

ウォームビズとは地球温暖化防止のため、暖房に頼りすぎず快適に過ごすための取り組みです。

地球温暖化防止のため、暖房時のエネルギー使用量とCO₂発生量を削減して、地球に、みんなにやさしい冬にしましょう。

1. 室内は適度な温度・湿度に設定する！

暖房時の室温設定は20℃以下に。温度・湿度を適正に保つために温度計・湿度計を置こう。湿度が高いとよりあたたかく感じられるものです。加湿器、植物をおくなどして湿度を快適に保とう。あたたかい空気は天井の方に、足もとの低い位置には冷たい空気がたまりやすいので、扇風機で空気を循環させるなどの工夫をしよう。

2. あたたかい空気を逃さない工夫を！

天気の良い日はブラインドを開けて太陽光を採り入れ、天気の悪いときはブラインドを閉めて空気が冷めるのを防ぐなど、ブラインドを上手に活用しよう。あ

たたかい空気が出入り口から逃げないように、ドア付近にはパーテーションを置くなどの工夫をしよう。

3. 体の芯から、しっかりあたたまる！

仕事の合間にストレッチなど軽い運動をして、血行をよくすることで、体をあたたためよう。デスクにいないながらできる首、足首などを回す程度の運動もおすすめです。

4. 身につける物の工夫で体をあたためる！

保温効果が高い素材のインナーを着用しよう。ひざかけ、カーディガン、カイロなどのあったか小物を活用しよう。

5. 体の中からあたたまるために、飲食にもひと工夫！

紅茶やココアなど、あたたかい飲み物で暖を取るう。はちみつやしょうがなどを入れるとさらに効果的です。ランチでは煮込み料理などのあたたかい料理をとろう。根菜や香辛料など体をあたたためてくれる食材を選ぶなど、食べ物であたたまる工夫を。

新成人としての決意や思い、社会の中で体験したり学んだことを詩に綴る「私たちの思い一行詩」には、367点の応募をいただきました。作品の中から最優秀賞2点、優秀賞6点、佳作28点が選ばれました。(順不同・敬称略)

【最優秀賞(2点)】
藤尾香子
最優秀賞(2点)

【優秀賞(6点)】
藤木優圭、吉崎健志朗、林世莉奈、桑畑亜矢子、加藤彩衣、松葉美里

【佳作(28点)】

詩に綴る20歳の感性

「私たちの思い一行詩」に367点の応募

作るもの。二十歳の顔に自信を持つて大人になりたい。
本林美緒

【作品】
土の匂いのガサガサの手。こんなになるまで育ててくれてありがとう。その手が私の誇りです。

【最優秀賞(2点)】
藤尾香子

【優秀賞(6点)】
藤木優圭、吉崎健志朗、林世莉奈、桑畑亜矢子、加藤彩衣、松葉美里

【佳作(28点)】
夏実、栄、奥原優奈、砂田桂佑、森下、沼津美花、西上大二郎、坂上智、田みなと、脇口梢、杉浦佑香、輝、中本貴広、新井さつき、中平、河上恵利香、河田竜也、悠衣、河上恵利香、河田竜也、平、貝賀春香、下畑未希、舟田也、藤守茜、小林茜音、光賀竜、樋口美幸、二野島未紀、山田将遠、藤奈美、高藤龍、峠いづみ、

●結婚支援事業第4弾

ペアで楽しむそば打ち体験

～「出会い」を求める独身の方への限定企画です～

いつか結婚して家族がほしい、素敵なパートナーに出会いたい— そんな独身の方を対象とした、交流会と男性セミナーを開催します。冬の飛騨高山で素敵な出会いをみつけませんか？

対象 男性：おおむね30歳以上40歳以下の独身者(市内在住・在勤・結婚相談所登録者)

女性：おおむね28歳以上40歳以下の独身者

交流会 1月29日(土) 11:30～20:00(予定)

参加者全員でそばの産地荘川でそば打ちと厳しい寒さを体験した後は、高山の名産品などを見学します。その後は、雪景色の静かな古い町並みを散策してはいかがでしょうか。

セミナー 第1回/1月26日(水) 19:00～21:00

第2回/1月29日(土) 11:00～11:20

定員 男女各12人(超えた場合は抽選)

参加費 男性：6,000円女性：5,000円

申込方法 1月17日(月)までに郵送・TEL・FAX・MAIL(住所、氏名、生年月日、連絡先を明記)で申し込む

*必ずご本人が申し込みください。

*詳細は後日参加者にお知らせします。

*飛騨地域以外から参加する女性には、宿泊費1万円程度をお支払いします。

*男性はセミナーと交流会の双方に参加できる方のみ受け付けします。

問合せ先 福祉課 ☎35-3139

問合せ先 生涯学習課
☎35-3155