

プレママ・パパ (出産育児) 教室
 出産前のお母さん、お父さん、この教室に参加し、安心して出産を迎えましょう。

定員 20人程度 (申込順)
持ち物 筆記用具
申込方法 電話または直接申し込んでください。
申込・照会先 さくら館 ☎85-10800

はつらつ町民健康教室

今回は、疾病予防セミナーです。現代は、人間関係のストレスや「疲れやすい」「眠れない」といった症状を持つ方も少なくありません。こころの病気の症状を正しく理解し、誰もが抱えているこころの問題を知り、病気の発症や予防につなげましょう。
日時 2月17日(水) 14時～15時30分
場所 さくら館
テーマ 中高年に多いこころの病気
講師 勝田医院院長 勝田有子さん
定員 20人程度 (申込順)
持ち物 筆記用具
申込方法 電話または直接申し込んでください。
申込・照会先 さくら館 ☎85-10800

「心と体の癒し」健康講座



睡眠不足の状態が長く続くと、心と体の健康に悪影響を及ぼします。心地よい睡眠を誘えるよう、アロマオイルを使用した練り香やルームコロン作りの体験とセルフマッサージや体操を行う講座を開催します。
 毎朝気持ちよく目覚めて、活気ある日々を送れるよう、ぜひこの機会に手軽にできるセルフケアを学びましょう。

日時 2月19日(金) 13時30分～16時
場所 さくら館
内容 お産や母乳育児についての話、赤ちゃんの沐浴実習
対象 これから母、父になる方
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン
申込方法 2月12日(金)までに電話で申し込んでください。
申込・照会先 子育て支援課 ☎85-9595

ゲートキーパー養成講座



近年、自殺者数は減少傾向にあります。全国で年間約2万5,000人、毎日約70人が亡くなっています。自殺の原因はさまざまですが、現代はストレスを受けやすい環境の中、ひとりで悩みを抱えてしまいがちです。自分自身はもちろん、大切な人を守るためにも、ぜひ参加ください。

日時 2月26日(金) 13時30分～15時30分 (受け付けは13時から)
場所 さくら館2階会議室
テーマ 睡眠は心と体の癒し、ゆったり眠るためのセルフケア
講師 かながわ健康財団 高垣茂子さん (健康運動指導士)
定員 30人 (申込順)
対象 町内在住または在勤の方
持ち物 動きやすい服装、タオル、お茶または水、筆記用具
申込方法 2月19日(金)までに電話で申し込んでください。
申込・照会先 さくら館 ☎85-10800

商工従業員表彰式&観光講演会

商工従業員表彰式を行います。また、終了後には観光講演会を開催します。
 講演会では、「大涌谷では何が起きていたのか？」噴火警戒レベルの引き上げにより立入規制された大涌谷で、いったい何が起きていたのか、学芸員による講演を行います。(自由参加)
日時 2月18日(木) 表彰式 10時
 講演会 10時40分
場所 仙石原文化センター
申込方法 2月5日(金)までに電話



昨年の講演会の様子

話で申し込んでください。
申込・照会先 観光課 ☎85-7410

シイタケのホダ木作り体験教室

長さ30cmのクヌギの原木に、ドリルで穴を開けて菌を打ち込むシイタケのホダ木作りを体験しませんか。
期間 2月2日(火)～3月13日(日) 9時～15時
場所 森のふれあい館工芸室
材料費 1本150円(30cm)
その他 菌打ち込み済みのホダ木(90cm)を、1本800円で販売します。(売り切れ次第終了)
照会先 森のふれあい館 ☎83-6006

毎年2月は

省エネルギー一月間です。

燃料資源の有効活用や地球温暖化防止に対応するためには、各分野におけるエネルギー使用の合理化を進めることがなお一層急務となっています。

特に冬は暖房や給湯などの使用によりエネルギーの使用量が増える季節です。そんな冬こそ、効果的な省エネ・節電で、家計にもやさしく、無理なく温かく過ごしましょう。

照会先 環境課 ☎85-9565

冬の省エネを実践してみよう！○にあてはまるものは何でしょう！

寝室



- エアコン・ストーブは室温①〇〇度に設定
- 厚手のカーテンや断熱シートで窓を断熱する。
- 寝る②〇〇分前に暖房を止める。



- 扇風機で部屋の空気を循環させる。

お風呂・洗面

- 歯磨きのとき水を出しっぱなしにしない。
- ⑤〇〇〇〇の時間を減らす。
- お風呂は一緒に続けて入り、追い炊きを減らす。



居間・台所

- 冷蔵庫の中身を⑥〇〇にする。
- 食器を洗うときは給湯温度を下げる。



- 炊飯器の保温をやめ、温めには⑦〇〇〇を使う。

- テレビ・ゲームは時間を決めて楽しむ。
- 使っていないときはパソコンの電源を切る。
- 体が温まる飲み物や食事をとる。
- 電気カーペットの下に断熱材を敷く。
- ⑧〇〇が同じ部屋で過ごす。



洗濯・掃除

- 洗濯はまとめてする。
- フローリングの掃除機は③〇で行う。



- 室内干しで④〇〇を上げ、体感温度を上げる。



※答えは7ページ左下にあります