

## 平成22年度の実績を報告します

# 電源立地地域対策交付金事業

市では、電源立地地域対策交付金を活用し、さまざまな事業に取り組んでいます。

今回は、交付金の内容や平成22年度に行った事業についてお知らせします。

くわしくは 総合政策課 総合調整係 ☎ 21-5131

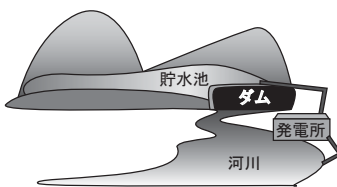
**＜電源立地地域対策交付金とは＞**  
電源立地地域対策交付金は、国のエネルギー施策の一つです。発電用施設の設置や運転の円滑化を図るため、電源地域の市町村で行われる公共用施設の整備や、地域住民の福祉の向上を図るための地域活性化事業に対して交付されます。

### ＜電源地域とは＞

交付金の対象となる電源地域とは、発電所や発電用のダムなどの発電用施設が所在する市町村とその周辺の市町村のことです。

また、ダムや貯水池、貯水池の水を利用した発電所、ダム下流の河川などが、発電用施設に該当します。

発電用施設



### ＜平成22年度の事業報告＞

電源立地地域対策交付金により次の7つの事業を実施しました。

#### ①日光聖苑火葬炉修繕事業

斎場「日光聖苑」の老朽化した火

葬炉2基の修繕工事を行いました。  
交付金額：17,000,000円

#### ②子ども発達支援センター「つばさ園」遊具更新事業

老朽化した遊具を撤去し、新しい遊具を設置しました。  
交付金額：2,000,000円



#### ③栗山ふるさとサマーウォーク実行委員会への補助事業

栗山ふるさとサマーウォークの実施事業費の一部を補助しました。  
交付金額：5,000,000円



#### ④市営ホッケー場施設備品・機具整備事業

ホッケー競技やグラウンド整備に必要な備品や機具を購入しました。  
交付金額：5,686,463円

#### ⑤小中一貫教育における英語教育事業

市内すべての小中学校で、英語指導助手（ALT）および臨時指導助手を活用した、小中一貫の英語教育事業を実施しました。  
交付金額：51,400,000円



#### ⑥救助資器材整備事業

水難事故対応のため、老朽化した潜水救助活動用器材を更新しました。  
交付金額：2,500,000円

#### ⑦高圧コンプレッサー更新事業

日光消防署で使用中的高圧コンプレッサーの老朽化が著しいことから、高圧コンプレッサーを更新しました。  
交付金額：3,000,000円

お元気ですか？

# あなたのせいせい

〜見直しましょう！ 睡眠習慣〜



睡眠は、からだとこころの健康を保つ上でとても重要なものです。睡眠不足が続くと疲労感が増して情緒が不安定になり、生活の質（生活の中での満足度や充実感）を低下させます。  
毎日を生き生きと過ごすためにも、睡眠習慣を一度見直してみませんか？  
くわしくは 健康課 ☎(21)2756

### 快適な睡眠の効用は？

- ▼疲労回復やストレス解消、睡眠不足解消につながり、居眠り運転などから起こる事故を防ぎます。
- ▼記憶力や集中力を高め、学業成績や仕事の能率向上につながります。
- ▼免疫力を維持し、風邪などの感染症にかかりにくい体をつくります。
- ▼ホルモンのバランスを正常に保ち、体の調子を整えます。

快適な睡眠は、私たち一人一人の生活の質の向上につながります。

### 睡眠を妨げる要因と生活習慣

快適な睡眠のためには、まず睡眠を妨げる要因と生活習慣を知ることが大切です。

#### ●睡眠を妨げる要因

①ストレス：仕事の忙しさや人間関

係のトラブルなどでストレスを感じると、神経が興奮してうまく睡眠が取れなくなることがあります。  
②不規則な生活：夜型の生活や交代制勤務など、不規則な生活を送ることで生活のリズムが崩れると、寝付けないなどの睡眠障害を引き起こすことがあります。  
③加齢：人間の体は、年を取ると、生理的に長く眠れなかったり、眠りが浅くなったりします。

#### ●睡眠を妨げる生活習慣

- ①就寝前にカフェインを多く含むコーヒーや緑茶などを取ると寝付きが悪くなります。
- ②寝酒は寝付きを良くしますが、明け方の睡眠を妨げます。
- ③タバコは健康に悪影響を及ぼすだけでなく、寝付きを悪くし、熟睡を妨げます。
- ④夜食は睡眠中に消化をすることにあり、熟睡を妨げます。
- ⑤就寝前の熱いお風呂は、寝付きを悪くします。



### 快適な睡眠のための7カ条

- ①快適な睡眠でいきいき健康生活  
しっかりと朝食を取り、身体を目覚めさせましょう。定期的な運動もお勧めです。
- ②睡眠は人それぞれ  
睡眠の時間より日中快適に過ごせているかが大切です。
- ③快適な睡眠は自ら創り出す  
不快な音や光を防いで快適な寝室作りをしましょう。
- ④眠る前に自分なりのリラックスマETHOD  
心身ともにリラックスしてから布団に入りましょう。
- ⑤目が覚めたら、まず光を浴びる  
体内時計を刺激して1日のリズムを作りましょう。
- ⑥午後の眠気をやり過ごす  
長い昼寝は夜の睡眠に悪影響。昼寝をするなら20〜30分。
- ⑦睡眠障害は専門家に相談  
寝付けない、熟睡できないなどの睡眠障害は、病気のサインであることも。相談が大切です。

