

# 受章おめでとうございます

平成28年秋の叙勲受章者が11月3日文化の日に発表されました。叙勲の栄に浴された皆さまをご紹介します。

あけぼのつばき  
あけぼのつばき



いとうのぶ や  
伊藤信也さん  
元多古町議会議員

すいほう  
すいほう



しばた ひろし  
柴田 洋さん  
元小学校長



やぎした きよし  
柳下 清さん  
保護司



よねもとまさのぶ  
米本允信さん  
元日本郵政公社職員

## 多古中央病院から

疲労の仕組みを知って、よりよい生活を送りましょう

一日頑張つて勉強や仕事をした後に感じる疲労には、充実感があるかもしれません。しかし、常に疲労を感じたり、疲れやすかったりすると、生活の質を損ね交通事故や仕事のミスを招いてしまつ恐れがあります。

医学とコンピュータの進歩で、脳の機能を画像で見ることができるようになり、疲れの正体が少しずつと解明されてきました。脳は神経細胞によって構成され機能しています。同じ神経細胞を使い続けると、細胞そのものの機能が一時的に低下します。



「ポイント」  
お酒を飲んで寝ることは、質の良い睡眠とは言えず、疲れはとれにくいんだよ



多古中央病院 内科 宇都宮隆法  
われています。お酒を飲むと寝つきがよくなるという人もいますが、一般的にはお酒を体内で消化することが体への負担となり疲れを誘発するため、睡眠の質は低下してしまいます。また、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠を妨げる疾患があったとしても、その治療を行うことで、疲労軽減に良い影響を与えます。常に疲労を感じないように、良質な睡眠をとるよう心がけましょう。

脳は考え事をするだけではなく、視床下部といわれるところで体温や脈拍数などを一定に保つよう無意識のうちに機能しています。この視床下部は脳の中でも機能が低下しやすく、気候によっても影響があり極端に高い気温や低い気温だけでも疲労につながります。また、目からの情報量は多く、脳細胞に大きな負担がかかります。長距離の運転などで、太陽の光がまぶしいときにサングラスをかけるようにするだけでも、疲労が軽減されます。日常生活の中で、人とのコミュニケーションを多くとるように心がけ、物事に関心を持つことで、脳が活性化され疲労しにくくなるのです。

【病院便り】  
多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっております。それ以降は、医師も検査や手術などで対応できないこともあるため、受診前に、必ず確認の電話をお願いします。  
☎76-2211

## 空港シャトルバス

# たまこラッピングバスがお披露目されました！

道の駅多古-成田空港第2ターミナルビル間を結ぶシャトルバス2台のうち1台に、あじさいや田園風景、ふっくらたまこさんなど町をPRする絵が描かれたラッピングバスが10月31日から運行を始めました。11月1日には多古こども園においてお披露目会が開催され、たまこさんもサプライズで登場しました。5歳児4クラスの園児たちがたまこさんと一緒にバスに乗り、多古台バスターミナルまで乗車を体験しました。園児たちはバスを見て「たまこさんだー！かわいいー！」と大はしゃぎ。乗車体験が終わると「楽しかったー！」と笑顔いっぱいでした。



9月1日から増便されたシャトルバスの利用状況をお知らせします。

9月 5,164人 (4,130人) 10月 5,619人 (4,684人) ※ ( ) 内は前年の数字

多古町へのアクセス向上や通勤・通学の利便性を高めるために実証運行中です。来年度以降、皆さんがより使いやすくなるように調査・検討を行いますので、ご意見等を受け付けています。

お問合せ●企画空港政策課企画政策係 ☎76-5409

使用期限は1月17日までです！

## —プレミアム商品券—

10%のプレミアムが付いた「多古町プレミアム商品券」の使用期限は、平成29年1月17日(火)までです。未使用の商品券をお持ちの方は早目のご利用をお願いいたします。なお、商品券は返金・換金できませんのでご注意ください。

お問合せ●多古町商工会

☎76-2206



## ゆるキャラ®グランプリ 総合成績691位でした

7月22日から10月24日までの約3カ月にわたり熱戦が繰り広げられたゆるキャラグランプリ2016。我々がふっくらたまこさんは1,855票を獲得し、ご当地部門で842位中426位、総合順位は1421位中691位でした。

皆さん、たくさんのご声援ありがとうございました。今後もさまざまなイベントに参加して多古町をPRしていきますので、見かけたらどんでん声をかけてくださいね。

