

皆さんの健康づくりを応援しています!

はつらつ町民健康教室

脂質異常症予防教室

健康的な生活を送るためには、日々の生活習慣が大切です。今回は、動脈硬化と関係の深い血中コレステロールなどについての理解を深め、予防や改善に欠かせない食事や運動など生活習慣を見直すための教室です。健診などで脂質が高めだった方や興味がある方の参加を待っています。

【1回目】「血液の健康 気を付けていますか?」
日時 1月24日(火)
13時30分～15時30分

内容 講義(脂質異常症の予防や悪化しないための生活について)
【2回目】「血管の若返りを目指そう!食事からの動脈硬化予防」

日時 2月7日(火)
10時～13時30分

内容 講義および調理実習(脂質異常症の予防や改善のための食生活について)
持ち物(2日目のみ) エプロン、布巾、三角巾

場所 いずれもさくら館
定員 各日20人
申込方法 各教室開催日の7日前までに直接または電話で申し込んでください。

みんなの健康づくり教室

【1回目】「ストレスをため込まない生き方、悩みを軽くする方法」
日時 2月2日(水)
14時～15時30分

講師 県精神保健福祉センター 桑原寛さん(精神科医)
【2回目】「困ったこと(ストレス)対処方法のレパトリーを広げよう」
日時 3月7日(水)
14時～15時30分

講師 県精神保健福祉協会 地域コーディネーター 安藤美由紀さん(臨床心理士)
場所 いずれも役場本庁舎4階会議室
申込方法 電話で申し込んでください。どちらか一方のみの参加も可能です。
申込・照会先 さくら館
☎85-0800



水道管の冬支度をしてください

寒さが厳しくなり気温が0℃以下になると、水道管や蛇口、メーターが凍りやすくなります。さらに、凍結による器具の破損や、ひび割れが起こる可能性があります。自宅などに引き込まれている水道管は個人の財産であり、水道メーター以降で破損した器具にかかる費用などは個人の負担となります。真冬日などは、水道管や蛇口の凍結防止に努めましょう。

◎簡単にできる凍結防止の方法

- 発泡スチロールを砕いたものなどを、メーターボックスの中に詰めて保温する。
- 屋外で露出している水道管や蛇口には、市販の保温材や電気式凍結防止帯、タオルを巻く。
- 冷え込みが予想される日の前夜は、蛇口を少し開けて、水を少しずつ出しておく。



保温材などで覆ってビニールテープを巻いてください

照会先 上下水道温泉課 ☎85-9569

企画展・巡回展「箱根ジオパークを指して」

箱根ジオパーク推進協議会では、箱根ジオパークの認定に向けて、企画展・巡回展を開催しています。

国内外の他地域のジオパークや本地域のジオサイト(見学場所など)や地域トピックスの紹介の他、本協議会会員活動の場として、親子を対象にしたワークショップやジオの関連物品の展示などを実施しています。ジオツアーの体験などもできますので、ぜひ、立ち寄ってください。

●企画展
期間 2月26日(日)まで

場所 県立生命の星・地球博物館(小田原市入生田499)

●巡回展

3月から9月まで、真鶴町、湯河原町、小田原市、本町の公共施設を巡回します。詳細は、広報はこね3月号に掲載します(本町は7月28日(土)～9月17日(月)に郷土資料館で開催予定)

箱根火山の魅力を満喫! ジオサイト周遊バスツアー

ガイドの解説を聞きながらジオサイトを巡るジオツアーを開催します。
月日 2月24日(金)

箱根子どもアート展

町立幼稚園、保育園、小・中学校の子どもたちの作品を展示する、「箱根子どもアート展」を開催します。

期間 1月31日(火)～2月5日(日)
9時～17時

場所 社会教育センター
内容 平面・立体作品や書写など

照会先 社会教育センター
☎82-2694

☎教育委員会学校教育課
☎85-7600

公共下水道への接続のお願い

公共下水道が使用できる区域(供用開始区域)に住んでいて、まだ公共下水道に接続していない方は、公共下水道への接続をお願いします。接続工事は、必ず町が指定している工事店で行ってください。また、工事着手前に申請書を提出し、町の確認を得てから工事を開始してください。なお、公共下水道への接続工事に要した費用について、補助金や貸付金の制度があります。
照会先 上下水道温泉課 ☎85-9567

景観まちづくりアドバイザー紹介

芦ノ湖の思い出



古河正己(ふるかわまさみ)
店舗、事業所などの販売促進戦略支援や広告企画、ホームページ制作などの事業を手掛けるアタカプランニング㈱の代表取締役
同法人において、小田原箱根商工会議所から依頼を受け、宮ノ下、仙石原、湯本などの地区で販売促進に係る勉強会を開催
また平成12年に開催された、かながわ・ゆめ国体では、本町も含め県内31自治体の広報戦略などを担当した実績あり

その景色や姿が、未来のパワーを大きく秘めているように感じた。現在私は、景観に関する役割を担わせていただき、また自らもその一翼を担う事業に携わっています。観光とくっつけてしまうその前に、あるべき地域の魅力、伝統の魅力、必然たるが故の美しさなど、箱根が本来持つ物語性を壊すことなく、全国全世界の箱根のファンを期待を裏切ることなく、さらに魅力的な箱根であるべく携わっていったら幸いです。



物語性を引き継ぐ旧街道杉並木

照会先 都市整備課
☎85-9566

健康づくり・食育ひろば

箱根町食生活改善推進団体の活動紹介(金子千支副会長より)

私たちは、「おいしく・楽しく・健康に 私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに県や町などからの委託事業をはじめ、地域の魚の普及などを通して女性会や地域ボランティア、町の健康教室などに参加した方々との交流を大切にしなが、食生活改善や食育推進の活動を行っています。



女性会との交流の様子

私たちが、「おいしく・楽しく・健康に 私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに県や町などからの委託事業をはじめ、地域の魚の普及などを通して女性会や地域ボランティア、町の健康教室などに参加した方々との交流を大切にしなが、食生活改善や食育推進の活動を行っています。

大勢で料理をすることで、楽しくできます。今後地域での活動を通して、住民の方との交流を大切にしながら、仲間づくりをしていきたいと思っています。

●新たな取り組み 食事バランスガイドでアドバイス
また本年度は、新たな取り組みとして、健民祭の場を借り、食事バランスガイドを使って、食事の大切さや町民の方が健康でいられるよう、小さなアドバイスをしました。

参加者からは、「勉強になった」との声も聞かれ、私たちがうれしい気持ちになりました。これからも各地域で活動を広められるように、努力と勉強をしていきたいと思っています。

●推進員になりませんか

推進員になるためには、町で行っている食生活改善推進員の養成講座(足柄下郡三町合同開催で、計8回)を受講し、この講座を修了する必要があります。興味がある方は、問い合わせてください。