

てしかが公売会を開催します！

税金の滞納により町が差し押さえた家電製品や日用品などの公売会を開催します。
安くで割と良品揃いのオークション。どなたでも参加いただけます。多数の方のご来場をお待ちしています。

家電製品など大型物件の公売会

入札期間 2月5日(水)～7日(金) 9時～17時

- ・会場で欲しいものを見つけて、期間内に入札してください。
- ・落札者の方には2月10日(月)以降に連絡します。



高圧洗浄機

日用品の公売会

入札期間 2月7日(金) 11時～11時30分

- ・開札は11時30分から行い、落札者の方には開札終了後物品の引渡しを行います。
- ・本人確認書類と現金が必要です。



電気ポット

会場

町公民館

注意事項

- ・公売物件には未使用品のほか、中古品も含まれています。キズや傷みのある物件もありますので、よくご確認ください。
- ・公売物件の買受け後の保証はありません。また、いかなる理由があっても返品、交換はできません。
- ・物品によっては予告なく公売を中止することがあります。

問い合わせ先／役場税務課納税係 ☎482-2914

(広告)

不動産の事なら何でもご相談ください。



売りたい



買いたい



建てたい



借りたい



貸したい



直したい



解体したい



ハウスプランニング
株式会社 畑中産業

お問い合わせ

TEL.0120-50-9718

〒088-3215 川上郡弟子屈町美里2丁目9-3

宅建業免許 北海道知事 登録(1)第565号 公益社団法人全国宅地建物取引業保証協会会員



むし歯のなかったお子さん



海保 充希ちゃん



金澤 尚輝くん



芳賀 史桜ちゃん



鈴木 瑛人くん

今回は睡眠についてお話ししました。2025年はスリパ(スリープパフォーマンス)を意識して1年過ごしてみるのはどうでしょうか？また、睡眠に困っている方、周囲に寝不足が続いていて心配な方がいたら、かかりつけ医もしくは役場保健師までご相談ください。

今回は睡眠についてお話ししました。2025年はスリパ(スリープパフォーマンス)を意識して1年過ごしてみるのはどうでしょうか？また、睡眠に困っている方、周囲に寝不足が続いていて心配な方がいたら、かかりつけ医もしくは役場保健師までご相談ください。

2025年スリーパパフォーマンスを高める取り組み



今月の保健師
渡邊 麻依子 さん

新たな年が始まり、あつという間に1か月が経ちましたね。2025年、皆さんはどのように過ごしたいか考えていますか？健康であればいいかな？という方も多いのではないのでしょうか。私も同じ気持ちです。健康のために大事なことはたくさんありますが、中でも侮れないのが「睡眠」です。昨年11月に行ったメンタルヘルス講演会に来ていただいた方には重なる内容もありましたが、おさらいも兼ねて読んでいただければと思います。

《弟子屈町の睡眠状況って？》

町では、健康増進計画「元気でしかが21」(第二次)を策定しています。この計画には数値目標があり、睡眠についての目標も掲げています。令和5年の統計では、10人に3人は休息があまりとれていないと感じています。皆さんの身近にも寝不足を訴えている、もしくは日中眠そうにしている方はいませんか？現代の日本人の睡眠時間は平均7時間ですが、実は60年前と比べて1時間も短くなっているのです。そして、十

《寝だめは何故ダメ？》

分な時間眠れている、と思っても実際は休めていない、なんてこともあるのです。睡眠時間の長さも大切ですが、本人が休養感(目覚めた時に休まった感覚)を得られているかどうかが重要になります。

《睡眠不足・社会的時差ボケによる影響》

1. 集中力・判断力・記憶力の低下、認知症リスク
2. 不安抑うつ・気分障害のリスク
3. 食欲増進・肥満・生活習慣病のリスク・糖尿病、高血圧、脳卒中、心疾患など
4. 免疫力の低下

①良い眠りのための3ポイント

①寝る環境を整える：眠くなつてから寢床に入り、20分たつても眠れない

②ストレスをためない

②ストレスをためない：悩みを一人で抱え込まず、人へ話したり、感情を吐き出すことも大切です。なかなか難しいですが、捉え方・考え方を変えることで気持ち楽になることもあります。③生活習慣を整える：下図は理想的な睡眠スケジュールの一例です。特に、社会的時差ボケが生じないように、平日と休日の起床時刻のズレは2時間以内にとどめると良いです。

