4月1日から組織機構の一部が変わります

市では効率的な組織を構築し、事務事業を円滑に実施することにより、市民サービスの向上に努めています。これまでの10部51課12室から10部51課15室になります。変更した部署は以下のとおりです。

【問】㊢職員課℡92-3111

組織の新設

「シティプロモーション課」の設置

市の魅力的な情報を市内外に戦略的に発信し、まちのイメージアップや市民の郷土愛醸成を図るために設置します。また、広報およびホームページ等の業務を「シティプロモーション課」に移管するため、秘書広報課の名称を秘書課に変更します。

「公園緑地室」の設置

市内約250カ所の公園の管理運営および整備をより効率的に行い、機動的に対処する体制を強化するため、設置します。

「文化教育施設室」の設置

市内5カ所の文化教育施設（古河歴史博物館、篆刻（てんこく）美術館、古河街角美術館、古河文学館、三和資料館）の連携を強化し、歴史や伝統文化資源の保全と活用を統一的に取り組み推進する体制が必要なため、古河歴史博物館内に設置します。

大臣表彰

総務大臣表彰

統計功労者

森榮さん
(78歳、関戸)
労働力調査

経済産業大臣表彰

統計功労者

伊藤利彦さん
(86歳、松並)
構造統計調査

厚生労働大臣表彰

統計功労者

高橋四郎さん
(73歳、葛生)
毎月勤労統計調査

健康百科

子どもの生活リズム

新学期が始まり、生活環境が変化すると体調を崩しやすくなります。子どもが毎日元気に過ごすために必要な、規則正しい生活リズムについて、２つのことをお伝えします。

朝ごはんを食べて元気な１日をスタート

朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体が目覚めます。私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠・体温・血圧・ホルモン分泌などのリズムを刻んでいます。朝日を浴びて朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされ１日の生活リズムが整います。

【参考文献】
・農林水産省：みんなの食育
・厚生労働省：睡眠不足や睡眠障害、子どもへの大きな影響
・文部科学省：早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～(冊子)

睡眠時間を確保して元気な１日を

子どもの理想的な睡眠時間は以下のとおりです。
・3～5歳：10～13時間
・6～13歳：9～11時間
・14～17歳：8～10時間

子どもの生活時間の夜型化や睡眠時間の減少は、成長の遅れ、注意力・集中力の低下、眠気、疲れやすさなどをもたらします。子どもの場合、眠気をうまく意識できず、イライラ・多動・衝動行為などとしてみられることも少なくありません。また、睡眠不足は将来の肥満の危険因子になることも示されています。健やかな眠りがあってこそ、活発な日常生活が送れます。睡眠時間を確保して生活リズムを整えましょう。

子どもたちが、良い生活リズムを身につけるには家族の協力が必要です。家族が意識して行動し、家族みんなで規則正しい生活リズムを身につけましょう。

健康づくり課

公園日和（こうえんびより）

三和ふるさとの森で バーベキューを楽しみませんか

緑も濃くなり暖かい季節を迎えると、屋外バーベキューが楽しい時期になります。

「三和ふるさとの森」にはバーベキュー施設が充実していることをご存じですか。自然の森の中に、5つの炉や炊事場があり、バーベキューセットの貸し出しや炭も用意しています。食材だけ持参すれば気軽に利用できます。

近くにはアスレチックや約27メートルのローラー式滑り台、芝生広場もありますので、家族や団体での利用もお待ちしています。

【問】ふるさとの森管理事務所℡77-3813