



景百延幌

撮影者/山下 智昭



フキノトウ



渡り鳥羽休め



シラカバ林

窓裏のほろ

■今月号から表紙と裏表紙がカラーになりました。議会だよりと合併したことによる経費削減分でカラーにしており、予算的には今までとあまり変わりませんが、カラーの紙面を楽しんでください。

■真新しいランドセルを背負った小学1年生や、制服姿も初々しい中学1年生の姿がまぶしい季節です。役場でも2人の職員が新規採用されました。町民課と教育委員会に配属され、毎日がんばっています。

■さて、今年2月に「早寝 早起き 朝ごはん」の大切さを幌延小学校の5、6年生が、保育所の子ども達に伝えるという活動をしていました。生活リズムの向上が心身に与える影響は大きい

と思いますが、夜型人間にはなかなか難しいことです。

■人の睡眠・覚醒リズムは体内時計でコントロールされているそうです。この体内時計の周期は24時間ではなく25時間なので、そのままだと毎日1時間ずつ眠る時間がずれていくそうです。そこで大切なのが朝の光を浴びること。これで体内時計がリセットされます。朝の光を見てからおおよそ14時間後に眠る準備が始まり、その2時間後に眠気がくるのだとか・・・。

■夜10時にさっと眠りたいときは、朝6時に起きて朝の光を浴びるといいということになります。試してみませんか？

【総務課企画振興グループ】

● 広報誌へのご意見 ご要望をお寄せください ●

総務課企画振興グループ ☎5-1111【内線】222・223

	(平成21年3月 末日現在)	男	1,348 (-1)
	※()内は前月比	女	1,304 (-20)
		計	2,652 (-21)
		世帯数	1,269 (-3)



谷藤 寧ちゃん
 (平成20年8月21日生・宇幌延)
 お父さん 一範 さん
 お母さん 智美 さん

最近、テレビの電源コードなどを引っ張って遊ぶのがお気に入りという寧ちゃん。やさしいお姉ちゃんとも、とっても仲良しです。



金田 煌冬くん
 (平成20年9月2日生・北1)
 お父さん 直樹 さん
 お母さん 園美 さん

クールな印象の煌冬くん。今のお気に入り、新聞と折り込みチラシで、お母さんが新聞を読んでいるところに寝転がっちゃうのだとか。



伊藤 隼汰くん
 (平成20年9月4日生・北2)
 お父さん 洋平 さん
 お母さん 真美 さん

最近好きなことは、車のおもちゃで遊ぶことだという隼汰くん。音や人の動きなどにも敏感で、とっても好奇心旺盛な男の子です。

平成21年5月 発行/天塩郡幌延町
 企画編集/総務課企画振興グループ ☎5-1111(223)
 幌延町ホームページアドレス/ <http://www.town.horonobe.hokkaido.jp>
 メールアドレス/ webmaster@town.horonobe.hokkaido.jp



この広報誌は、資源保護のため再生紙を利用しています。