

磐田っ子 生活リズム向上大作戦！

睡眠はどうして大切なのでしょう？

☎子育て支援課 母子保健グループ (i プラザ 3 階) ☎ 0538-37-2012 FAX 0538-37-4631

生活リズムの幼児生活調査 (平成29年)

	就寝時間 (平均)	起床時間 (平均)	睡眠時間 (平均)
男児	午後 8 時 47 分	午前 6 時 36 分	9 時間 49 分
女児	午後 8 時 46 分	午前 6 時 38 分	9 時間 51 分

調査対象/4歳児 (男児669人、女児614人)

(調査の分析協力：早稲田大学 前橋^{あきら}明教授)

子ども(幼児期)の睡眠時間は、どのくらいが良いかご存じですか。
 幼児の生活リズムは、できれば午後8時、遅くとも午後9時頃までに就寝、10時間以上の睡眠時間を確保して、朝は午前7時までに自然に目覚めるのが望ましいといわれています。

昨年5月に市内幼稚園、保育園、認定こども園の3～5歳児3793人を対象に、生活リズムの幼児生活調査を行いました。

調査結果によると、理想とされる10時間の睡眠時間にはわずかに届きませんが、市内の子どもたちの生活リズムは良い傾向にあると言えます。

また脳はウォーミングアップに約2時間かかるため、活動開始2時間前に起きたほうが良いといわれています。

例えば午前8時から活動が始まるとすると、その2時間前(午前6時)には起床するのが望ましいです。10時間の睡眠時間を確保するためには、前日の午後8時頃に就寝したいということになります。

睡眠で記憶を定着させよう

睡眠は記憶を整理し、定着させ、大脳の情報処理能力を回復させる機能があります。

体の疲労は、眠らなくても安静にしているだけである程度回復することができます。しかし脳は睡眠でしか回復・修復ができないため、日中に学んだことをそれに見合った睡眠で定着させる必要があります。

目標の10時間睡眠に近づけるために、生活習慣を見直してみませんか。

生活リズム向上大作戦

「食べて、動いて、よく寝よう」

3つの項目をできることから改善してみましょう。1つでも改善することで良い循環が生まれ、生活リズムが改善されていきます。

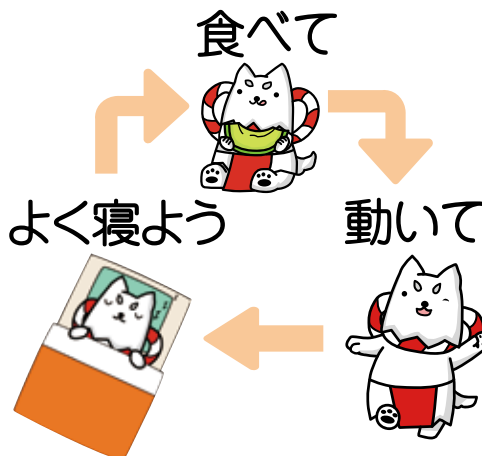


遅くとも午後9時までに寝よう

睡眠は記憶を整理し、定着させてくれます。知的面の発達に睡眠は大切です。

出典：前橋明著

『子どもにもママにも優しい ふれあい体操』、『生活リズム向上大作戦』、『いま、子どもの心とからだからだが危ない』



朝ご飯を毎朝しっかり食べよう

朝ご飯をしっかり食べると、毎朝うちが出て、気持ちよく活動ができます。



汗をかくくらい体を動かして遊ぼう

体温が最も高くなる午後4時前に、しっかり遊ぶことで、夜はぐっすり寝ることができます。

施設の指定管理者変更に伴い

一部施設の利用時間が変わります

☎秘書政策課（本庁舎 4 階） ☎ 0538-37-4805 FAX 0538-36-8954

施設名	4月からの施設管理者
磐田市総合体育館 ほか20施設	特定非営利活動法人 磐田市体育協会
福田屋内スポーツセンター ほか8施設	ミズノ・磐田カルチャーSC・理研Gグループ
磐田市アミューズ豊田 ほか5施設	磐田市元気と笑顔づくりパートナーズ
磐田市香りの博物館 ほか1施設	東海ビル管理株式会社
磐田市福田健康福祉会館	静岡ビル保善株式会社
磐田市老人ホーム楽寿荘	社会福祉法人遠江厚生園
磐田市渚の交流館	遠鉄アシスト株式会社

