



## 警察かわら版

お問い合わせは

今市警察署 ☎(23) 0110  
日光警察署 ☎(53) 0110

### 地域安全運動の実施

警察や防犯協会をはじめとする地域安全活動を行う関係団体では、市民の皆さんに防犯意識を高めていただき、安心して暮らせる地域社会づくりを目指して、10月11日(火)～20日(木)の10日間、「全国地域安全運動」を行います。

#### 【重点活動】

- ◆子どもと女性の犯罪被害防止
  - ◆空き巣などの住宅侵入犯罪の防止
  - ◆万引きの防止
  - ◆乗り物盗、車上狙いの防止
- これらの犯罪は、皆さん一人一人が抑止対策を確実に励行し、さらに地域全体で行うことで、より大きな効果を発揮します。ご協力をお願いします。

#### 【二人一人の犯罪抑止対策】

- ◆子どもや女性の一人歩きは避ける。
- ◆外出の際は必ず戸締りを確認する。
- ◆買い物などで車を離れる際は、外

から見える場所にバッグなどを置かない。

- ◆自転車、オートバイには必ず2つ以上の鍵を掛ける。

#### 【地域における犯罪抑止対策】

- ◆子どもや女性に対する声掛けや不審者を見かけたら警察に通報する。
- ◆自宅玄関や駐車場には防犯灯を設置する。

- ◆各商店や施設、駐車場などに店内外に向けた防犯カメラを設置する。警察では地域安全に関する情報をメールで配信しています。この機会にぜひ登録をお願いします。

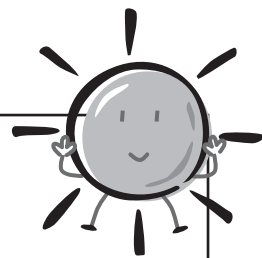
次のアドレスに空メールを送ることで登録され、リアルタイムの情報取得ができるようになります。

※メール1通につき1円程度の通信料が掛かります。

日光警察署 [nikkousyo@tp-bohan.pref.tochigi.lg.jp](mailto:nikkousyo@tp-bohan.pref.tochigi.lg.jp)

今市警察署 [imatsuyo@tp-bohan.jp](mailto:imatsuyo@tp-bohan.jp)

[ref.tochigi.lg.jp](mailto:ref.tochigi.lg.jp)



## 睡眠障害① 不眠症について

不眠症とは、長期間にわたり睡眠が不十分なために、疲れが取れない、気分が悪い、集中できないなどの精神や身体の不調を自覚して、昼間の生活や仕事に支障を来すようになる病気です。

症状には、4つのタイプがあります。なかなか寝つけない「入眠障害」、眠りが浅く途中で何度も目が覚める「中途覚醒」、朝早く目が覚めてしまう「早朝覚醒」、ある程度眠ってもぐっすり眠れたいという満足感が得られない「熟眠障害」です。これらの症状は、2つ以上重複して現れる場合が多く、特にお年寄りで見られます。

原因としては、不適切な生活習慣・環境、心理的なストレス、薬や嗜好品(コーヒーやタバコなど)、体の病気(高血圧、心臓病、呼吸器疾患、腎臓病、前立腺肥大、糖尿病、関節リウマチ、認知症、脳血管障害、脳腫瘍など)、心の病気(うつ病、不安障害、統合失調症など)があります。

厚生労働省の研究委託による

# 元気予報

今市医師団幹事  
沼尾医院 沼尾弘寿

「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」の報告書にある「睡眠障害対処12の指針」に、安眠のためのコツがまとめられています。

- ①睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- ②刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラクゼーション
- ③眠くなってから床に就く、就寝時刻にこだわり過ぎない
- ④同じ時刻に毎日起床
- ⑤光の利用でよい睡眠(目が覚めたら日光を取り入れる)
- ⑥規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- ⑦昼寝をするなら、午後3時前の20～30分
- ⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- ⑨睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感には要注意
- ⑩十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
- ⑪睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
- ⑫睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

遊びにおいでよ！



※特に記載のないものは申込みの必要はありません。  
地域子育て支援センターの催し

◎ママのミニ学習会「からだ編」～こどもの病気～

とき 10月5日(水) 午後2時～3時30分

講師 吉原重美氏 申込期限 10月3日(月)

◎シングルパパの子育て相談

～お父さん、一人で悩んでいませんか～

とき 10月8日(土) 午後1時30分～3時30分

申込期限 10月7日(金)

◎ミニ動物園～かわいい動物に触れてみよう～

とき 10月12日(水) 午前9時30分～11時30分

ところ 今市運動公園

◎ママのミニ学習会「こころ編」

～幼児前期の対応について～

とき 10月18日(火) 午後2時～3時30分

講師 小野原実子氏 申込期限 10月17日(月)

※ママのミニ学習会、子育て相談はお子さんをお預かりします。

◎親子ふれあいあそびを楽しもう！

とき 10月19日(水) 午前10時30分～11時15分

◎子育て健康相談by保健師

～確かめて ホット安心 健やか子育て～

とき 10月19日(水) 午前10時～11時45分

◎秋の遠足～りんご狩り～

とき 10月28日(金) 午前10時～午後2時

行き先 りんご園(宇都宮市)

定員 親子20組(先着順)

申込開始日 10月3日(月) 午前9時

ところ・申込先・くわしくは

地域子育て支援センター ☎(22) 2299

### 日光親子ふれあいひろばの催し

◎「ハロウィン」お楽しみ会

お楽しみ工作・パネルシアター・手遊び・ゲーム

とき 10月31日(月) 午前10時30分～11時30分

申込期限 10月27日(木)

ところ・申込先・くわしくは

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)

☎(54) 3001

### 鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン

「ミニ運動会」

とき 10月19日(水) 午前10時～正午

※室内で行います。

費用 100円

ところ・くわしくは

鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)

☎(76) 0881

### そのほかの催し

◎アンパンマン着ぐるみショー

とき 10月28日(金) 午前10時～11時

ところ・申込先・くわしくは

足尾認定こども園 ☎(93) 2091

◎親子でりんご狩り

とき 11月2日(水) 午前9時～午後2時

場所 鹿沼

申込先・くわしくは

小来川保育園 ☎(33) 3801

◎さつまほり

とき 11月10日(木) 午前10時から

定員 親子20組(先着順)

申込開始日 10月20日(木) 午前9時

ところ・申込先・くわしくは

塩野室児童館 ☎(26) 8937