

日光市民文化祭

各地域でそれぞれ特色ある文化祭を開催します！
皆様のご来場をお待ちしています。

開催日程表

地域名	名称	開催日	会場
今市地域	今市文化祭	11月12日(金)～14日(日)(茶席・華展・作品展示) 11月19日(金)～21日(日)(芸能発表・作品展示) 11月26日(金)～28日(日)(演劇公演・作品展示)	今市文化会館 中央公民館 杉並木公園ギャラリー
日光地域	日光芸術の集い	11月10日(水)(学校音楽祭) 11月13日(土)・14日(日)(芸能発表・作品展示)	日光総合会館
藤原地域	藤原文化のつどい	11月4日(木)～7日(日)(作品展示など) 11月4日(木)(演芸の広場)	藤原総合文化会館ほか
足尾地域	足尾芸術祭	10月23日(土)・24日(日)(作品展示) 10月24日(日)(ステージ)	足尾市民センター
栗山地域	栗山ふる里文化祭	11月3日(水)(ステージ・作品展示)	栗山小学校体育館

各地域の見どころ

今市地域

芸能発表や各分野の作品を展示します。そのほか、郷土の歴史や自然の研究発表、演劇公演など多岐にわたる分野の発表および交流の場になっています。



日光地域

日光・足尾地域の小中学校による「学校音楽祭」を開催します。また、一般部門の芸能発表や展示とともに、小中学生の作品を展示します。



藤原地域

文化協会藤原支部による「演芸の広場」や、園児・小中学生・一般の方の作品を展示します。また、普段は公開されていない市指定文化財なども展示する予定です。



足尾地域

「巖(げん)」をテーマに、文化協会会員や小中学生、園児の作品を展示します。また、ステージ部門では、小中学生や文化協会会員が日ごろの練習の成果を発表します。



栗山地域

栗山のふる里文化祭は、地域文化の普及発展のための催しです。園児から一般の方の作品展示のほか、小中学生などによる歌や演劇、郷土芸能の発表を行います。



作品・出場募集について

地域により募集時期や要項が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

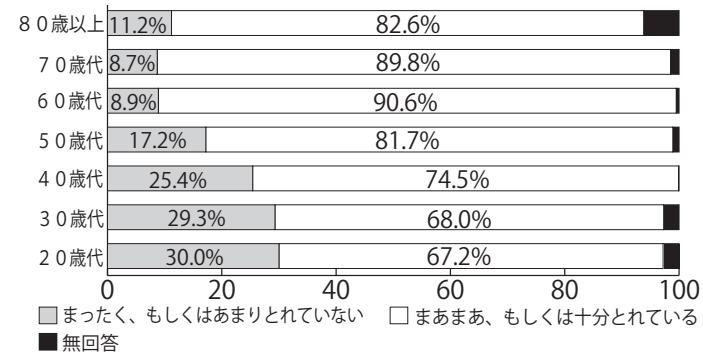
- 今市地域…生涯学習課 ☎21-5182
- 日光地域…日光足尾教育行政事務所 ☎53-3700
- 藤原地域…藤原栗山教育行政事務所 ☎76-1202
- 足尾地域…足尾公民館 ☎93-3322
- 栗山地域…栗山公民館 ☎97-1139

お元気ですか？ あなたのこころ

♡♡睡眠・・・あなたはちゃんと眠れていますか？♡♡

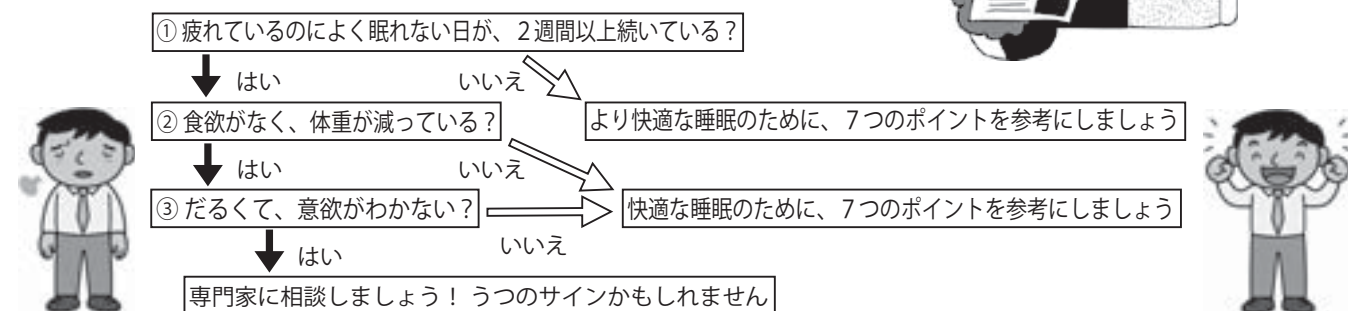
市民の皆さんの睡眠状況

睡眠は、健康を維持するために欠かせないものです。皆さんは、よく眠れていると感じていますか？健康にっこう21計画調査による「日光市民の睡眠の状況」をみると、20歳代、30歳代において、「睡眠がまったく、もしくはあまりとれていない」と感じている人が約30%を占めています。年齢が高くなるとともに、「睡眠がまあまあ、もしくは十分とれている」と感じている人が増加しています(右グラフ参照)。



あなたはちゃんと眠れていますか？

あなたの最近の睡眠について、自己チェックしてみましょう。



眠ってスッキリ！ 快適な睡眠のための7つのポイント

厚生労働省で策定した「健康づくりのための睡眠指針」をもとに、快適な睡眠のための7つのポイントを紹介し、自分の生活に取り入れられそうなものから実践してみてください。

- 1 快適な睡眠でいきいき健康生活**
 - 定期的な運動で熟睡を導こう
 - 朝食を取り、体を目覚めさせよう
- 2 睡眠は人それぞれ。日中元気ハツラツが快適な睡眠のバロメーター**
 - 睡眠時間にこだわらない
 - 無理に眠ろうと、寝床で長時間過ごしすぎると熟睡感が減る
- 3 快適な睡眠は、自らつくり出す**
 - カフェインは寝つきを悪く、寝酒は睡眠の質を悪くする
 - 光や音、室温や湿度の調節で快適な寝室づくりを
- 4 眠る前に自分なりのリラックス法！ 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる**
 - 音楽や読書、ストレッチなどでリラックス
 - 入浴はぬるめの湯でゆったりと
- 5 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン**
 - 目が覚めたら、まず日光を部屋に入れよう
 - 起床時刻を整えて、休日でも遅くまで寝過ぎない
- 6 午後の眠気をやり過ぎず**
 - 昼寝は午後3時前までの20～30分！
 - 夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響
- 7 睡眠障害は、専門家に相談**
 - 寝付けない、熟睡できない、十分眠っても日中の眠気がひどい、そんな時は要注意！ 一人で悩まず、まずは相談

こころの健康相談機関ごあんない

- ♡こころのダイヤル ☎028-673-8341
- ♡栃木いのちの電話 ☎028-643-7830
- ♡県精神保健福祉センター ☎028-673-8785
- ♡県今市健康福祉センター ☎21-1066
- ♡健康課 ☎21-2756