



## 2月は省エネルギー一月間です

寒い冬は、暖房機器の利用などにより、エネルギー使用量が増える季節です。この冬は特に、感染症の影響で、自宅で過ごす時間が増えると思われるため、エネルギー使用量と共に電気代などの光熱費が気になるところです。衣類や暖房機器の使い方を工夫し、経済的で快適な冬を過ごしましょう。

**WARMBIZ**  
ウォームビズ

**ウォームビズを取り入れよう!!**

ウォームビズは、環境省が呼び掛けている、暖房時の室温 20℃で快適に過ごすライフスタイルのことです。ウォームビズは、難しい取組ではありませんので、さっそく実践してみましょう。

例えば、暖かい機能性素材の下着を着用することや、室内でもセーターやカーディガンなどを1枚多く着よう工夫してみましょう。

また、首、手首、足首など太い血管のある部分を重点的に温めると、体全体が温まり、冷え症などの改善に役立ちます。

詳しくは、環境省のホームページをご覧ください。

⇒ <http://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/warmbiz/>



おたずね／出雲市地球温暖化対策協議会事務局（環境政策課内） ☎21-6535

## PM2.5の「注意喚起情報」

冬から春にかけて、PM2.5（微小粒子状物質）の濃度が上昇する傾向があります。

県では、1日の平均値が70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ （マイクログラム／立方メートル）を超えると予想される場合等に注意喚起を行います。市では、県からの注意喚起を受けた場合、市のホームページや防災行政無線、ケーブルテレビなどを通じて市民のみなさんへ注意を呼びかけます。

### 注意喚起情報が発表されたら

- ▶ 屋外での長時間の激しい運動は、減らしましょう。
- ▶ 屋内でも換気や窓の開閉を最小限にするなど、外気の侵入を少なくしましょう。
- ▶ 呼吸器系や循環器系疾患のある人、小児、高齢者は体調に応じてより慎重に行動しましょう。

### 外出先で情報を知りたいとき

・『しまね防災情報』をご覧ください。  
<http://www.bousai-shimane.jp/>



・『しまね防災メール』に登録してください。



・『速報値』はこのQRコードからご確認ください。



おたずね／環境政策課 ☎21-6987

# ヨシ刈り取りボランティア募集

宍道湖水環境改善協議会では、宍道湖岸に植栽したヨシ帯の刈り取りを行う保全活動を行っています。  
この活動は、冬になって枯れたヨシの湖岸への滞留や湖の中で腐ってしまうことを未然に防ぐことで宍道湖の水質浄化につなげる取組です。

毎年、多くのみなさまにご参加いただいています。今年度もヨシの刈り取りボランティアを募集します。  
あなたもボランティア活動に参加しませんか。

**と き：**① 2月20日(土) ② 2月27日(土) ③ 3月6日(土) 計3回  
いずれも午前8:00～11:00の間で1時間程度作業をしていただきますので、申込書で希望の日時をご指定ください。

**と ころ：**出雲市斐川町坂田「宍道湖西岸なぎさ公園」湖岸 [現地集合・現地解散]

**内 容：**鎌を使ってのヨシ刈り取り、運搬、ごみ拾いなど。

**対 象：**どなたでも。中学生以下は、保護者同伴。企業・団体での参加も大歓迎です。

**持 ち 物：**長靴、防寒着、タオルなど。★鎌、軍手は準備します。協議会で傷害保険に加入します。  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。

**申込方法：**宍道湖水環境改善協議会事務局にご連絡ください。折り返し「参加申込書」を送付します。  
協議会のホームページからも申し込みができます。

**申込締切：**① 2月5日(金) ② 2月12日(金) ③ 2月19日(金)

**おたずね・申込み** 宍道湖水環境改善協議会事務局(松江市環境保全課内)

〒690-0826 松江市学園南1丁目20-43 Tel.0852-55-5271 Fax.0852-55-5497  
電子メール k-hozen@city.matsue.lg.jp ホームページ <http://www.shinjiko-dandan.jp>



ホームページ



## パパ塾 オンライン講座

～ベビーマッサージ & 安心抱っこ～



**開催日時：**3月7日(日) 10:00～12:00

スマートフォン、パソコン、タブレット等で『Zoomアプリ』を利用し、ご自宅からリモートでご参加していただけます。

**対 象 者：**①講座開催時におおよそ生後2～8か月の赤ちゃんとお母さん  
②初めて出産する妊婦さんとパートナー ①②合わせて8組  
**講 師：**福田正恵さん(日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター)  
比良静代さん(助産師)  
**参 加 費：**無料(利用するインターネット回線の契約プランによって、通信の遅延や通信料の追加等が発生することがありますのでご注意ください。)  
**申込方法：**必要事項を入力しメールでお申込みください。  
：①お名前・年齢 ②赤ちゃんのお名前・月齢または妊娠週数  
：③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス  
※返信のない場合は下記までお問合せください。  
**申込締切：**2月24日(水) 申込多数の場合は抽選となります。

### ◆ 参加の流れ ◆

- ①必要事項を入力し、くすのきプラザにメールで申し込む。
- ②Zoomアプリをインストールする。
- ③参加可否の通知  
参加者に参加用IDとパスワードをメールでお知らせします。
- ④講座開催当日  
9:30～エントリ受付
- ⑤受講、アンケートを返信

おたずね・申込み / くすのきプラザ (出雲市男女共同参画センター)

☎22-2055 mail: women@local.city.izumo.shimane.jp

