



# 防災コーナー



■問合せ 危機対策課 ☎23-2215

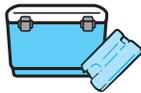
## 家庭備蓄

災害に備えた家庭備蓄は、ライフライン復旧に時間を要するため最低3日から1週間分×人数が望ましいとされています。年始めに災害対策を行いましょ。

### 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用



冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や野菜、冷凍食品などの備蓄を。



停電時はクーラーボックスや保冷材などを活用して食材の保存を。

### ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

#### ローリングストック法

定期的(1か月に1、2回)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、レトルト商品なども非常食として扱えます。



#### その他備蓄しておくの良いもの



**乾麺**  
(ラーメンパスタなど)  
ゆで時間の短いものを。

#### 缶づめ

野菜や果物の缶詰で栄養を。

**フリーズドライ食品**  
(スープなど)  
スープ類は食欲が無い時も摂取可能。

### 調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能。



カセットコンロ・ボンベ  
停電時なども調理ができて便利。

## 冬を快適に過ごすライフスタイルを



未来のために、いま選ぼう。

ウォームビズでは暖房時の「適正な室温」の目安を20℃としています。冬の節電は、夏の対策よりも省エネ効果やCO<sub>2</sub>排出量の削減効果が高いといわれています。

## 「衣・食・住」のひと工夫であたたかく

### 首、手首、足首の「三つの首」を温める

- マフラー、手袋、レッグウォーマーを活用。
- お風呂上がりには一枚多く羽織り、寝る時は首にタオルを巻く。

### 素材に着目し、スマートに温まる

- 機能性素材のインナーや靴下で体幹を温めよう。
- セーターなど上に羽織るものは、機能性素材を選んで着ぶくれを防止。

### 「鍋」でからだも室内も温める

- お湯をはった鍋を置いたり、ストーブの上にやかんを置いてお湯を沸かしたりすることで、暖房を控えても寒さを感じにくくなる。
- 冬が旬の食材、根菜類、しょうがなどは、からだを内側から温める効果がある。

### 湿度を意識し、体感温度を上げる

温度計、湿度計を置いて室内環境を「見える化」し、無駄な暖房使用を控え、逆に冷えによる体調不良にも気をつけよう。

### 窓やドアから暖かい空気が逃げない工夫を

- 室内の熱の約50%は窓から流出するため、断熱シート、複層ガラス、二重サッシなどを活用。
- 扇風機を短時間だけつけて、上空に溜まった暖かい空気を循環。

### 道具や小物で暖房に頼りすぎない工夫を

- ひざかけ、湯たんぽ、毛足の長いスリッパやクッションなどを活用。

■問合せ 環境衛生課 ☎23-7031

# スポーツのお知らせ

■問合せ 生涯学習課 ☎23-1132



## 結果 少年団ミニカップ大会

期日 11/21(日)  
会場 サンスポーツランド高萩  
参加チーム数 6チーム

- |     |                |
|-----|----------------|
| 優勝  | FCアドスイフ(常陸太田市) |
| 準優勝 | 秋山サッカースポーツ少年団  |
| 第3位 | 松岡スポーツ少年団      |
| 第4位 | 高萩翼サッカースポーツ少年団 |



## 結果 第15回 高萩ライオンズカップ少年サッカー大会

期日 11/28(日)  
会場 サンスポーツランド高萩  
参加チーム数 6チーム

- |     |                      |
|-----|----------------------|
| 優勝  | 磯原FC(北茨城市)           |
| 準優勝 | 常北ジュニアサッカー(北茨城市)     |
| 第3位 | 久米サッカースポーツ少年団(常陸太田市) |
| 第4位 | 秋山サッカースポーツ少年団        |



## 結果 第13回 市民グラウンド・ゴルフ大会

期日 11/29(月)  
会場 サンスポーツランド高萩  
参加人数 112名

- | 男子の部      | 女子の部     |
|-----------|----------|
| 1位 橋沢 貢次  | 1位 坂本 恵子 |
| 2位 永井 教夫  | 2位 清水 光江 |
| 3位 藤味 利志雄 | 3位 飯田 朱子 |

## 募集 第21回 高萩ソフトテニス教室

日時 1/16・23・30 2/6・13・20 9:00～12:00  
各日曜日 計6日間(予備日2/27(日))

会場 高浜スポーツ広場テニスコート

対象者 市内在住者および通勤通学者(初心者・経験者問わず)

参加料 1,000円/人 ※初日の受付時にお支払いください。

申込期間 1/10(月・祝)まで

申込方法 高浜スポーツ広場受付窓口に備え付けた所定の用紙にて申し込み。

問合せ 市体育協会ソフトテニス連盟会長 滝田 一雄 ☎090-6497-5224



この有料広告の取入で、まちづくり団体に助成しています。

第一学院独自の「プラスサイクル指導」で  
自分を好きになる、未来が変わる!

令和4年度 第2期 一般入試  
入試日 2月12日(土)  
出願期間 2月1日(火)～2月10日(木)

■本校通学コース ■Mobile High School(通信)コース

謹んで新春のお慶びを  
申し上げます

令和4年 元旦

TEL 0293-20-5800  
〒318-0001 茨城県高萩市赤浜2086-1  
E-mail: takahagi@daichi-gakuin.ed.jp  
URL: www.daichi-gakuin.ed.jp 教育相談担当: 鈴木

有料広告