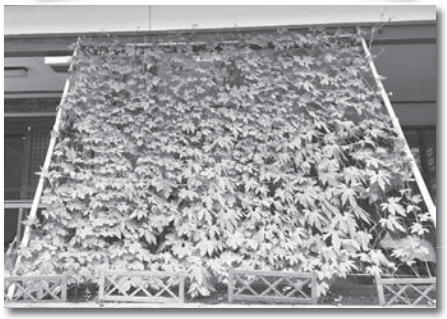
グリーンカーテンコンテスト結果

ゴーヤやアサガオ等の植物を育ててグリーンカーテンの作成に積極的に取り組んでいただくため、西ノ島町地球温暖化対策地域協議会では6月にゴーヤ苗を配布し、8月にグリーンカーテンコンテストを開催しました。協議会で審査を行った結果、最優秀賞1作品、優秀賞2作品、参加賞3作品を決定しましたので発表します。受賞した作品は次のとおりです。

最優秀賞



シオンの園ございな さん（別府）

優秀賞



岸下 豊美 さん（浦郷）



福岡 恵津子 さん（大津）

参加賞



藤谷 初枝 さん（三度）



佐渡 充 さん（物井）



小新 憲夫 さん（船越）

素敵な作品のご応募ありがとうございました。
グリーンカーテンは暑さの軽減やCO2削減の効果だけではなく、見た目にも涼しく感じさせてくれます。皆さんもぜひ、グリーンカーテン作りに取り組んでみてください。



西ノ島町地球温暖化対策地域協議会　＜事務局＞西ノ島町役場 環境整備課　（☎ 08514 - 6 - 1748）

わがとこ情報局 No.45

このコーナーでは、まちのみなさんからの情報をご紹介します。

＼ 西ノ島 Matenguy's からの情報 ／

快挙！全隠岐駅伝競争大会、大会新記録で3連覇！

令和８年11月１日（日）、隠岐の島町で開催された第78回全隠岐駅伝競争大会において、西ノ島町から出場した『西ノ島 Matenguy's（マテンガイズ）』が、一般男女混合の部で優勝を果たしました！さらに、大会記録を1分以上も更新する大会新記録で大会３連覇を飾りました。

西ノ島 Matenguy's（マテンガイズ）は、西ノ島町を中心にランニング好きなメンバーが集まったチームです。定期的に練習会を開催し、各地の大会にも積極的に参加しています。現在、メンバーを大募集中！気軽にランニングを始めてみたい方から、本格的に練習仲間を求める方まで、どなたでも大歓迎です。下記までお問い合わせください。



記録 6区間 15.6km　1時間2分20秒

1区（2.5km）	山岸 隆祐　☆区間賞☆
2区（2.5km）	平松 真帆
3区（3.2km）	福島 健人　☆区間賞☆
4区（2.7km）	齋藤 知広　☆区間賞☆
5区（2.7km）	野津 和也　☆区間賞☆
6区（2.0km）	永吉 礼
メンバー	齋藤 喜美枝、武田 梢、三好 将之

一緒に走りませんか？



メンバー募集中

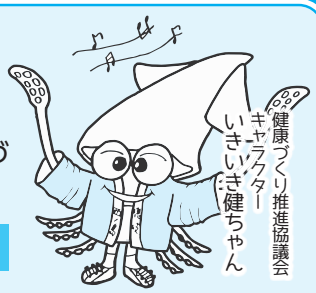
<お問い合わせ先>
090-8452-2940
（福島）

令和８年度
シリーズ
全８回

西ノ島町
健康づくり推進協議会だより

「西ノ島町健康づくり推進協議会だより」として協議会の活動や健康づくりに関する取り組みを紹介します。

第５回：生活習慣と睡眠



毎日の睡眠が健康をつくる

睡眠は年齢にかかわらず、健康増進や健康維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、心身に影響を及ぼします。そのため、睡眠の質といわれる休養感や睡眠時間ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことが重要です。

01. 適度な運動習慣を身につける



ウォーキングやジョギングのような有酸素運動は、寝つきを良くし、深い睡眠や睡眠時間も増加させ、睡眠休養感も高めるといわれています。

02. しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控える

朝の日光浴は体内時計の調整に役立つのと同様に、朝食を摂ることも体内時計の調整に役立ちます。就寝前の夜食や間食は逆に体内時計を遅らせてしまい、睡眠休養感の低下に繋がります。



03. 就寝前にリラックス

寝床に就く前に少なくとも1時間は家事や仕事、勉強に追われずリラックスする時間を確保することが有効です。



04. 1日の睡眠・覚醒リズムにメリハリをつける



日中は明るい環境でできるだけ活動的に過ごすとともに、夜間はやや暗い環境でゆったりとリラックスして過ごしましょう。

参考：健康づくりのための睡眠ガイド 2023

活動報告

秋の健康ウォーキング 2026 を開催しました！



10 月 18 日（日）に健康ウォーキングを開催し、33 名の参加者が大山～別府往復約 4.0㎞を歩きました。天候に恵まれ、海の景色や風など町の魅力を感じながら歩くことができたのではないでしょうか。歩いた後は、食改さんによる豚汁のふるまいや、しまのわトラックのおにぎりで心も体も満たされたように思います。たくさんのご参加ありがとうございました。



次回予告　１月号は産業保健部会から「お酒の飲み方」についてお届けします。