指定管理者制度とは、公共施設の管理を民間事業者（法人その他の団体）で行うことができる制度です。今年4月から一部施設の指定管理者が変わります。変更する施設は次のとおりです。

— 下記施設は4月から利用時間などが変わります —

施設名	変更後	変更前
福田屋内スポーツセンター	【プール利用時間】 午前8時45分～午後9時	【プール利用時間】 午前9時～午後9時
磐田温水プール	【プール利用時間】 午前9時～午後9時15分	【プール利用時間】 午前9時～午後9時
豊田ラブリバー公園テニスコート	【休場日】 無休	【休場日】 12月29日～翌年1月3日
竜洋天竜川西堀河川敷公園グラウンド		
豊田天竜川グラウンド		
磐田市アミューズ豊田	【利用時間】 午前8時30分～午後10時	【利用時間】 午前8時30分～午後9時30分
磐田市豊岡体育館	【休場日】 ・第2火曜日 ・12月29日～翌年1月3日	【休場日】 ・月曜日 ・12月29日～翌年1月3日
磐田市豊岡野球場		
磐田市豊岡テニスコート		
磐田市豊岡多目的運動場		
磐田市豊岡屋外グリーンボウル場	【利用時間】 午前8時30分～日没 ※最長午後7時まで	【利用時間】 午前8時30分～午後5時
豊岡ゲートボール場 ※4月から名称が「磐田市憩いの広場」に変わります	【休場日】 ・第2火曜日 ・12月29日～翌年1月3日	【休場日】 ・月曜日 ・12月29日～翌年1月3日

※利用時間などが変わる施設について、詳しくはスポーツ振興課（☎ 37-4832）へお問い合わせください。

あなたのお出かけ「お助け」します 「お助け号」の便利な使い方

☎地域づくり応援課 (本庁舎 2階) ☎ 0538-37-4751 FAX 0538-32-2353

市内を走るデマンド型乗合タクシー「お助け号」は、既存のタクシー車両を活用し、自宅と指定の施設の間を予約した利用者を取り合わせながら運行しています。市内全域を8つの地区に分けて運行し、お住まいの地区で利用できます。

「お助け号」の利用は、登録者数約6100人（昨年12月末現在）、1カ月当たりの利用者数は約1300人です。特にバス停までの移動が難しい高齢の方に好評です。

利用者の声を聞きました

市役所へ



南部線利用者

市役所の手続きや、プログラザの健康相談に行くときに使っています。

終了後は昼食を取ってからゆっくりと帰宅します。ほぼ時間どおりに来てくれるので、計画が立てやすいですよ。

病院へ



電洋線利用者

かかりつけの病院への通院に利用しています。朝の早い時間や土曜日も乗車できるので助かります。電話予約が不安でしたが、オペレーターの方が丁寧に聞いてくれて簡単に予約できました。

診察時間が予定より延びてしまった場合は、無料でキャンセルできるので便利です。予約の時間制限が緩和されれば、帰りの利用もしやすくなりますね。

買い物へ



中央線利用者

日常の買い物でよく使っています。帰りの便の予約もできるので、時間を気にせず、ゆっくりと買物を楽しむことができます。「お助け号」と「路線バス」を乗り継いで、遠方までショッピングに出掛けることもありますよ。

運転免許証を返納して



福田線利用者

運転免許証返納後の移動手段の一つとして、週2回程度、買い物や通院に利用しています。

運転経歴証明書の提示で、お助け号の運賃が割り引きされるので、負担が掛からずに気軽に外出できますよ。

「お助け号」の主な特徴

- ▼ 運行地区にお住まいの方であれば、誰でも利用できます。
- ▼ 磐田中央地区は75歳以上または障害者手帳などの所持者とその付添者に限定
- ▼ 自宅と通院・買い物など定められた施設の間を送迎します。
- ▼ 移動距離や人数に関係なく、運賃は定額です。
- ▼ 時刻表により運行します。
- ▼ 同じ方向に向かう方を乗り合わせながら運行します。

あなたのまちの「お助け号」をぜひご利用ください

「お助け号」の利用には、事前の登録が必要になります。登録を希望される方は、地域づくり応援課または各支所地域振興グループ、各交流センターへお申し込みください。

より良い運行を目指して

市では「お助け号」をより便利に利用していただくために、今年4月から予約受付時間の変更や指定施設の追加、運賃の変更などの運行内容の見直しを予定しています。

詳しい内容は、4月上旬の自治会回覧チラシや市ホームページなどでご確認ください。



▲「お助け号」のマークが目印です

～磐田と駒ヶ根の魅力を写真で感じよう～

フォトコンテスト入賞作品が決定



☎ 広報広聴・シティプロモーション課 (本庁舎 2 階) ☎ 0538-37-2275 FAX 0538-32-3946



▲作品を手に、笑顔で記念撮影

磐田市では1月23日(火)に表彰式を開催し、受賞者には渡部市長から賞状を贈呈しました。受賞者の皆さんは笑顔でしつぺいと記念撮影をしたり、撮影時のエピソードや写真への思いなどを語ったりしました。

