

## 令和5年度新規事業 第2回「とのみんななび～教室」

# 「今日から始める省エネ講座」無事終わる！

7月31日（月）に、「とのみんななび～教室」の第2回が、防府市くらし環境課の沼田真子様と富重和弘様をお迎えして、「今日から始める省エネ講座」と題して開催されました。当日若干の欠席者でしたが、予想を上回る受講者に対して感謝申し上げます。

電気料金の値上げが家計を直撃している中で迎えた今夏、富海地区の皆様の省エネに対する関心は非常に高いと思います。受講者の皆様は、生活の便利さや快適さを維持したままで、できる省エネのコツなどを真剣にメモしながら聞いておられました。

クーラーの風量は、設定温度に達するまでは「弱」より「強」の方がかえって省エネになる、車に載せたままになっている不要な荷物はおろす、宅配便の再配達を避けるために日時指定をするなど、ほんの少しの工夫や心がけで家計にも地球環境にも優しい暮らしができることを教えられ、すぐにも実践したい内容ばかりのお話でした。わかりやすく興味深い内容で、受講者の皆様方には大変好評であったと感じています。この事業は、日頃公民館を利用する機会が少ない人にも気軽に公民館を利用してもらいと思って始めたものです。講座に興味のある方ならだれでも参加でき、1回のみ参加も可能です。今後も季節や社会情勢に合わせたタイムリーな話題を提供する予定ですので、ご近所の方や知り合いの方を誘って積極的にご参加くださいますようお願い申し上げます。



## 受講者の方からの講座に対する意見・感想をお聞きしました。ご紹介いたします！

- ・ムダを少なくして、細目な実行が必要ということがわかり、反省しました。
- ・自分の生涯を振り返り、新しい観点で生活を見つめ直す機会があり良かったと思います。
- ・節電効果については自分が思っていたのとは全く違っていました。大変勉強になりました。ありがとうございました。
- ・パンフレットに書かれてある内容が具体的でとても参考になりました。ありがとうございました。
- ・コンセントを夜や出かけるときに抜くようにしていましたが、抜かない方が良いと知りました。
- ・省エネをする努力をしていましたが、まだやることができました。ありがとうございました。
- ・クイズ形式を取り入れられ、楽しく学べました。詳しく説明していただき理解でき、即、実践したいと思います。ありがとうございました。
- ・個人的に今まで忙しかったのですが、時間的に余裕ができ、初めて参加させていただきました。今後はできる限り参加させていただきたいと思います。「省エネ講座」大変勉強になりました。

# 【サークル】— サークルからのお知らせ<活動紹介・会員募集>

【写真同好会】 ・後期 10 月から小会議室から図書室に場所を変更して活動します。

## 家庭教育学級 「親子料理教室」

8月8日（火）に防府市食生活改善推進協議会富海支部の皆さんのご協力の下で、親子料理教室を開催しました。

健康増進課栄養士の永谷真由美様による「朝ごはんの大切さ」を聞いた後、タコライス、コーンスープ、フルーツヨーグルトづくりにチャレンジしました。

自分たちで作った料理を満足げに食べている受講生の姿を見てほほえましく感じました。一人でも多くの子どもたちが、料理に興味を持ってもらえたらと願っています。



## 公民館自主事業 「親子絵手紙教室」

8月5日（土）にサークル「ほのぼの絵手紙さーくるとのみ」指導者戸倉寿代先生とサークルの皆さんのご指導の下で、「親子絵手紙教室」が行われました。

子どもたちは、絵手紙の難しさを感じたり、戸惑ったりしながらも、楽しく絵手紙について学んだことと思います。最後の受講者の皆さんからの自分の作品紹介と先生からの心温まる好評が素晴らしかったと思いました。



## 防府市健康増進課(保健センター)から大切なお知らせです。

年に1回のチャンス!

**富海公民館での胃がん・肺がん検診を、  
9月25日(月)午前中(11時半まで)に実施します!**

がんは症状が出る前の早期の段階で発見し、早期治療することが重要です。ぜひこの機会に検診をお受けください。

職場等で検診機会のない40歳以上の市民であれば、どなたでも受けることができます。

### 受診方法

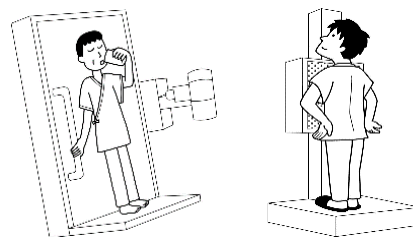
まずは保健センター(24-2161)にご連絡ください。  
当日の来館時間、料金、注意事項等をお伝えします。

胃がん検診は要予約で、定員があります。  
定員になり次第締め切りますので、お早めにご連絡を!!



※市のがん検診について、HPで詳しく知りたい方はこちら→

お問い合わせ：防府市保健センター 健康づくり係  
(0835) 24-2161



↓ 検診車での検診です☆

