

交流通信

このコーナーでは、国内外合わせて7つある田原市の姉妹・友好都市などの情報をお届けします。

▶政策推進課 ☎23局3507

～田原市と姉妹都市・設楽町の交流拠点施設～

津具高原ペンション「グリーンメッセージ」

標高約850mの津具高原にあり、木のぬくもりを感じさせる外観のペンション「グリーンメッセージ」。管理人の小久保夫妻は田原市出身で、訪れた田原市民の案内役としても活躍中です。

◎「グリーンメッセージ」ってどんなところ？

春はかぐわしい花々、夏はバーベキューや川遊び、秋は草花を眺めながらの散策、冬は雪遊びや天体観測など、年間を通じて、高原の豊かな自然が楽しめます。

田原市在住・在勤・在学の方には割引制度がありますので、ホームページなどでご確認いただくか、お問い合わせください。



▲雨の日だって安心！プレイルーム

◎さらにおいしくなりました

夕食は地元の食材を生かした洋食コース料理で、手作りデザートも人気メニューのひとつです。また、朝食の自家製パンも好評をいただいていますので、ぜひご賞味ください。



▲大人気の本格自家製パン

◎これからの楽しみ

津具地区はホテルの里としても有名で、6月中旬から7月にかけて、幻想的なホテルの光をお楽しみいただけます。フロントで観賞スポットの地図を配布していますので、お気軽に声をおかけください。

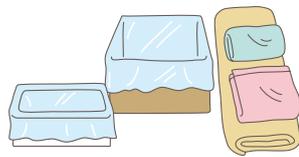
※グリーンメッセージの詳細は、ホームページをご覧ください。

HP <http://www3.rak-rak.ne.jp/~green-message/>

☎(0536)83局2343

- 作り方**
- ①段ボール箱などの容器にビニール袋をはめます。
 - ②箱の下にバスタオルを敷きます。
 - ③ビニール袋にお湯を入れます。
 - ④イスがあれば用意し、無ければ

- 用意するもの**
- 段ボールや発泡スチロールの箱、バケツなどの容器
 - 大きなビニール袋
 - 毛布や座布団
 - バスタオル
 - 40℃程度のお湯



こんにちは、かんちゃんです。今回は、「防災まめ知識」を担当することになりました。よろしく願います。前回から災害時に役立つワザをシリーズで紹介しています。2回目は足湯です。

毛布か座布団をたたみ、腰掛けられるようにして、箱の近くに置きます。

■**使い方**

イスなどに腰掛けて、足をお湯の中に入れて



■**効果**

災害時は、お風呂に入れないこともあります。そんなとき、足湯で足を温めて血行が良くなると、疲労回復やリラククス効果などが得られます。

■**さらに…**

壁にもたれかかると楽な姿勢で足湯ができます。また、入浴剤があれば、より効果的です。

▼防災対策課 ☎23局3548

かんちゃん

防災まめ知識

災害に役立つワザ② 足湯

49



忍びよる巨大地震