



## 如月

立春も過ぎ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いております。寒さの戻りもある季節がら、お風邪など召されませんように。ここ下和田の郷では、27 年度の事業計画を立案中です。皆様により多く利用して頂けるよう、地域の皆様の声を反映していきたいと思っておりますので、ご意見、ご感想をぜひお聞かせ下さい。スタッフ一同、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

## 3 月の予定・申し込み

### ウクレレ教室

内 容：初心者向けのウクレレ演奏

日 時：4 月 6 日～毎週月曜日（全 10 回）10：30～12：00

対 象：どなたでも 定 員：先着 15 人 費 用：無料

講 師：木村 三郎氏

持ち物：ウクレレ（貸し出し数台有り。ご相談ください）

申し込み：3 月 1 日～4 月 5 日までに申し込み（受付初日は 14：00 から）。直接または電話

### 「PC なんでも相談」

内 容：基礎の電源の入れ方からインターネットの使い方・

Word・Excel や簡単なホームページ作成など。個々のご相談にお答えいたします。

日 時：3 月 19 日 木曜日 ①14：30～15：30 ②15：30～16：30 （①・②どちらか）

対 象：どなたでも 定 員：先着 各 3 人 費 用：無料 講 師：ボランティア講師

申し込み：3 月 1 日～3 月 18 日まで直接または電話（受付初日は 14：00 から）

### みんなの花粉症対策ランキング

#### 第 1 位 マスクをかける

マスクのガーゼを湿らせておく、ティーツリーなどの花粉症に効くアロマオイルをマスクにたらすなど、一味違った工夫もありました。

アロマオイルは、花粉症の憂鬱な気分も取るのに有効です。

#### 第 2 位 ヨーグルトを食べる

テレビで腸内の環境を整えるとアレルギーが減るという特集をしていてそこからブームになったようです。「去年効いたから」と、ヨーグルト効果を実際に確信した人が続いているようです。

#### 第 3 位 鼻うがいをする

鼻うがいに抵抗がある方からは、鼻を簡単に洗ったり、蒸気をあてるという対策方法もあります。



※市外の方もお申込みいただけますが、応募多数の場合は市内の方を優先します。ご理解とご協力をお願い致します。

《下和田の郷・3 月のお休み》3 月 13 日（金）・3 月 27 日（金） 終日

問い合わせ「下和田の郷」（大和市立渋谷中学校学校開放）受付窓口 Tel046-267-7790（10 時開館）

〒242-0015 大和市下和田 49 大和市立渋谷中学校内 <http://homepage2.nifty.com/shimowadanosato/>

※下和田の郷も引き続き節電を行っています。又、天候不良等により閉館時間を変更する場合があります。

皆様にはご不便をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。