

## シリーズ環境



### 第46回 生ごみのリサイクルと有機野菜

家庭から出る可燃ごみを重さで分けると生ごみが一番重く約40%を占めています。この生ごみを分別して、手を加えると有機物を多く含んだ堆肥になります。この堆肥をもとにした野菜は有機野菜といわれ、今社会で注目を浴びています。道の駅はがの直売所では、(有)ドンカメの堆肥を使って栽培された野菜や果物が「循環農産物」として販売されています。

また、有機栽培を進めるため、町では、堆肥の購入に際し、掛かった経費の半分の助成をしています。(有)ドンカメや町内の堆肥を販売している畜産農家からの購入領収書を町農政課へ持参し請求してください。

環境対策課環境対策室

☎028 (677) 6041

✉kankyoutaisaku@

town.haga.tochigi.jp

農政課農業振興係

☎028 (677) 1110



春。日差しも明るくなり、あれこれ活動を開始したい季節となってきました。でも、肩に力が入っているとストレスがたまってしまいます。入浴でリラックスしましょう。入浴は、その温度により効果も異なります。ある実験では、39度なら20分、40度なら14分の入浴が、心臓への負担も少なく、深部体温も1度上昇し最もリラックス効果があったそうです。これから活動というときは、熱いお湯にさっと入ることも効果的ですが、一日の疲れを取りたいなら、ぬるめのお湯にゆっくりつかると方が効果的です。また、汗をかいて水分不足になるのを予防するため、入浴前にコップ1杯の水を摂取をお勧めします。入浴中はイヤな事など



健康福祉課介護保健係  
☎028 (677) 6015

考えず、体の力を抜いてホッと一息、気持ちを楽しみます。入浴剤やユズ・ミカンの皮など入れてゆつたりと呼吸しながら香りを楽しんだり、歌ったり。プーッと息を吐き体の力を抜いてリラックス。

健康  
リラックス

入浴でリラックス

## こんにちは!! 保育園

### 「消防車がやってきた！」

芳賀町の保育園では、毎月1回避難訓練を行っています。年に一度、総合訓練として芳賀分署の消防士さんのお話を聞いたり、避難訓練や消火活動を体験します。

子どもたちは、消防服を着せてもらったり、放水を体験したり、消防車に乗せてもらって大喜び！最後はみんなで誓いの言葉を言い、火遊びをしないように約束しています。

### “誓いの言葉”

- ①マッチ・ライターは使いません
- ②ストーブやコンロのスイッチはいじりません
- ③花火やたきびは大人と一緒にやります
- ④火の用心に気をつけます



### ひまわり広場に あつまれー！ ♪お楽しみ会♪

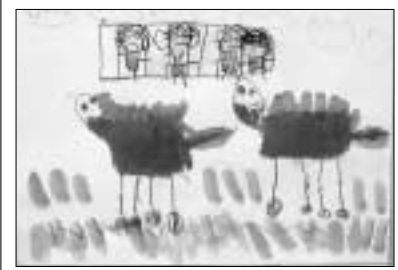
エプロンシアターを見たり、おしゃべりを楽しみませんか？  
◆日時 / 3月15日(火) 10:30~11:30  
◆場所 / 祖母井保育園内 子育て支援センター  
※先着10組  
☎申 3月7日(月)までに、祖母井保育園子育て支援センターまで申し込みください。  
☎028 (677) 0220 【FAX028 (677) 2835】

### 保育園開放日程

午前10時から  
午前11時30分まで  
毎週開放しています

- 南高保育園 ☎028 (677) 1407 火曜日
- 祖母井保育園 ☎028 (677) 0220 月・水・金曜日
- 水橋保育園 ☎028 (678) 0511 木曜日

### みんなのギャラリー ～水橋保育園～



◀「うまをみたよ！」  
水橋保育園さくら組  
ほそかわかいとちゃん  
第18回芳賀教育美術展入選



▶「たのしいな」  
水橋保育園ゆり組  
きくちひろとちゃん  
第18回芳賀教育美術展入賞