

## 2月は省エネルギー月間です

問 環境政策課 ☎0422-29-9612

冬は暖房や給湯器の使用などにより、エネルギー消費が多くなる傾向があります。「寒い」「暖かい」などの体感、周囲の物の表面温度にも左右されるので、窓や床など家の中に冷たいところを作らないことがポイントです。また、熱を逃がさない、冷気を入れないための工夫をして住宅の省エネ性能を高めましょう。

### ◆東京ゼロエミポイント

問 同ポイントコールセンター ☎0570-005-083

家電製品は年々進歩しており、買い替えるだけでも大きな省エネが図れます。東京都では3月31日(日)まで、基準を満たす対象機器への買い替えに対して、商品券などに交換可能な「東京ゼロエミポイント」を付与する事業を実施しています。



### 環境講座

#### 「我が家にも置ける?太陽光パネルの疑問、解消します」 &太陽光設置・窓断熱リフォーム相談会

こんな疑問や悩みがある方にお勧めです。

- 太陽光発電は気になるけど、うちに取り付けられるか分からない
- 光熱費を安く抑えたい
- 家が寒いから断熱リフォームをしたい

※参加者には「みたか地域ポイント」100ポイントを贈呈します。

日 3月3日(日)午後2時～4時 人 市民40人

所 三鷹市公会堂さんさん館

講 みたか環境活動推進会議会長で(株)Lazo代表取締役の中島翔さん

申 2月22日(木)(必着)までに必要事項(11面参照)を「〒181-8555環境政策課」・FAX 0422-45-5291・✉kankyo@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選)



## 骨粗しょう症予防教室

### 食事の講話&エクササイズ

問 健康推進課 ☎0422-24-8207

女性ホルモンは40代以降、急激に減少し、骨粗しょう症のリスクが高くなります。骨密度の低下を緩やかにし、数年後も理想のカラダでいるカギは、運動習慣とバランスの良い食事にあります。

骨密度と筋肉に着目し、「骨美人」を実現させるセルフケア方法をお伝えします。

日 3月1日(金)午後1時30分～3時30分

人 在勤を含む40～69歳の女性市民20人

所 総合保健センター

講 管理栄養士の若林知津江さん、健康運動指導士の鈴木直美さん

物 タオル、靴下、動きやすい服装

申 2月5日(月)午前9時から申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



## 市民健康講座 自律神経とは?

### — ところと身体のリセット術

問 健康推進課 ☎0422-24-8207

私たちの健康の維持に大切な働きをする自律神経の仕組みや働きを知り、ところと身体を上手に整えるセルフケアについて学びます。

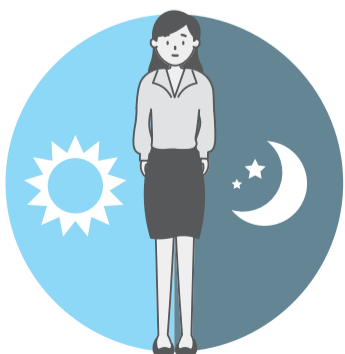
日 3月8日(金)午前10時30分～正午

人 在勤を含む市民30人

所 牟礼コミュニティセンター

講 人間総合科学大学教授の鍵谷方子さん

申 2月5日(月)から直接または電話で同センター ☎0422-49-3441へ(先着制)



## 第87回MISHOP国際理解講座

### イグ・ノーベル賞 教育学賞受賞講演 「教師や生徒の退屈に関する共同研究」

主 問 (公財)三鷹国際交流協会(MISHOP) ☎0422-43-7812

「生徒が授業中に退屈だと感じる」。誰もが経験がありそうで、しかし当然のこととして通り過ぎてしまっていたテーマかもしれません。

同研究で第33回イグ・ノーベル賞を受賞した国際基督教大学教養学部准教授のクリスチャン・チャンさん(写真)の魅力的なトークをぜひお聞きください。

※英語での講演です(通訳付き)。



日 2月24日(土)午後2時～4時

人 100人

所 三鷹産業プラザ

申 直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で同協会 ☎0422-43-7812へ(先着制)



### ◆イグ・ノーベル賞

ノーベル賞をもじって名付けられた賞で、人々を思わず笑わせ、考えさせてくれるユーモアにあふれた10部門の個人やグループに贈られます。17年連続で日本の研究者が選ばれています。

## 3月3日(日)まで

### 図書館アンケートにご協力ください

問 三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

### ◆利用者アンケート

図書館の具体的な数値目標と活動について点検・評価を行い、サービスと環境の向上を目指すために毎年実施しています。

市立図書館全館で配布しているアンケート用紙を回収箱へ提出してください。入力フォーム(右記QRコード)から回答することもできます。



### ◆未利用者アンケート

より多くの市民の皆さんに利用される図書館を目指し、「図書館を利用したことがない」「昔は利用していたが最近利用しなくなった」という方からの意見を募集します。入力フォーム(右記QRコード)から回答をお願いします。



## 天文・科学情報スペース企画展

### ふくしま星・月の風景写真展 in 三鷹

所 問 同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階) ☎0422-26-9951

「ふくしま星・月の風景フォトコンテスト」の入賞作品を展示します。福島県内各地の美しい風景や、その上空を彩る星・月の輝きを捉えた作品の数々をお楽しみください。

日 前期=2月16日(金)～3月10日(日)、後期=3月14日(木)～4月14日(日)午前11時～午後6時30分(月・火曜日、祝日休館)

申 期間中会場へ



福島民友新聞社賞  
「三日月ランブリッジに映える」  
(撮影: 山本敏和)