

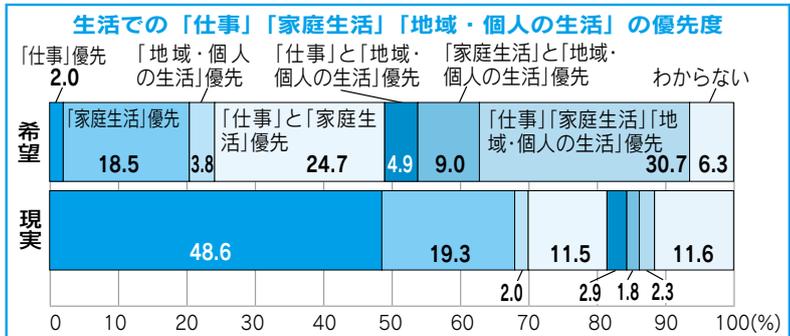
男女共同参画「フクロ」

●共同参画でワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランスって何？

「ワーク・ライフ・バランス」は直訳すると「仕事と生活の調和」。これは、人生の各段階に応じて、仕事や家庭生活・地域活動などの様々な活動を、自らが希望するバランスで実現できる状態を指します。

全国20歳以上60歳未満の男女に「仕事」「家庭生活」「地域・個人の生活」の優先度についての希望と現実を聞いた内閣府の調査では、「仕事と家庭生活をともに優先したい」と希望する人の割合が高いものの、現実には「仕事」あるいは「家庭生活」など、単一の活動を優先している人の割合が高い傾向が見られます。



性別に関わらず、お互いを尊重し認め合う共生のまちづくりを進めるため、職場・家庭・地域で男女が共に参画し、多様な生き方を選択できる社会づくりを目指しましょう。

◎地域振興課協働共生推進係 ☎44-3116

「ふくろ」魅力発見伝

●特産品で結婚と出産をお祝い!

みんなから祝福される結婚や出産。市では、結婚と出産のお祝いに、市の特産品である「ふくろい茶」や「クラウンメロン」引き換え券などを贈りしています。人生の節目を郷土の特産品でお祝いすることで、明るい家庭、明るい社会づくりを応援します。

結婚祝い品

◎ふくろい茶(50g)

◎急須

市役所または、支所の窓口へ婚姻届を提出した方にお渡ししています。(夫婦1組につき各1つ)。

出産祝い品

◎クラウンメロン(新生児1人につき1個)

市役所または、支所の窓口へ出生届を提出した市民の方に、メロン引き換え券を交付しています。県温室農業協同組合クラウンメロン支所(袋井市小山)で、メロンと交換できます。



◎市民課市民サービス係 ☎44-3112
◎市民サービス課市民サービス係 ☎23-90212

健康ガイド

●自分の健康は自分で守ろう

「ご存知ですか?」予防医学健康法

予防医学健康法とは、私たちの体の中に眠っている自ら健康になろうとする「自然治癒力」を引き出し、病気を予防する健康法です。【自律神経を整える爪もみ療法】 私たちの体調は、自律神経の影響によって絶えず大きく左右されます。爪もみ療法は、体をリラックスさせる副交感神経を刺激することで、自律神経を整え、免疫力を高めます。 具体的な方法は、爪の生え際の両方のかどを、少し痛いと感じるくらいにつまんで離し、18回もみまです。薬指を除く4本の指を、左手の親指から順番に一日3回程行いましょう(薬指をもむと、逆に交感神経を刺激してしまうため、薬指は除く)。



<爪もみ療法>

予防医学健康塾に参加してみませんか

日	平成22年1月21日(木)・28日(木) 全2回	平成22年2月13日(土)・27日(土) 全2回
時	午後1時30分~3時30分	
所	山名公民館	浅羽西公民館
締切	1月14日(木)	2月5日(金)

定員 30人(先着順)
受講料 無料
講師 寺田護さん(浜松医科大学名誉教授)
申込方法 電話、ファクスまたは、Eメールで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。
◎◎健康づくり政策課健康企画室
☎44-3138 FAX44-3117
✉ kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

