



アロマテラピー  
アドバイザー  
ふとん屋あや  
の眠りのメモ  
TEL3801-4725

明けましておめでどうございませう。皆さま  
いかがお過ごしですか。  
今年のはなるべく食べ過ぎないように思いな  
がらも、やはりしつかり食べてしまいました。  
そんな私ですが、今年もよろしくお願ひ致  
します。

これから寒さも本番ですね。眠るときもあ  
たたかく、きもちよく眠りたいですね。軽く  
て暖かい羽毛ふとんを一枚で眠るのが一番で  
すが、毛布や布団など重ねる方も多いと思  
います。冬なのにいつも起きたら汗だく！途中  
で暑くてふとんをはぐ！これでは逆に風邪を  
ひいてしまいますね。重ねる順番で暖かさや  
快適さが変わります。綿・ウール・カシミア  
などの天然繊維のものは、吸湿性が高いので  
ふとんの中に使うと汗を吸ってくれて快適で  
す。特にウールの性質は湿気を熱に変えてく  
れるので、温かいです。アクリル・ポリエステル  
の合成繊維は、湿度の調節がしづらいの  
でムレやすく汗をかきやすいので内側には使  
わず、羽毛ふとんの上に重ねて保温力を高め  
てください。おなべに蓋をする感じでしょう  
か(笑)

お子さんが布団をはいでしまったり、汗を  
かいてしまったりする場合は、ウールの毛布  
かガーゼ素材のパシーマのケットをおスス  
めています。ウールと言っても昔と違い薄手  
で肌触りの柔らかいものもあります。中にか  
けると、首や肩も包めてとても気持ちよく眠  
れます。意外と通年で使えるので便利です。  
ぜひ毛布もお気に入りを見つけてお使いくだ  
さい。

荒川区南千住8-12-5 ベルぽうと東館1階  
ふとんの店おかもと89  
営業時間 朝10時から夜7時 水曜定休



岡田生花店  
ベルポート汐入店  
営業10～19時  
水曜定休  
TEL・Fax3802-8716

明けましておめでどうございませう。

昨年は多くの方に「毎月読んでます。」  
「この前の記事役に立ちました。」などと  
お声をかけていただきました。少しは皆さ  
んのお役に立っているんだなと実感しまし  
た。今年も皆さんの生活にお花が彩りを添  
えられるように頑張りたいと思います。

今年7月7日に食べるものです。正月の祝膳やお  
酒で弱った胃を休める為とも言われています  
か？七草粥とは一年の無病息災を願って1  
月7日に食べるものです。正月の祝膳やお  
酒で弱った胃を休める為とも言われています  
か？七草粥とは一年の無病息災を願って1  
月7日に食べるものです。正月の祝膳やお  
酒で弱った胃を休める為とも言われています

みなさんは春の七草を召し上がりまし  
た。今年も皆さんの生活にお花が彩りを添  
えられるように頑張りたいと思います。  
今年7月7日に食べるものです。正月の祝膳やお  
酒で弱った胃を休める為とも言われています  
か？七草粥とは一年の無病息災を願って1  
月7日に食べるものです。正月の祝膳やお  
酒で弱った胃を休める為とも言われています  
か？七草粥とは一年の無病息災を願って1  
月7日に食べるものです。正月の祝膳やお  
酒で弱った胃を休める為とも言われています

先に入れた納豆汁を食べる所や昆布、干し柿、  
栗を入れるところもあります。  
今月の定休日は8・22・29日です。15日  
は営業いたします

☆南千住警察署よりお知らせ

昨年、南千住警察署管内における刑  
法の認知件数は334件で平成30年  
に比べて88件減少しました。

また、警視庁が指定した重点犯罪  
(特殊詐欺・侵入盗・性犯罪・強盗  
・ひったくり・子どもに対する犯罪)  
の認知件数は、26件で平成30年に比  
べて4件減少しました。

自転車盗の被害は、126件発生  
し、そのうち約6割が自宅等の駐輪  
場で盗まれており、半数は鍵をかけ  
ていませんでした。

皆さんが被害に遭わないように、  
駐輪場や自宅に自転車を停めるとき  
であっても、必ず鍵をかけましょう。

特殊詐欺の被害は10件発生し、そ  
の被害額は約1300万円でした。  
犯人からの電話に出ないために  
・荒川区の自動通話録音機を設置す  
る

迷惑防止機能付の電話機に交換す  
る  
・留守番電話に設定する  
などの対策をとり、特殊詐欺を撃退  
する年にしましょう。

今年も「安全・安心なまちづくり」  
に皆さんのご協力をお願い致します。  
南千住警察署 TEL(3805)0110

荒川消防署からのお知らせ

文化財を火災などから守ろう  
昭和24年1月26日の早朝、昭和の大修理(昭  
和9年から昭和60年)中であった奈良県法隆寺  
の金堂の壁画の模写をしていた作業員の保温用  
に使っていた電気座布団のスイッチを切り忘れ  
たことが原因で火災となり、白鳳時代(7世紀  
末から8世紀初期)に描かれた十二面壁画が焼  
損し、社会的に大きな衝撃を与えました。また  
同年2月には愛媛県の松山城の筒井門等3棟が、  
6月には北海道の松前城の天守等2棟が焼損し  
ています。

これらの火災によって、「先人たちが残した  
文化財を火災から守ろう」という世論が高まり、  
昭和25年に文化財保護法が制定され、昭和30年  
から1月26日を文化財防火デーとし、文化財の  
防火設備の点検と整備を行うと共に消防演習な  
どを実施して文化財を火災から守る運動を展開  
することとなりました。

1月26日は「文化財防火デー」です  
日本の文化財は、木や紙などの可燃物で造ら  
れているものが多く、一度火災になると、大き  
な被害を受ける危険性が高くなっています。令  
和元年度は、ユネスコの世界文化遺産に登録さ  
れているフランスのノートルダム大聖堂及び沖  
縄県那覇市の首里城跡において大規模な火災が  
発生しました。

荒川消防署管内にも多数の貴重な文化財が現  
存し、これらは将来に継承すべきかけがえのな  
い財産です。自衛消防訓練を実施するなど、将  
来に継承すべき貴重な財産である文化財を火災  
や地震などから守りましょう。

文化財防火デーに伴う消防演習のお知らせ  
日時：令和2年1月21日(火) 午前10時から  
場所：諏方神社(荒川区西日暮里3-4-8)  
当演習を機に、都民の皆様文化財愛護に関  
する防火防災意識の高揚につなげていきたいと  
思います。

荒川消防署 TEL(3806)0119