



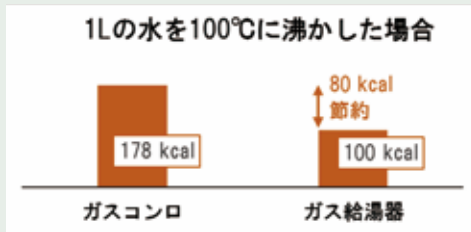
1012533

目指そう ゼロカーボンシティぬまた



実りの秋には、食事や料理を楽しむ人も多いのではないのでしょうか。毎日使うご家庭のキッチンでは、さまざまな形でエネルギーが利用されていますが、ちょっとした心掛けでお得に省エネができます。

○お湯を沸かすときは給湯器のお湯から
給湯器はエネルギー効率の高い機器。給湯器のお湯を沸かす方が水から沸かすよりもお得です。



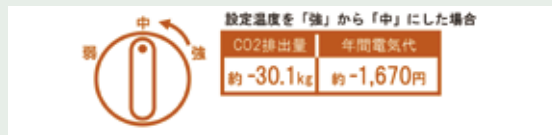
○野菜の下ごしらえに電子レンジを活用
煮込み料理の野菜はチンしてから鍋へ。煮崩れも少なく内側から火が通ります。短時間で調理できてエネルギーの消費も削減できます。



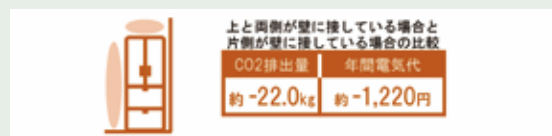
○冷蔵庫は使い方次第で大きく省エネ
・ものを詰め込みすぎない
ものを詰め込みすぎると庫内の温度が下がりにくくなり、消費電力も大きくなります。



・設定温度は適切に
涼しい季節になったら設定温度を見直しましょう。



・壁から適切な間隔で設置
冷蔵庫の上や両側が壁に接していると、冷蔵庫の冷却効率が落ちるので、設置場所を確認してみましょう。



省エネは家計にも地球にもやさしい取り組みです。ぜひ、普段の生活の中で意識してみてください。

問合せ 環境課環境政策係 ☎内線3071

1002310 スポーツジムで行う健康 運動教室（秋コース）

有酸素運動や筋力トレーニング、ヨガなど運動が苦手な人や始めようと思っっている人にお勧めです。代謝アップや筋力向上、姿勢改善などの効果が期待できます。

対象 20歳以上で市内在住の人（概ね40～50歳代まで）
定員 15人（新規の人優先）
費用 無料
申込み・問合せ 10月12日（水）までに健康課保健係 ☎

1002343 講座 認知症サポーター養成

認知症はご自身や家族、身近な人など誰もが発症する可能性のある病気です。正しい知識を学び、認知症の人や家族を温かく見守るサポーターになりませんか。
とき 10月27日（木）午後1時30分～3時
ところ テラス沼田4階防災会議室401
定員 15人程度（先着）
費用 無料

1012362 子育てガイドブック 広告スポンサー募集

子育て関連の情報誌「沼田市子育てガイドブック」の発行に伴い、掲載広告を募集します。
募集期限 10月31日（月）
問合せ
▽広告掲載 (株)サイネックス ☎027・353・8391
▽子育てガイドブック 子ども課子育て支援係 ☎内線3125

広告