◎健康づくり政策課健康企画室 ☎44-3138



ものづくりフェスタin袋井

◇「『ものづくりの楽しさ・ふしぎ』を体験！発見！」をコンセプトに、“ものづくり”のすばらしさや地域産業の魅力を体感しましょう。農業から工業まで、「ものづくり」に関する製品・技術・特産品などが一堂に集まります。

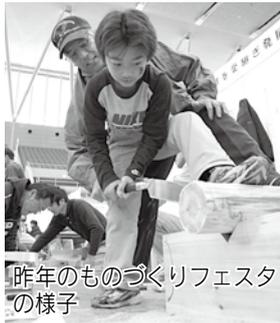
日時 11月22日(日)・23日(月) 午前10時～午後4時
(23日は、午後3時まで)

場所 静岡理科大学

内容 大学や企業の技術・製品の展示・紹介・実演、科学実験や体験コーナー、クラブ活動の活動成果の発表・展示、農作物や地元産品の販売・紹介ほか

◇入場無料です。直接、会場へお越しください。

☎ものづくりフェスタin袋井実行委員会 (商工課商業労政係内) ☎44-3136



こんなものもやってるよ！

お茶の火入れ機の実演、クリームづくり体験、酸素カプセル体験、ロボット展示、竜巻発生装置展示、クリーンエネルギー自動車の展示・試乗会、袋井茶手もみ体験、お茶の入れ方教室など

再就職準備セミナー (Re・Be ワークセミナー)

◇再就職に必要な基礎知識を学び、再就職を目指しましょう。

日 ①12月4日(金)②12月11日(金)

時 午前9時30分～正午

所 ①ワークピア磐田 (磐田市見付2989-3) ②サンライフ袋井 (袋井市上田町267-5)

内容 ①効果的な書類作りのポイント、マザーズコーナーの現況の紹介②講話「好感度マナーの取得～あなたのマナーは大丈夫?～」

対象 育児・介護などのため職業生活を中断した後に再就職を希望し、準備されている方

定員 20人程度 (先着順)

参加料 無料

申込方法 電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込開始 11月5日(木)～

◇1日のみの参加も受け付けます。

◇無料で託児(10人)を行います。希望する方は、申込時に併せてお申し込みください。

☎商工課商業労政係 ☎44-3136



講座

旬菜食材講座 ～冬の食養生～

◇毎日の食事で病気を予防し、自身や家族の体を守りましょう。

日 12月11日(金)

時 午前9時30分～午後1時

所 月見の里学遊館食のワークショップ

内容 薬膳についての講義と調理実習

講師 荻原由枝さん(国際薬膳調理師)

対象 市内在住の方

定員 35人 (先着順)

受講料 500円/人(当日集金します)

申込方法 電話または、ファクス、Eメールで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込期間 11月16日(月)～12月4日(金)

持ち物 エプロン、三角きん、手ふき、筆記用具

◇託児も行います。希望する方は、申込時に併せてお申し込みください。

☎健康づくり政策課健康企画室

☎44-3138 FAX44-3117

✉ kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp



催し

あさつばら市 お楽しみ抽選会

◇地元の生産者が野菜や果物などを販売しているあさつばら市で、日ごろの感謝を込めて、抽選会を行います。

日 11月28日(土)

雨天の場合は、12月5日(土)

時 午前7時～ ※景品がなくなり次第終了

所 支所駐車場

内容 当日商品を買った方に抽選券をお渡しします。抽選券1枚で1人1回抽選ができます。

☎農政課農政企画係 ☎44-3133



「見る・聴く・感じる秋の森バスツアー」

日 11月28日(土) 荒天の場合は、11月29日(日)

時 午前9時～午後4時ごろ

所 森町竜久保、三倉

集合場所 県中遠総合庁舎(磐田市見付)

内容 森林散策、太田川ダムの見学、猪鍋・ヤマメの食体験など

対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

定員 40人 (先着順)

参加料 500円/人(食体験実費負担金)

申込方法 電話または、ファクス、Eメールで参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号をお申し込みください。

申込締切 11月20日(金)

持ち物 昼食、飲み物、タオル、雨具、筆記用具、防寒着

☎県中遠農林事務所森林整備課

☎37-2301 FAX37-2305

✉ nourin-chuen-shinrin@pref.shizuoka.lg.jp