

# クリスマスイベント

12月10日から25日まで

すてきなクリスマスツリーを飾り

楽しいイベントを企画しています

## スタンプラリー

公園内のチェックポイントを回りスタンプを集めて、景品をゲット  
しませんか。

## 星空観察会

冬の夜空は透明度が高く、星を観察するには絶好の季節です。反射  
望遠鏡で星座などを観察します。

期間中はサンタからのプレゼントがあります

ぜひお越しください

子供から大人まで楽しめる

**名宝公園**

# 和食のすすめ

和食は平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康長寿食としても世界的に注目されています。



## 多種多様な食材

周囲を海に囲まれ森林にも恵まれた国土のため、海産物や野菜などさまざまな食材が使われています。

## バランスの良い栄養素

主食・主菜・副菜・汁物の食事スタイルで、五大栄養素をバランス良く取ることができます。

## 四季の食材

日本には四季があり、それぞれの季節に合った食材が使われています。旬の食材は栄養も豊富です。

## 発酵食品の効能

納豆やみそ、しょうゆなどの発酵食品は腸内環境を整え、免疫力を高める働きがあるとされています。

カルシウム不足と塩分の取り過ぎに注意！

和食の良さを  
見直してみよう！

日本の伝統的な食文化を  
広める活動をしています

和食文化振興会

## 感謝を込めて花を贈りませんか？



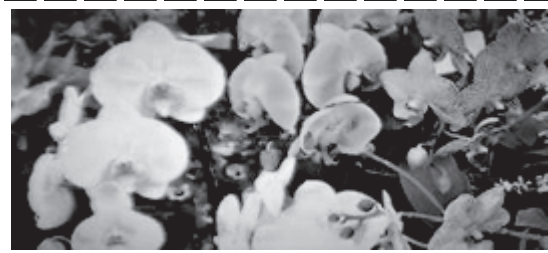
お世話になった方への贈り物をするなら「フラワーギフト」がおすすです。お相手の笑顔を想像しながら選んでみませんか？きっと喜ばれますよ♪

### 一番人気はシクラメン

12月の定番は何といってもシクラメンではないでしょうか。クリスマスにぴったりの花です。赤・ピンク・白など種類も豊富にそろっています。ぜひご希望に合った一鉢をお選びください。

コ  
チ  
ヨ  
ウ  
ラ  
ン

上品さの漂うコチョウランはいかがでしょうか。白のイメージが強いですが、最近ではピンクなども人気があります。相手の幸せを願う意味があるので贈り物として最適です。



洋ランの女王ともいわれるカトレアもおすすです。色鮮やかで大きな花びらを持つその姿は個性的で華やかさがあります。最近では、ミニタイプもあり人気が出てきています。

カ  
ト  
レ  
ア



## 花と笑顔のある生活を応援します

全国どこでも配達します

フラワーショップ  
ヤスナガ

# ストップ！地球温暖化

気温が上昇し地球環境が悪化すると、わたしたちの生活にも大きな影響があります。

**地** 球の平均気温は、近年どんどん上昇しています。これは人間の活動が活発になるにつれて、二酸化炭素などの温室効果ガスが大気中に増えてしまったことが原因だといわれています。温暖化により、海面の上昇や降水量の変化、自然生態系へ影響があると考えられています。



## 今から始める家庭での省エネ

室温は夏28度、冬20度になるようエアコンを設定し、テレビや部屋のライトは小まめに消しましょう。



## 節水を心掛けましょう

日ごろ無意識に使っている水は、浄水場できれいにして家庭に届くまでに大量のエネルギーを使っています。

## 鉢植えから始めよう

マンションのベランダでもできる鉢植えに挑戦してみましょう。毎日の観察が楽しみになります。



## 植物を育てよう

## 花壇を作ろう

学校や自治会などで協力してすてきな花壇を作りませんか。きっと満開の花が咲くことでしょう。



一人一人ができるところから温暖化対策に取り組みましょう。