表彰式を開催しました

磐田市と長野県駒ヶ根市は友好都市提携50周年を記念し、両市の魅力的な風景写真と笑顔あふれる写真作品を募集しました。磐田市ではプリント写真とインスタグラム合わせて759点、両市合わせて1018点もの作品が集まりました。たくさんのご応募ありがとうございました。昨年12月に両市で審査会が実施され、各市入賞作品6点が決定しました。

磐田市×駒ヶ根市 フォトコンテスト

市長賞



「花のれん」 今田弘さん
Instagram賞



「夏の終わり」
藤田夕莉奈さん

磐田市入賞作品

風景部門

優秀賞



「朝の灯台」
北島宏亮さん

えがお部門

優秀賞



「2つの太陽」
内山雅彦さん

市長賞



「お勉強中〜！」 鈴木理花さん
Instagram賞



「はじめてのおべんきょう」
田中舞さん

市長賞



「早太郎、秋景色を眺める」
今井薫さん

Instagram賞



「まとい衆 気合の振り込み」
大西廣文さん

駒ヶ根市入賞作品

風景部門

優秀賞



「秋の夜長」
北原久司さん

えがお部門

優秀賞



「おケツ大噴射！」
下平亜弥さん

市長賞



「駒ヶ根の緑の中で」 甲賀元さん
Instagram賞



「待ちに待った遠足！」 田中翔子さん

※入賞作品は市ホームページでご覧いただけます

小笠山総合運動公園エコパスタジアムで開催

ラグビーワールドカップ2019™

問 スポーツ戦略室（本庁舎2階）

☎ 0538-3712116
FAX 0538-3715034

2019年に日本で開催されるラグビーワールドカップは、オリンピック、サッカーワールドカップに次ぐ、世界三大スポーツイベントの一つです。小笠山総合運動公園エコパスタジアムでは日本代表戦のほか、南アフリカやオーストラリアなど、強豪国の注目カードを含む4試合が行われます。

開催都市住民先行抽選販売による
通常チケットが購入できません

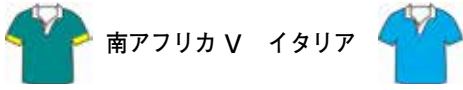
磐田市民の皆さんは、エコパスタジアムで開催される試合のチケットについて「開催都市住民先行抽選」に申し込むことができます。

エコパスタジアム開催試合

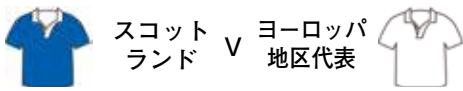
2019年9月28日(土) 午後4時15分～



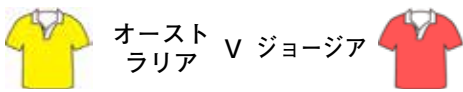
2019年10月4日(金) 午後6時45分～



2019年10月9日(水) 午後4時15分～



2019年10月11日(金) 午後7時15分～



▼ 申し込み期間

3月19日(月)午前10時～4月12日(木)午後11時59分

▼ 申し込み方法

- ① 大会公式チケット販売ホームページからIDを登録します。
- ② 申し込み期間中に同ホームページにログインし、希望チケットを申し込みます。
- ③ 抽選の結果、当選したら料金を支払い、チケットを受け取ります。

※チケットの料金や抽選結果発表日などの詳細は、大会公式ホームページをご覧ください



▲チケット販売ホームページ



美しくきれいなまちに
ごみの不法投棄を無くしましょう

問 環境課（西庁舎1階）

☎ 0538-3712702
FAX 0538-3715565

不法投棄は、ごみを集積所や処分場に出すなどの定められたルールに従わず、道路や河川、山林などにだりに捨てる行為です。レジ袋などの少量のポイ捨ても不法投棄にあたります。

