



**健康**  
ひとくち  
MEMO

## 体内時計を意識して、 体のリズムを整えよう

【詳細】保健センター ☎ 385-5252

「午前中は眠い、集中できない」「太ってきた」このような体調の変化は、食べる「時間」が影響しているかもしれません。時間から見た食生活のポイントをご紹介します。

### 1. 基本は朝食

朝食をとらないと、体が目覚めない、脳が栄養不足になるなど、仕事の効率が落ちたり、授業の内容が頭に入らなくなってしまいます。果物、おにぎりなど簡単なものでも良いので、毎日朝食をとることを心がけましょう。



### 2. 食事は朝4：昼3：夕3に

人の体は夕食の時間帯に食べたものを体に脂肪として蓄えるようになっていきます。朝食を抜く回数が多く、夕食の量が多い人、夜食の頻度が高い人ほど太りやすいので、夕食は昼食と同量程度にしましょう。



### 3. 夕食は朝食から12時間後ぐらいが理想

目安として、朝食から12時間後ぐらいに夕食をとることで、太りにくい体を作ることができます。また、よく眠れることにもつながるため、体内時計が整えられます。朝食が7時なら、夕食は19時が理想です。

※どうしても決まった時間にとれない場合は、前後2時間までは許容範囲です。

### 4. 分食で対応

仕事などで夕食が遅くなる場合は、分食で対応しましょう。

- ① 19時頃に、おにぎりやパンなどの主食をとる。
- ② 帰宅後に主菜(肉、魚など)、副菜(野菜)をとる。

※寝る前の2時間は食べない。



週末の夜更かしは、体調不良を招きます。休日も平日と同じリズムで過ごしましょう。

私たちの体の中で行われる消化、吸収、代謝などの働きは、体内時計の影響を大きく受けています。体内時計を意識することは、体調を整えることになり、不規則な食生活により体内時計が乱れると、体調を崩す原因になります。まずは朝食をとることから始めてみませんか？



## 消費生活相談Q & A

【詳細】消費生活センター ☎ 381-1026

「今使っている電話が使えなくなります」という光回線の勧誘にご用心！



**Q** 電話会社の代理店から自宅に「今使っている電話がもうすぐ使えなくなります」と電話がかかってきた。また「工事費無料のキャンペーン中である」と言われ、光(IP)電話の契約をした。しかし、月々の支払いが高いため、解約の問い合わせをすると、高額な違約金を支払えば解約に对应すると言われた。なんとかならないでしょうか。

**A** 業者の間違った情報をうのみにして契約してしまった場合、違約金を支払うことなく解約できる場合があります。お困りの際は、消費生活センターや最寄りの警察署へ相談しましょう。

### 今後も便乗商法に注意！



NTT 東日本が2024年1月に局内設備の切替工事を予定していますが、今使用している電話機は、手続きや工事をする必要はなく、切替後もそのまま利用できます。なお、自宅でインターネットを利用しない場合は、光回線を利用した光電話へ切り替えると、月々の利用料金が高くなるため、注意が必要です。

「今使っている電話がもうすぐ使えなくなります」といった便乗商法には注意しましょう。

● 建設工事・リフォーム ● 外構工事・除雪 ●

家のことならなんでも！

お気軽に電話下さい  
0120-666-585

北 (有)キタガワ  
野幌松並町 5-16

☎ 0120-666-585  
☎ 011-385-2869

電球1ヶでもあくにお伺い致します。

雨漏り・スガモリ 修理  
屋根のプロにお任せください！

もちろん ご相談・お見積りは無料です

創業52年  
屋根・外壁工事の

株式会社 藤原板金

電話・インターネットにて受付中！  
江別市江別太686番地10  
TEL.011-383-1293  
http://www.yoiyane.com



## △ご注意を△

新型コロナウイルスの影響により、イベントが中止になる場合があります。気になるイベントは直接主催者にお問い合わせください。

### 市内団体

#### 介護何でも相談会 **無料**

こういう時どこに相談したらいいかわからないなどの介護に関する不安や疑問をご相談ください。十分な感染対策を実施してお待ちしています。日時：9/26(土)10:00～12:00、13:00～15:00 ※予約制 会場・申込・詳細：江別ケアパークそよ風(1条3丁目12-2) ☎389-3924



