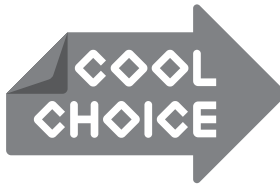


エコの すすめ



▶COOL CHOICE(クールチョイス)とは地球温暖化を防止するため、省エネ・低炭素型の「製品」「サービス」「行動」などを選ぶ『かしこい選択』をしていこうという国民運動です。



身近なもので簡単に体を温めるエコグッズを作ろう

厳しい寒さが続き、体が冷えて寝付けない人も多いのではないのでしょうか？
そこで今回は身近なもので簡単に作れて体を温められるエコグッズの作り方について紹介します。

ペットボトル湯たんぽの作り方

▶用意するもの

- ・ペットボトル 1本(厚みのある500ml容器)
- ・お湯 350ml~400ml
- ・タオル 1枚
- ・輪ゴム 数本

▶手順

- ①人肌の温度まで温めたお湯をペットボトルに入れます。
※ペットボトルが破損する恐れがあるのでお湯は満杯に入れしないでください。
- ②ペットボトルをタオルで包み、輪ゴムで固定します。
☆お湯はお風呂の残り湯を使えばお得です。
★ペットボトル湯たんぽを就寝前に布団の中に入れることで寝具全体が温められます。



小豆カイロの作り方

▶用意するもの

- ・小袋 1袋(綿または麻の天然繊維100%のもの)
- ・小豆 適量

▶手順

- ①用意した小豆を小袋に入れます。
※ナイロンなどの化学繊維の小袋は、電子レンジで加熱すると溶けるので使用しないでください。
 - ②電子レンジで30秒から1分程度温めます。
※温めれば繰り返し使えますが、次に使うまで4時間以上空けてから温めるようにしましょう。
- ★小豆には水分が多く含まれており、蒸気による温熱で体の表面だけでなく芯まで温めることができます。
★肩を温めれば血行がよくなり肩こりの解消にも効果があります。

問い合わせ先/役場環境生活課環境係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 4 (課直通)

てしかがスタイルのエコツーリズム推進全体構想



全体構想通信
Vol.10

皆さん、こんにちは！2カ月ごとに、弟子屈町のエコツーリズムについてお届けしている通信も、今回で10回目となりました。今年もたくさんのお客さまが弟子屈に来てくれますように；そして、ここで暮らす私たちの暮らしが豊かで充実した日々でありますようにと願っています。

さて、エコツーリズムとは「地域ならではの特色を生かした観光を、環境保全や地域振興につなげる持続可能な仕組み」のこと。前号では、開発中の硫黄山(アトサヌプリ)エコツアーについてご紹介させていただきましたが、季節は移ろい、すっかり冬の装いとなりましたね。

ここ弟子屈町には、冬の楽しみもたくさんあります。家にももってばかりではもったいない！今回は寒さをも楽しめる、冬のエコツアーをご紹介します。

冬といえば、キラキラした霧氷やどこまでも続く真っ青な空、ふんわりと雪に包まれた山や森の白い風景が思い浮かびます。私たちにとっ



てはごく当たり前のこんな冬の風景も、観光でこの町を訪れた方にとってはとても新鮮で、ワクワクするような美しさです。

こんな風景の中へ出かけるのが、冬のエコツアー。装備はスノーシューや、ネイチャースキーと呼ばれる山歩き用のスキー、クロスカントリースキーなどです。笹に覆われた夏とは違って、冬の山はどこまでも歩いて行けるのも魅力的。動物たちの足跡をたどって進んだり、摩周湖や藻琴山などの絶景の中を歩くツアーもあります。弟子屈町内では、いくつものガイド事業者が冬のツアーを開催していますので、この冬はぜひチャレンジしてみたいかがでしょうか。

地域の魅力を知ることが、日々の暮らしを豊かにしてくれる大切な要素。長い冬も、弟子屈ならではの楽しみを見つけてながら過ごしていきたいですね。

(文:てしかがえこまち推進協議会・エコツーリズム推進部会・てしかがスタイルのエコツーリズム推進全体構想運営委員会・広報チーム)



冬のエコツアーは、この時期ならではの楽しみ

冬期間の暖房費助成申請はお早めに

2018年10月9日から、福祉灯油等購入助成事業の申請受け付けを行っています。助成を希望される方は、お早めに申請をお願いします。申請は1月31日(木)まで受け付けます。

▶対象世帯/2018年11月1日現在、本町に住民票がある方で、世帯員全員の町民税が非課税である次のいずれかに該当する世帯です。

- 高齢者世帯……2018年11月1日時点で、70歳以上の方のみの世帯(70歳以上の方と18歳未満(今年度中に18歳に達する方を含む)の児童のみの世帯も含む)
- 障がい者世帯…療育手帳A判定の交付を受けている方などがある世帯
身体障害者手帳1級、または2級の交付を受けている方がいる世帯
精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方がいる世帯
- ひとり親世帯…18歳未満(今年度中に18歳に達する方を含む)の児童とその父、または母のいずれか一方によるのみ構成されている世帯。

ただし、対象となる方が福祉施設に入所している方のみの世帯や、生活保護を受けている世帯、町内に生活実態のない世帯は該当しません。また、要件によっては該当とならない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

▶助成の内容

- 基準額(世帯につき) 10,000円
- 加算額(対象者1人につき) 5,000円

▶助成の方法

申請により、順次指定された口座に振り込みます。

▶申請方法

助成を希望される方は、印鑑と振込先となる通帳をご持参の上、役場福祉課、または川湯支所で申請してください。

問い合わせ先/役場福祉課地域福祉係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)

佐々木十美さんの料理講習会を開催しました

食・文化部会

てしかがえこまち推進協議会 食・文化部会(木名瀬佐奈枝部会長) 主催の『佐々木十美さん講習会～心を育てるおうちごはん～』が11月24日、川湯ふるさと館にて開催されました。

講師は置戸町 食のアドバイザーの佐々木十美さん。管理栄養士として長年、同町の給食作りを担当され、添加物を使わない、旬のもの・地のものを使った食事作りの大切さを、全国で講演されています。

弟子屈での講習は、昨年「ルーから手作りカレー講習会」に続いて2回目。今回は家庭でも実践しやすい食事作りをテーマに、おにぎりや豚汁、地場産野菜のサラダを教えてくださいました。講習会では、時間が経ってもおいしくいただけるおにぎりの包み方や、さまざまな味を楽しめるサラダとドレッシングの作り方、出汁の要らない豚汁作りのコツなどを、わかりやすく解説していただき、参加された皆さんは「早速家でもやってみよう」「調味料のことも分かり、とても勉強になった」などと感想を話していました。

この日作ったお料理は、佐々木さんの楽しく、ためになるお話を聞きながら、全員で食卓を囲みおいしくいただきました。参加者の関心がとても高く、同部会ではまた講習会を開催できるか検討しています。



佐々木十美さんによる熱心な指導

問い合わせ先

てしかがえこまち推進協議会事務局(役場観光商工課観光振興係) ☎ 4 8 2 - 2 9 4 0 (課直通)