



**Special Article**

『市民活動ネットワークセンターみさわ(愛称:そだなす館)』は、市民の皆さんが自主的に行う公益的活動(まちづくりやボランティアといった、営利を目的としない活動)を支援するための施設です。活動のために必要な情報収集、会報やチラシの作成やミーティング等お気軽にご利用ください。

## 令和6年度登録団体さんのご紹介

当館に登録されている団体さんのイベントをご紹介します。どうぞ、ご来場・ご参加ください

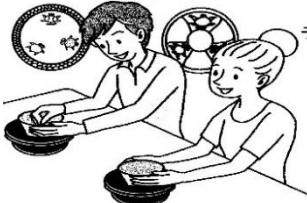
### ●NPO法人マンパワー

### ●全日本柔道少年団三沢分団

### 令和6年度 三沢市民の森 冬の親子陶芸体験会

粘土をこね、造形体験  
12月21日(土)・12月22日(日)  
午前の部9:00~ / 午後の部13:00~  
計4回 各回先着5組(要予約)  
施設利用料:1人100円(粘土1kg600円別途)

色付け(釉薬かけ体験)  
1月11日(土)・1月12日(日)・1月13(祝)  
施設利用料:1人100円  
持ち物:エプロン



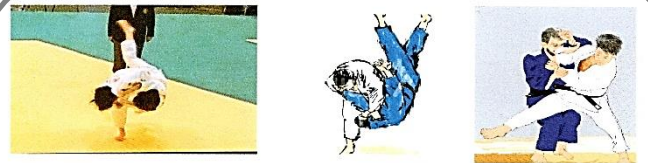
予約申込み・問い合わせ・開催場所  
趣味の家 陶芸館  
0176-59-2815

\*上記以外でも陶芸体験は、受け付けております。お問い合わせください。(毎月第3月曜日は休館、祭日の場合は翌日)

作品引渡し  
1月22日午後~(予定)  
・館内で検温、手指消毒、換気を実施しております。  
・ご理解ご協力お願いします。



主催 NPO法人マン・パワー  
後援 三沢市



## 柔道部員 募集

全日本柔道少年団 三沢分団



練習日★月・水・木・金曜日★

<18時30分~20時15分>

小学校1年生~中学校3年生まで

練習場所★そだなす館裏 柔道場★

・柔道を始めてから、身体が丈夫になつて熱を出さなくなったよ!  
・練習した夜は疲れてぐっすりね  
・強くなりたい!・他校の子とも仲良くなったらしい!

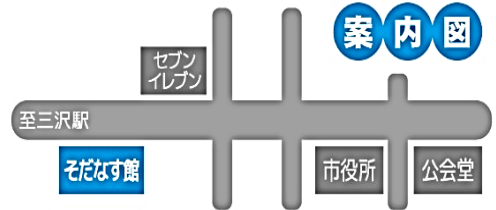
柔道経験のある大人も、子供たちと一緒に練習しませんか? 見学待ってまーす!



おらほのそだなす館さ、来てけで!

📅 土・日曜もやってる! 🌙 21:00までやってる!  
🆓 会議室使用は無料! 🖨️ 会報やチラシづくりに、充実の設備!※

👍 設備の使用につきましては、団体登録(無料)が必要です。(※)  
・裁断機 ・紙折り機 ・コピー、印刷機 ・PC



**開館時間** 月~土曜日 9:00~21:00  
日曜日 9:00~16:30  
★事務員が常駐しております。  
**休館日** 祝祭日、年末年始



\*生活習慣病予防検診を受けましょう

## 眠りの質を高めよう



**質の良い睡眠をとるために**

健康を維持するためには、十分な睡眠を確保する必要があります。まずはしっかり睡眠をとることが重要です。一般的に「理想的な睡眠時間は8時間」などいわれますが、大切なのは時間ではなく「眠りの質」です。質の高い眠りとは、朝、目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。