不法投棄は犯罪です

不法投棄をした者は、5年以下の懲役もしくは、1千万円以下（法人の場合は3億円以下）の罰金、または、その両方が科せられます。

市の不法投棄対策

市では、地域の環境美化指導員やまち美化パートナー、ボランティアの方などと協力し、不法投棄を未然に防止したり、投棄物を回収したりするため、次の活動を行っています。

- ◆ 不法投棄の巡回監視やごみの回収
- ◆ 投棄されやすい場所へ啓発看板の設置や不法投棄でお困りの方へ啓発看板の貸し出し
- ◆ 年2回の環境美化活動
- ◆ 悪質な不法投棄について磐田警察署と連携し対応

不法投棄されない環境づくり

市は私有地に不法投棄されたごみを回収できません。

不法投棄は草木が茂っていたり、物が野積みされていたりすると、管理が行き届いていない場所とされる傾向があります。土地の所有者や管理者は、不法投棄をされないように、日頃から草刈りや啓発看板・フェンスの設置など適切な管理をお願いします。

不法投棄している者を発見したら

日時や場所、投棄者の特徴、車両のナンバーなどを分かる範囲で記録してください。その後、環境課または磐田警察署（☎3710110）へ連絡をしてください。投棄者との接触は危険ですので避けてください。

不法投棄はまちの景観を損なうだけでなく、住んでいる人々の心も傷つけてしまいます。ごみの不法投棄は絶対にやめましょう。

俳句で磐田の魅力を詠もう

いわた俳句大会入選作品が決定

☎ 広報広聴・シティプロモーション課 (本庁舎 2 階) ☎ 0538-37-2275 FAX 0538-32-3946

いわた俳句大会開催

俳句を通じて全国に磐田市をPRし、磐田市の魅力を再発見してもらおうと、2月4日(日)にワークピア磐田で「いわた俳句大会」を開催しました。

入選作品が決定

昨年6～10月に「磐田市のお祭り」または「雑詠」を句題として全国に広く俳句の募集をしたところ、1217句(一般の部326句/小・中学生の部891句)が集まりました。

特選

【一般の部】

宇多喜代子選

二足目の足袋も汚れて秋祭

鈴木貞子(磐田市)

高柳克弘選

静岡茶まづ召しあがれ秋まつり

川島多美子(浜松市浜北区)

阪西敦子選

山車近づきぬ一群の曼珠沙華

山内康典(磐田市)

【小・中学生の部】

宇多喜代子選

すいすいとボートみたいな秋の雲

内村愛里紗(南九州市美丸小)

高柳克弘選

ヒガンバナおちやわんみたいに丸まって

染矢尚人(田原小)

阪西敦子選

おまつりできよねんとおなじみちとおる

濱田彩莉(田原小)

◎全ての入選句は、市ホームページからご覧いただけます



▲選者から入選者に賞状が贈られました

宇多喜代子・高柳克弘・阪西敦子の大会選者による選考の結果、一般の部・小中学生の部各30作品の入選が決定しました。



郷土の俳人野口在色

野口在色は、寛永20(1643)年草崎に生まれ、江戸で材木商を営む傍ら、西山宗因(そういん)に入門して俳句を学びました。晩年は草崎に帰り、「俳諧解脱抄」などの著作をまとめ、ここで亡くなりました。今年(2022年)は三百回忌となります。

企画展「遠州の俳諧」

松尾芭蕉と親交のあったと伝えられる野口在色を輩出した磐田では、江戸時代から近代にかけて、多くの俳人が活躍し、庶民も盛んに句作にいきそいしました。

歴史文書館では、磐田で活躍した俳人を通して地域に根付いた文芸の奥深さを探ってみよう」と第20回企画展「遠州の俳諧」野口在色三百回忌を迎えて

第20回企画展 遠州の俳諧

～野口在色三百回忌を迎えて～



2月28日(水)まで
歴史文書館展示室(竜洋支所2階)
展示時間/午前9時～午後5時
※入場は午後4時30分まで
休館日/土・日曜日・祝日 入場無料

☎ 磐田市歴史文書館
☎ 0538-66-9112 FAX 0538-66-9722



▲展示品の説明を聞く宇多喜代子先生(右)と高柳克弘先生(中央)

企画展の特別展示として、「いわた俳句大会」会場で、一日限りの企画展が開催されました。来場者は貴重な資料の数々を熱心に見学し、庶民の間に浸透していた俳句について語り合っていました。

一日限りの企画展を開催

「」を2月28日(水)まで開催しています。また4月14日(土)・25日(水)に中央図書館で展示をします。ぜひお出掛けください。