

「節電」にご協力ください

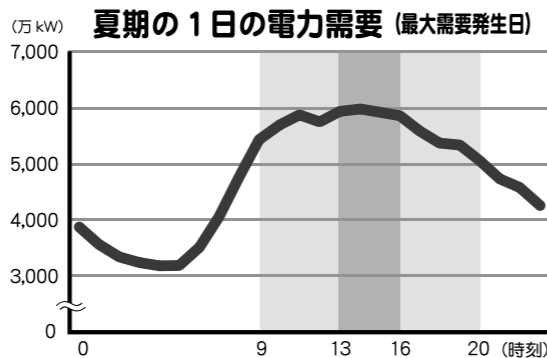
家庭でできる節電対策

特に午後1時から午後4時までの重点的な節電をお願いします。

〈出典〉関西電力(株)・資源エネルギー庁

ピークをずらして家事を

昨夏のピーク時の使用電力量は約6,000万キロワット。9時から20時までの間、5,000万キロワット以上の電力が消費されていました。暑い日は年々増えています。それに伴い、使用電力量も増加の一途をたどっています。電気は大量に貯めることはできません。突然の大規模停電を防ぐため、電力需要のピークを意識した節電へのご協力をお願いします。



残暑を乗り切る 知恵と工夫

食事編

夏野菜で体を冷やす

きゅうりやトマト、ゴーヤやスイカなどの夏野菜は、水分を多く含むとともに利尿作用があります。体内の余分な水分と熱を排出し、体を内側から冷やしてくれる働きがあります。



ネバネバ食品で元気アップ

オクラや山芋、モロヘイヤ、納豆などネバネバした野菜や食品にはビタミンも多く含まれ、滋養強壮、夏バテ予防につながります。クーラーに頼らなくても、暑い夏に耐えられる体づくりを目指しましょう。

冷蔵庫編

詰め込み過ぎないための工夫

冷蔵庫を詰め過ぎないようにするため、カゴなどを使って、庫内に引き出しを作って取り出しやすい工夫をしましょう。また、冷蔵庫の扉にリストを張り、ドアの開閉をできる限り少なく早くし、庫内の温度上昇を防止しましょう。冷蔵庫カーテンも効果的です。



睡眠編

あずきまくら

洗濯ネットに小豆を入れて冷蔵庫で冷やしておきます。寝る前に枕に入れると、ひんやり、マッサージ効果も感じながら、心地よく寝られます。



ペットボトル枕

柔らかいタイプのペットボトルに水を半分まで入れて凍らせます。少し水を足して簡易な氷枕に。

感性編

- ・団扇にアロマミスト
- ・製氷皿にミントの葉っぱを入れてアイスクューブ
- ・梅干しをつぶして清涼水づくり
- ・冷やしバンダナ
- ・ペットボトル氷柱を扇風機の前に



内容

●活動団体発表

- 10:00 BE COOL (ダンス)
- 11:00 太極拳・気功クラブ (体験できます)
- 11:30 剣詩舞紫桜会
- 13:00 ひばり大正琴
- 13:30 いまづジョイナスクラブ
「体操 (気功八段錦)」(体験できます)
- 14:00 ハワイアンフラ・今津 (体験できます)

●バザー

掘り出し物が見つかるかも?

●模擬店

しょいめし、カレー、大判焼き、フランクフルト、パン、わた菓子など

●『親子で楽しむおやつ作り教室』

13:15 ~ 随時開催 (やんちゃおやじの会)

●『キッチンリース体験』

10:00 ~ 随時開催

●『サークル作品展』



『ゆめばれっと高島』は、働く女性の家の愛称です。この愛称には、「施設を、絵具を混ぜ合わせるパレットに見立て、性別や年齢を問わず人々が集い、いろいろな活動を通じて交流し、多くの夢を描き実現していくように」という思いが込められています。もっと「ゆめばれっと高島」のことを知っていただき、多くの方に活用していただきたいと思います。フェスタを企画しました。皆さんぜひお越しください。

第1回 ゆめばれっと高島フェスタ

日時 9月25日(日) 10時~15時

場所 働く女性の家(ゆめばれっと高島)

入場無料



ゆめばれっと講座 参加者募集

《ブログ講座》

住んでいる町、自分の好きなこと、自分の興味のあることをデジタル媒体(ブログ)を使って発信する方法を学びます。

▼日時 9月17日(土)、24日(土)
10時~12時

▼受講料 2,000円
(2回連続講座)

▼定員 5人

《ベビーマッサージ講座》

マッサージを通じて親子の絆を深める方法を学びます。

▼日時 9月13日(火)、27日(火)
10時~11時

(10月以降もあります)

▼受講料 各回 1,000円

▼定員 各回10組20人

▼対象 首がすわってからハイハイまでの赤ちゃんとその保護者

▼申込方法 電話・ファックス

『男女共同参画研修会』参加者募集!

▼日時 9月11日(日)
10時~12時

▼場所 働く女性の家

▼テーマ ワークライフバランスについて

▼参加費 無料
(共催) 男女共同参画推進協議会

問 市民活動支援課 (050)850006
問・申 働く女性の家(ゆめばれっと高島) 今津町今津1640
・FAX (050)5775 (火曜日から土曜日9時~21時)