

先月の知っとこニュース



5月から新たに3人が協力隊に着任しました。これからどんな活動を行っていくのかチェックしてみてください！

新たに協力隊が3名着任！！



チャンネル登録はこちら！

YouTube

皆さんからの
おもしろ企画の提案
取材情報も
お待ちしております！

お問い合わせ：まちづくり政策課政策調整係
Tel:482-2913(課直通)

その他のおすすめ動画



川湯温泉の桜がライトアップ



弟子屈町の移住体験住宅が復活！！



町内初の coworkingスペースが誕生！
#弟子屈JIMBA

体内時計と朝食



今月の保健師
岡田 彩子 さん

みなさんの体には、腹時計は装備されていますか？私の腹時計は実に正確で、毎朝「お腹空いたな」と起きるような生活をしています。

高校時代に朝食を食べない友人がいて、私も！とダイエットに挑戦しましたが、なんだか体調が悪いと思い早々に断念した思い出があります。

今回は、なんだか調子が悪いと思っただあの時の、体の状態を説明したいと思います。

《体内時計の仕組み》

体内時計には、メインの時計とサブの時計があります。メインの時計は大きな体内の時を刻み、サブの時計は体の末梢の臓器で時を刻んでいます。私たちの体は25時間で体内時計を刻んでいて、地球の24時間とはずれています。

毎朝、光を浴びることで体内時計をリセットして、メインの時計を24時間

のリズムに合わせています。

一方、朝食は、サブ時計に影響を与えます。朝食を規則的に食べることを習慣にすることで、サブ時計はリズムを刻み始めます。それに加えバランスの良い食事をするのが、より正確なリズムを刻むために効果的です。

このメインの時計とサブ時計が同じ周期で働くことを同調と言います。朝食を食べないと同調が上手くいかず、2つの時計がちぐはぐに動き出し、各器官の乱れや自律神経の乱れから体調不良を引き起こします。学生時代の私は、メインの時計とサブ時計が同調せず、体が不調のサインを出していたということです。

《朝食と夕食、どっちが重要？》

マウスの実験では、夕食は食べる時間を多少ずらしても体内時計は維持されますが、朝食の時間をずらすと、朝昼夜がわからなくなってしまうという結果が出ています。また、朝食を多くして夕食をあまり食べなくても、体内時計に変化はあまりありませんが、逆にすると、夜食タイプのように体内時計が後ろに引つ張られてしまいます。

この実験でもわかるように、体内時計のリセットには朝食がとても重要で

「ふるさと納税」
返礼品協力事業者を募集します

町では、まちの価値向上や魅力を積極的に伝えるとともに、本町を応援していただける方を増やすことを目的に、現在の返礼品を更に充実させるための協力事業者を募集します。返礼品はモノだけではなく、宿泊、体験などのサービスも可能ですが、応募には条件があります。詳しくは町公式ホームページをご覧ください。担当係までご連絡ください。

応募される場合は以下の日時までに応募用紙を提出してください。

- 応募用紙・配布場所 役場まちづくり政策課、川湯支所、摩周湖観光協会
・町ホームページからダウンロードしていただくか、希望者にはメールで応募用紙を送信しますので、ご連絡ください。
- 応募受付期間 6月16日(木) 正午までに応募用紙に必要事項を記入の上、**メールで送信してください。**
【送信先メールアドレス】
furusato_teshikaga@town.teshikaga.hokkaido.jp

- 採用の可否は「ふるさと納税返礼品審査会」で決定します。
- 既に返礼品協力事業者となられている方のあらためての応募は不要です。返礼品を変更、追加される場合のみ応募をお願いします。

町ホームページ / <https://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/kurashi/soshikiichiran/machizukuriseisakuka/2/2790.html>

問い合わせ先 / 役場まちづくり政策課ふるさと納税推進係 ☎ 482-2923 (課直通)

HIV・肝炎検査のお知らせ

保健所ではエイズ検査 (HIV抗原抗体検査)・肝炎検査を実施しています。

HIVは性的接触や血液を介して感染します。感染が心配な出来事があれば、一度検査を受けてみましょう。

釧路保健所では、原則、月2回、第2、4火曜日にHIV・肝炎検査を実施しています。

6月～9月、12月は夜間帯にも検査を実施しています。

検査は予約制で、匿名で受けることができます。HIVや肝炎についてのご相談も受け付けていますのでご相談ください。釧路保健所のホームページにも検査について掲載していますのであわせてご覧ください。

- ▶ 場所 / 釧路保健所 (釧路市城山2丁目4-22)
- ▶ 電話番号 / 0154-65-8076 (HIV相談電話直通)
- ▶ ホームページ / <https://www.kushiro.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hgc/kensuiweb/shienweb/hiv.html>



むし歯のなかったお子さん



こばやし おとほ 音羽 ちゃん



おくやま ひいろ 翔彩 くん