

「ラクラク卒煙」通信講座
受講生



健康に良くないことは分かっていても、なかなかやめることができないタバコ。そろそろ卒煙しませんか。自宅で気軽に参加できる通信講座です。

タバコを卒業したいと考えている方は、ぜひご参加ください。

▼対象 市内在住・在勤の方で、卒煙を希望する方
▼実施期間 1月23日(月)～3月4日(日)
▼内容 簡単なレポートのやりとりによる通信講座
▼定員 15名(先着順)
▼申し込み 1月5日(木)～18日

週	内容
第1週	卒煙準備をしよう ニコチン依存度をチェック 禁煙補助薬を知ろう
第2週	卒煙宣言をしよう
第3週	卒煙を実行しよう (まずは1週間のチャレンジ)
第4～6週	卒煙を継続しよう

(水)の期間に、電話またはFAXにて(FAXの場合は住所・氏名・電話番号を明記)

▼その他 卒煙に成功し、合計3回のレポートを提出していただいた方に「成功者証」を交付

▼健康課(田原市役所内)

☎ 23局 3515 FAX 23局 3810

▼健康課(あつみライフランド内)

☎ 33局 0386 FAX 33局 0319

LIFE

生活

田原福祉専門学校
平成23年度公開セミナー

▼日時 2月4日(土) 午後1時30分～午後3時
▼場所 田原福祉専門学校講堂
▼講師 上坂勝芳氏(日本スウェーデン福祉研究所員)

▼内容 認知症の介護とタクテイルケア(スウェーデン生まれのタッチケア)について
▼入場料 無料

▼申し込み 電話またはFAX・Eメールにて(FAX・Eメールの場合は、住所・氏名・参加人数を明記)

▼田原福祉専門学校

☎ 22局 3939 FAX 22局 7340

✉ sennon@city.tahara.aichi.jp

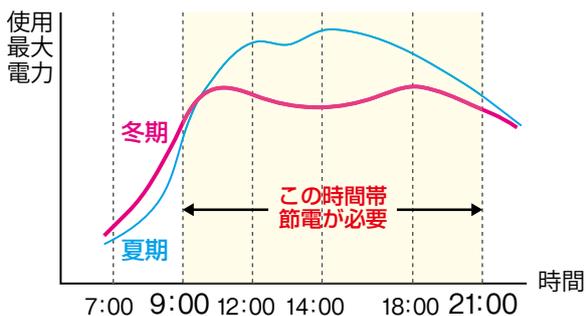
たはら節電大作戦!

長期化する電力不足に向け、無理のない範囲で節電を継続しましょう

◎この冬、3月30日(金)までの平日
9:00～21:00の節電にご協力を!

冬は暖房や照明の使用が多くなるため、1年の中でも電力需要が高まります。また、日が短く、1日のうちで電力需要が高い時間帯が長くなります。生活や経済活動に支障のない範囲で、節電にご協力ください。

■冬期と夏期の電力需要の特徴(イメージ)



※おしらせ12ページで、ライトアップ施設などの照明を消す「たはら節電ライトダウン2012冬」への参加事業所を募集しています。合わせてご覧ください。

☑ご家庭での節電取り組み例

エアコン

- 重ね着などをして、室温20℃を心がける
- 窓に厚手のカーテンを掛ける

照明

- 不要な照明をできるだけ消す

テレビ

- 設定で輝度を下げる
- 必要な時以外は消す



冷蔵庫

- 冷蔵庫の設定を「弱」にする
- 扉を開ける時間を短くする
- 食品を詰め込み過ぎない



家電全般

- 本体の主電源を切る
- 使わない機器はコンセントを抜く

▶田原市節電対策本部事務局(エコエネ推進室)
☎ 23局 7401