



# 今すぐできる 省エネ・節電メニュー



省エネポータルサイト  
資源エネルギー庁

少しの工夫で今すぐできる具体的な取り組みを紹介します。

ライフスタイルに合わせ、無理のない範囲で省エネ・節電に取り組んでみましょう。

## エアコン(暖房)



- 暖まった空気を循環させ、厚手のカーテンや床まで届く長いカーテンを使用しましょう。
- フィルターの清掃も有効です。
- ひざ掛けを使うなどの工夫をしましょう。

## 冷蔵庫



- 冷蔵庫の温度設定を確認しましょう。(中や弱にする)
- 冷蔵庫内が均一になるように、常温保存できるものは冷蔵庫から出し、隙間を空けて食品を入れましょう。

## 照明



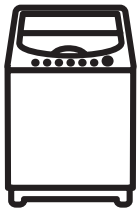
- 不要な照明はこまめに消灯しましょう。
- 思い切ってLEDに変えることも考えてみましょう。

## テレビ



- 視聴しない時はこまめに消しましょう。
- 画面の設定を確認して、部屋の明るさに合わせた適切な明るさで視聴しましょう。

## 洗濯機



- 洗濯は容量の8割以上を目安にまとめて洗いをしましょう。

## 温水洗浄便器



- 放熱防止のため、フタを閉めましょう。
- お出かけ前や就寝前はタイマーなどの節電モードを上手に使いましょう。

## こたつ



- 上半身は寒くなりがちなのでカーディガンなど1枚多く着ましょう。
- 上掛けと敷布団を併用し暖気を逃さないことがポイントです。

## 電気カーペット



- 人のいない部分は温めず、分割機能を活用しましょう。
- 電気カーペットの下に断熱マットを敷きましょう。

## パソコン



- スクリーンセーバーでは消費電力は下がりません。「ディスプレイの電源を切る」や「PCをスリープ状態にする」の時間を短くし、画面の輝度を下げるなど、設定を確認しましょう。

## 掃除機



- 部屋を片付けてから掃除機をかけましょう。
- 詰まった紙パックは交換しましょう。

# 春の火災予防運動 3月1日～7日

■問合せ 消防本部 ☎22-2919

## 『お出かけは マスク 戸締り 火の用心』

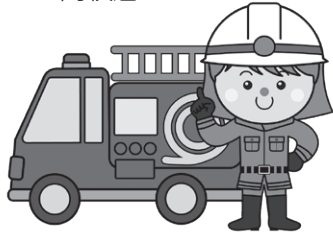
毎日の生活での「慣れ」や「油断」から火災をおこさないよう、火災予防を心がけましょう。

### 火災予防イベント

▶日時 3/5(日) 13:00～

▶場所 イオン高萩店

- ▶内容
- 一日消防署長による火災予防啓発
  - 消火器を使ったバーチャル消火体験
  - 火災予防ポスターコンクール表彰式



#### ◆火災予防ポスターコンクール表彰

【佳作】秋山小 2年 <sup>しいな ほのか</sup> 椎名 帆夏 4年 <sup>ぜんぼう ちさ</sup> 善方 智咲  
 3年 <sup>きたむら るみ</sup> 北村 瑠望 5年 <sup>さとう ゆいか</sup> 佐藤 結花

## 防災コーナー

■問合せ 危機対策課 ☎23-2215

### 防災対策用備品の整備強化



自主防災組織（安良川・島名団地・向洋台団地・竹内・行人塚・上手綱下組・上手綱北）にテント・ヘルメット・ヘッドライト・レインウェア・トランシーバーなど、地域の希望に応じた備品を整備しました。

これらは、宝くじの社会貢献広報事業である助成金を活用しています。



この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

2021年11月に開園した保育園です

床暖完備

★お問合せ(受付時間 8:00～17:00)  
**0293-44-6701**  
 穂積・神永までお気軽に連絡ください

あど中郷ナーサリーは 全部

**手ぶら保育**

おむつ おしり拭き 哺乳瓶 水筒 コップ類 給食・おやつ カトラリー類

企業主導型保育園  
**あど中郷ナーサリー**

LINE QRコード 電話 QRコード