



## 令和6年能登半島地震災害支援 城北ふれ愛・箏曲カフェ結果

能登半島地震への義援金として、22,648円が集まりました。いただいた義援金は、日本赤十字社をとおして被災地域に寄附します。来場された皆様、なつめの会の皆様、信大箏曲サークルことことの皆様、ご協力・ご支援、ありがとうございました。

## 「浅井 洌」氏の和歌を寄附していただきました

北馬場町会出身の「信濃の国」作詞者・浅井洌氏の和歌(複製・軸装)を、ご親族から寄附いただきました。当面の間、講座室に展示します。ご来館の際にご覧ください。

## 子ども会育成会主催 親子料理教室 ～春のお祝いメニュー～

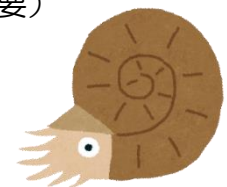
入学・進級・卒業...

日時	3月16日(土) 午前10時～正午	参加費	1人300円(材料費として)
会場	城北公民館 料理実習室	持ち物	参加費、エプロン、三角巾、 食べきれなかった時のための 持ち帰り容器
講師	池上 栄子さん(新田町町会)	申込み	3月5日(火)から11日(月)までに 城北公民館(☎38-0120)
対象	小学生以上の子どもと保護者		
定員	8組程度(先着順)		

## 春休み科学講座 ～化石のレプリカとスライムを作ろう！～

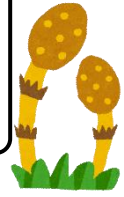
石膏を固めて化石のレプリカを作り、好きな色に塗ります。  
固めている間にスライム作りにも挑戦！本物のアンモナイト化石も見られるかも…!?

日時	3月25日(月)午後1時30分～3時
会場	城北公民館 大会議室
講師	北澤 尚之さん(沢村町会、「地球の宝石箱」館長)
定員	子どもから大人まで20人程度(先着順) 小学3年生以下のお子さんは、要保護者同伴
参加費	200円(材料費として、付添いのみで工作しない場合は不要)
持ち物	参加費、好きな色のサインペンやマジック(いくつでも) 作ったものを持ち帰る袋(エコバックなど) ※マジックは会場にも用意しますが、数に限りがあります。
申込み	3月6日(水)午前9時から城北公民館(☎38-0120)



地区担当保健師より  
☆健康情報のお知らせ☆

## ～3月は季節の変わり目～ 春の体調不良にご注意を！



春が近づき、ポカポカと暖かく過ごしやすい日が増えてきましたね。  
皆さんは、季節の変わり目になるとこんなことはありませんか？



- ・体がなんとなくだるい
- ・すっきり起きられない
- ・イライラする ・めまいがする
- ・食欲がない など…

### 自律神経とは…

「交感神経」と「副交感神経」が  
バランスを取りながら、内臓や血管  
などの働きをコントロールして身体  
の状態を整えています。

### 不調の原因は…？

春先は、昼間は暖かくても朝晩は冷え込み、1日の寒暖差が特に大きい季節です。また、  
新しい職場や新しい仲間、引っ越しなど「変化」が多い時期です。

そのため、ストレスや疲れを感じやすく自律神経が乱れがちになり、  
だるさ、疲れ、肩こり、頭痛などの不調を起こしやすくなります。

自律神経のバランスを整えて、元気に春を迎えましょう！



### 予防と対策のポイント

#### 食事

偏った食事は自律神経のバランスを乱  
します。1日3食、バランス良い食事を心  
かけましょう。タンパク質や野菜  
たっぷりの具だくさんみそ汁も  
おすすめです。



#### 運動

運動をすると、自律神経のバランス  
を整えるセロトニンが分泌されます。  
ウォーキングや水泳など、有酸素  
運動がおすすめです。



#### 入浴

38～40℃のお湯に10分～20分  
入浴するのが効果的です。

からだを温めて、心身ともに  
リラックスさせましょう。



#### 睡眠

就寝前に、首元や目元をホットタオルで  
温めると、睡眠の質もよくなります。

また、寝る前はテレビやスマート  
フォンの光を控えましょう。