1日3食の食事を規則正しく食べよう	起床時間と就寝時間を毎日一定に
目が覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びましょう	入浴は就寝の2~3時間前にぬるめ入浴でゆったりリラックス
アルコールや夕食は早めに済ませよう	就寝前はPC、スマートフォンなどを長時間見ないように
就寝3時間ほど前に適度な運動を習慣にしよう	就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインは控えましょう

**家庭の医学**

## 規則正しい睡眠習慣を

私たちが生きていくうえで、睡眠はなくてはならないものです。さらに健康的で活動的な生活、病気の予防などを考えると、質の高い睡眠が必要ですが、現代人の生活は夜型化しており、日本人の平均睡眠時間は50年前に比べると約1時間も短くなっているといわれています。

良い睡眠とは、その人にとっての十分な睡眠時間が確保でき、心身の疲労を回復し、質の高い快適な睡眠が得られることです。規則正しい睡眠習慣を送ると体内時計が整い、睡眠に備えてホルモンの分泌や体内の生理的な活動の調節が前もって行われます。夜更かしした翌日などは、頭がボーッとして注意力が散漫になったり、集中力が低下して仕事の効率が下がります。

睡眠不足は生活習慣病の発症リスクを高めるだけでなく、自覚していない病気が進行する恐れもあります。重症化にもつながるケースがあるほど、からだへの負担を強いものなのです。

## 当館のホームページが活用できます！

新しく開設した当館のホームページを利用し、みなさんの団体のことや活動について紹介できるようになります！  
特に専用のホームページをお持ちでない団体の方々にご利用になってみてはいかがでしょうか？  
お気軽にお問い合わせください。

\*年末年始は楽しく安全に

～年末年始に向けた皆さまへのお願い～  
冬場は救急医療も含め、医療体制に負荷がかかります。特に年末年始は診療体制が通常とは異なります。

**急な体調不良やけがに備えて**

**あらかじめ「救急車利用マニュアル」を確認しておきましょう。**

救急車利用マニュアル

どのような場合に救急車を呼んだ方がよいか、詳しく記載されています。(「救急車利用マニュアル」を参照してください)

**突然のこんな症状の時にはすく119番!!**

**高齢者**

- 頭
- 胸や背中
- おなか

**社会人**

- 飲み込み
- 嘔吐
- けいれん
- けいれんが止まらない
- けが・やけど
- 大量の出血やうけが
- 広範囲のやけど

※その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合○高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。

**迷ったら「かかりつけ医」に相談しましょう!**

※救急車の出動は、新型コロナウイルスに関する緊急・相談センターに電話相談するか、速やかに救急隊へ「かかりつけ医」/「地域外来・救急センター」を要請し、必要に応じて119番通報センターへ連絡し、お近くの救急相談窓口(24時間)に相談下さい。

※救急車利用マニュアルには、高齢者のほか、おとな、子どもそれぞれの救急車を呼ぶべき症状や救急車の呼び方などが分かりやすく記載されています。

**救急車の利用を迷ったら**

**かかりつけ医がいる場合  
小学生以下のこどもの場合**

**かかりつけ医にご相談ください。**

特に、こどもの場合は、症状は年齢などによって様々です。機嫌がよく、辛そうでなければ、慌てずに様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。

**受診を迷った場合  
夜間や休日の場合**

**電話相談窓口などをご利用ください。**

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、#7119(救急電話相談)、#8000(こども医療相談)や「こどもの救急」等関係Webサイトなど




(郵便番号の電話相談窓口や「救急車利用マニュアル」など厚生労働省ホームページ)

## \*年末年始における休館日のお知らせ

**令和6年12月29日(日)から  
令和7年1月3日(金)までとなります。**

**※12月28日(土)は通常時間で開館します。**

## 人権・困り事相談

毎月、第2・第4木曜日に相談員がまいります。  
ご予約は不要です。お気軽にお越しください。

\*\*\*\*\*

12月5日、19日、1月9日、23日  
時間：9:30~14:30 TEL52-7083  
場所：市民活動ネットワークセンターみさわ(そだなす館)