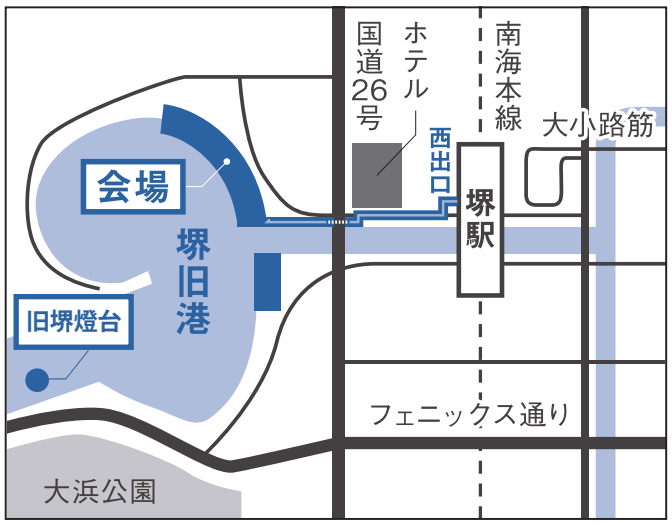
乙姫の休日。in堺旧港2024

堺旧港親水護岸で潮風を感じながら過ごせる空間を創出します。さまざまなジャンルのグルメや子どもが参加できるワークショップ、アーティストによる音楽、海辺のアクティビティが楽しめます。

問 ベイエリア推進担当（☎228-8033　FAX228-8034）

日時 10月5・6日11～18時
場所 堺旧港（堺区戎島町5丁地先など）

詳しくはこちら→



クルーズ＆観光ツアー

大阪市内と堺旧港を結ぶクルーズ、さかい利晶の杜や鉄炮鍛冶屋敷などを巡るツアーです。

日程 9月21日、10月5日
有料 要申込 先着順
問 大阪港湾局計画課（☎06-6615-8164　FAX06-6615-7719）

詳しくはこちら→

史跡旧堺燈台の内部１階を公開

文化財課職員の解説を聞くことができます。

日時 10月5日（土）10～16時
場所 堺区大浜北町5丁地先
問 文化財課（☎228-7198　FAX228-7228）

堺の科学教育の取組

市では、「子どもたちの未来のために～ Change＆Challenge ～」の取組の中で、探究的な学びを推進しています。学校での科学教育の他、大学や企業と連携した体験活動に取り組んでいます。その取組の一つとして自由研究の発表の場である堺市学校理科展覧会を紹介します。

問 教育センター（☎270-8120　FAX270-8130）

堺市学校理科展覧会

ソフィア・堺（中区深井清水町 1426）

展示

市内の小・中学校、支援学校や堺高校の児童・生徒の理科研究物、制作物を展示します。

日時 9月14・15日10～16時

展示

表彰式・研究発表

優秀作品の表彰式と研究発表を実施します。

日時 9月15日（日）10時30分～12時

理科実験

大阪公立大学による光の屈折や大気圧などの実験をします。

日時 9月15日（日）12～15時

堺サイエンスクラブでたくさんの学び・発見がありました

堺サイエンスクラブでは、理科の専門的な知識を学んだり自分の研究を発表したり、良い経験ができました。大阪公立大学の方にアドバイスを受け、自走式株間草刈り機【写真】を作りました。堺市学校理科展覧会で優秀賞、大阪府と全国で特別賞、世界青少年発明工夫展で銀メダルを獲得することができました。

美原中学校１年生　増井匠さん

堺サイエンスクラブ

大阪公立大学などと連携し、理科が好きな小学６年生が科学体験などに主体的に取り組みます。

健康メモ　睡眠障害の対処法

過去の掲載分は堺市医師会ホームページ（QRコード）参照

睡眠障害の方のための12の対処方法を述べていきます。

1. 睡眠時間は人それぞれです。8時間にこだわらず、日中の眠気で困らなければ十分です。
2. 眠る前に自分なりのリラックス法を見つけましょう。就寝4時間前以降のカフェイン摂取、就寝1時間前以降の喫煙は避けてください。
3. 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない。
4. 同じ時刻に毎日起床しましょう。
5. 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオンしてください。夜は明るすぎない照明にしてください。
6. 規則正しい3度の食事、とくに朝食は心と体の目覚めに重要です。規則的な運動習慣は熟睡を促進します。
7. 昼寝をするなら、15時より前に20～30分だけにしてください。
8. 眠りが浅いときは、遅寝・早起きにしましょう。
9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のピクつき・むずむず感は要注意です。専門治療が必要なことがあります。
10. 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に相談しましょう。
11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもとです。
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全です。

この12の指針を守れば、健やかな眠りが得られるようになると思いますので、やってみましょう。

堺市医師会