

環境に配慮した商品の活用を推進

市内で取り扱いの「エコ商品」の紹介

低燃費でエコな暮らしの実現

「低燃費住宅」は、高気密・高断熱で夏は日射を遮って涼しい環境をつくり、冬には窓から太陽熱を取り込む暖かな家です。

6畳用のエアコンが1台あれば、家中が一定の室温と湿度で、快適でエコな環境で暮らすことができます。



- ① 外付けブラインド
日射の約80%を窓の外で遮断。
- ② トリプル樹脂サッシ
世界トップクラスの断熱性能
- ③ 外壁
厚み185mmで、外気温を通さず地震にも強い。



【取扱企業】
株式会社 中野ハウジング
住所：築地町479番地1
電話：22-3128
岩の上町モデルハウス
宿泊体験受付中(要問い合わせ)

平戸市は、行政と市民、事業所が一体となって地球温暖化の一因とされているCO2排出ゼロを目指す「CO2排出ゼロ都市宣言」を行っています。

市民課生活環境班 内線2528

『チーズの国』

日本の食卓で最も馴染みある食材とはなんでしょう。主食のお米や味噌汁などが真っ先に思い浮かぶかもしれませんが、さて、私の母国オランダの食事は、チーズなしに語ることはできません。店頭に並ぶさまざまなチーズを味見しながら、じっくり選ぶ姿がオランダの日常です。ある発掘調査によると、オランダの土地に住んでいた人たちは紀元前800年ごろからチーズを作っていたそうです。チーズを作る技術を数千年の間高めてきたことで、現在ではさまざまな種類のチーズが生産されています。

例えば、熟成させる期間によって風味が変わることはよく知られています。熟成すると、味が塩辛く濃くなり、大人に好まれる一方、子どもは味と匂いが優しいチーズを好みます。さらに、季節によってチーズの種類が大きく変わります。それは、牛が食べる草が季節によって変わり、風味に影響を与えるからです。オランダに比べ、日本では種類も少なく、比較的高価な貿易協定によって、店頭での品目が増えるとともに、食卓に頻りに並ぶ日も近いかもしれません。



国際交流員
ポエトボニー
(オランダ王国出身)

文化交流課交流推進班 内線2278

《「平戸よかよか体操」オリジナルCDおよびDVDを無償貸し出し中です！》



「中の崎きらきら会」

中の崎地区では、平成29年11月から平戸よかよか体操を行う通いの場を始めました。「いつまでもきらきらと輝いていたい」との想いを込めて、「中の崎きらきら会」と名づけました。参加者は60代から80代の人で、週に1回活動しています。

体操を始める前には必ず血圧測定をして、皆で健康を確認し、簡単な脳トレも行っています。また、3カ月に1回は感謝の気持ちを込めて、会のメンバーで会場を掃除するようにしています。

毎回、冗談が飛び交いきらきらと笑顔がこぼれる会で、ご近所同士のつながりが今まで以上に強くなっていると感じています。

「みんないさいさ元気に」
高齢者の通いの場訪問
VOL.42

平戸市では、高齢者がいつまでも元気でいられるために、身近な地区公民館などで健康体操「平戸よかよか体操」を毎週行う場の設置を推進しています。
このコーナーでは、各地区の「高齢者の通いの場」を毎月紹介いたします。
問 長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) 内線2593

Interview

中の崎きらきら会



代表
石田 岑子さん
(岩の上町)

中の崎きらきら会は前代表の山浦さんが同地区の高齢者の人を誘って立ち上げ、現在は15人前後で活動しています。会を立ち上げて1年以上経ちますが、7月に新規参加者が増えるなど活発な会となっています。

体操前に取り入れているパタカラ体操(口腔体操)やお手玉といった脳トレ、月1回の介護レクリエーションが私たち高齢者の不安解消に役立ち、モチベーションアップにつながっています。

今後も体操や脳トレを通して、地区の高齢者の健康増進につながることを期待しています。

活動日/毎週木曜

午後1時30分～3時

活動場所/中の崎公会堂

開催地区/中の崎地区

代表/石田 岑子