#### ひきこもり **無料** サテライトカフェ in 江別

ひきこもり当事者、家族への適切な情報提供や情報交換などをお互いに学び合う場です。日時：9/30、10/28、11/25、12/23 いずれも水曜日14:00～16:00 会場：総合社会福祉センター(錦町14-87) 詳細：レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク ☎090-3890-7048 または社会福祉協議会 ☎375-8987

#### 第68回江別市女性大会 **無料** および野幌女性協学習会

テーマは「もっと知ろう…えべつ」。市民ネットラジオパーソナリティの龍田昌樹さん、三ツ井瑞恵さんが「街づくりは人づくり」と題して市内で活躍する人たちとえべつを語ります。宮武玲子さんによるピアノミニコンサートも行います。申し込み不要。託児あり(託児は要予約)。なお、ギャラリーにて「北方領土パネル展」を同時開催します。お気軽にお越しください。日時：10/5(月)13:00～15:15(受付12:30～) 会場：野幌公民館 ホール 対象：どなたで

も 定員：150名 詳細：江別女性協(鈴木) ☎385-3152 主催：江別女性協・野幌女性協

#### 語学講座受講生募集

【にほんご教室】講師：日本語講師  
▶初級 通年毎週木曜日 14:00～16:00  
▶初中級 通年毎週火曜日 18:30～20:30  
▶会話 通年毎週日曜日 10:00～11:30  
対象：市内に居住する外国人 受講料：1クラス毎月1,000円 定員：各10名 会場・申込・詳細：江別国際センター(東野幌本町6-43 市民交流施設がらっと内) ☎・☎381-1111 主催：江別市国際交流推進協議会

#### 江別郷土史入門講座

江別の歴史を学んでみませんか？  
日時：①9/12(土)「先史時代」②9/26(土)「開拓時代」いずれも10:00～11:30 会場：市民活動センター・あい(東野幌本町6-43 市民交流施設がらっと内) 定員：先着20名 参加料：500円(資料代) 講師：元江別市郷土資料館 学芸員 園部真幸さん 申込・詳細：江別生涯学習インストラクターの会事務局(松山) ☎・☎383-5751 へ。※留守番電話に名前と電話番号を必ず入れてください。折り返しのご連絡で受付完了

#### 凧づくり・凧あげ講習会 **無料**



森林に囲まれた自然豊かなキャンプ場で一緒に凧あげを楽しみませんか。  
日時：9/5(土)10:00～12:00 会場：森林キャンプ場(西野幌928) 講師：札幌凧の会 田中光夫さん 対象：小・中学生(保護者も可) 申込・詳細：エコ・グリーン事業協同組合 ☎391-1515(平日9:00～17:00) ☎391-1555

#### 地域防災・建設フェア **無料**

災害時に活躍する機関が一同に会し、それぞれの役割や体験談、災害時に知っておくと便利な情報などを展示します。フードディレクター



貴田桂一さんによる講演、北海道防災士会による講演、小学生を対象としたワークショップ、防災体験や防災食の調理実演・無料配布を行います。災害時に便利な商品や江別特産品の販売も行います。駐車スペースに限りがあるため、可能な限り公共交通機関をご利用ください。日時：9/6(日)10:00～16:00(雨天中止) 会場：草野作工(緑敷地内(上江別西町16)) 主催・詳細：草野作工(株) ☎382-2135

#### 市民カレッジ

市民カレッジは、市と市内4大学の連携で開催する市民向けの講座です。興味のある講座に参加してみませんか。申し込み方法は各大学へ問い合わせ。詳細は講座一覧(市ホームページ・公民館で配布)をご覧ください。詳細：生涯学習課 ☎381-1062 ▲HPはこちら



**酪農学園大学**(文京台緑町582)  
詳細/社会連携センター地域連携課  
☎388-4131 ☎387-2805

▶ペットの健康～これって病気のサイン？～  
▶ペットの栄養～ライフステージに合わせたごはんとおやつ～



▶ドローンを飛ばして空から大地をみてみよう

**北海道情報大学**(西野幌59-2)  
詳細/通信教育学部事務部  
☎385-4427 ☎385-1074  
Email=hiukouza@do-johodai.ac.jp

▶小学生対象！オランダ流音読に挑戦！  
▶太陽系探査のこれまでとこれから

# 秘伝の味付 いとうらむじんぎすかん

団体用バーベキューセット配達します！ラム肩ロース新発売！  
(味付 500g)

TEL/FAX 0133-23-2941 石狩郡当別町弥生52-53 定休日 火曜日