

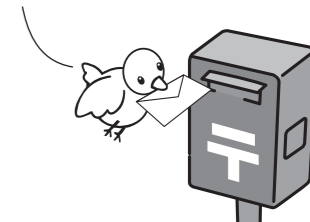
あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

Horizontal lines for writing text.

イラストも募集しています。広報はがのカットとして掲載させていただきますので、濃くはっきりとお書きください。

Large empty box for drawing illustrations.

あなたの声を聞かせてね！
お便り待ってます！



●風景写真いいですね

モウモウさん

●風景写真いいですね
モウモウさん
昨年の広報はが10月号から最終ページの左端に小さなカラー写真が掲載されています。順に10月号がコスモス畑、11月号曼珠沙華、12月号水たまり、1月号イルミネーション、2月号ケヤキ。とてもきれいで気に入っています。しかし、小さい写真なので残念です。大きく載せてもらえたらとてもうれしいです。

企画課より

●企画課より
写真を楽しんでいただき、担当としてもうれしく思います。最終ページの風景写真は、読者の方に投稿していただいたものを掲載しています。ご意見は、今後の紙面構成の参考とさせていただきます。

●今年の成人式

匿名さん

●今年の成人式
匿名さん
今年の成人式は、いよいよ平成生まれも加わるようになりましたね(昭和が遠くなくなりました)。

●自給自足できる国に
マルヤさん
広報はが2月号の表紙や特集ページを見て、成人者の表情がとても良かったです。まだまだ、親のすねをかじる年代でしょうか、信頼される人間に育って欲しいと願います。

●自給自足できる国に

マルヤさん

●自給自足できる国に
マルヤさん
経済のグローバル化による金融立国が経済破綻し、第二次世界大戦以降人類が経験してきた右肩上がりの経済発展は戻ってこない気がします。地道に汗を流して働き、国内で衣食住を自給自足できる国。自然の森の復元に加え、農業を盛んにしていきます。



お便り大募集!

●お便り大募集!
広報紙の感想や、あなたの周りの身近なできごと、皆に教えたいくらいの知恵、イラスト、ペットの写真などをお寄せください。投稿の際には左側の封筒をお使いください。毎月の締切はありません。いつでもお待ちしております。



▲ももかさん



▲鈴木モコさん (西高橋)

健康UP↑↑

花粉症対策

【今年の関東周辺の予想】

○スギ花粉は、2月中旬頃から飛び始めています
○スギ花粉の飛ぶ量は、例年並みかやや少なめになりそうです
※晴れの日や気温の高い日は、多くの花粉が飛びます。

【知っておくと役立つ予防法】

○つばを押そう(老廃物を排出し、免疫力アップ)



合谷…手の甲の人差し指と親指の骨が交わる内側



太衝…足の親指と隣の指をV字に結んだ際の谷間

○食生活(魚と野菜を中心に)

肉に含まれるたんぱく質は、アレルギー反応を強めてしまうおそれがあるため、少なめにした方が良いでしょう。一方、魚に含まれるDHAやEPAという成分は、アレルギーに効果があります。野菜は粘膜を強くしたり、免疫を正常化する働きがあります。

○睡眠をしっかりとり、ストレスをためない

○アルコールやたばこを控える

健康福祉課健康係 ☎028(67)6042