直接会場へ。午後4時から受け付け。先着10人程度。

過去の会議録など詳しくは、美原区ホームページ(アドレスは上記参照)でご覧になれます。個人情報が含まれる資料は、非公開か一部非公開となる場合があります。

【問合せ】美原区役所企画総務課(☎363-9311 FAX362-7532)へ。

## 一緒に古代米を栽培してみませんか

### みはら農業塾 塾生募集

美原区では、市民の皆さんと力を合わせて古代米を栽培する「古代米プロジェクト」に取り組んでいます。

プロジェクト開始から7年目を迎えるに当たり、新たな生産者を育成するため、田植えの準備から収穫までの一連の実作業を通じて、古代米の栽培などに関するノウハウを学びます。

期間は5～11月。週1回程度、実作業や講義を行います(10月の収穫時期は連日実作業があります)。

古代米収穫から次年度の作業開始までの間は、田んぼを活用した冬野菜作りもできます。

市内在住・在勤で美原区まで通え、古代米の栽培に関心のある方が対象。費用など詳しくは、美原区役所市政情報コー

ナーにある募集要項(美原区ホームページ(アドレスは上記参照)からダウンロード可)でご覧になれます。

【申込】募集要項に添付の申込書を郵送かFAX、電子メールで2月6～28日(必着)に美原区役所企画総務課(〒587-8585 美原区黒山167-1 FAX362-7532 mikisou@city.sakai.lg.jp)へ。選考5人。

