



目指そう

ゼロカーボンシティぬまた



◇寒い冬をあたたく過ごすために

12月からは寒さがいっそう厳しくなり、暖房の利用も増えてきます。衣・食・住の中に、ちょっとした工夫を取り入れることで、過度な暖房に頼らずに電気代を効果的に節約することができます。

衣



○ぼかぼかアイテムを追加

ストールやひざ掛けなどのアイテムを活用して、首、手首、足首の3つの首をあたためましょう。太い血管のある部分を重点的にあたためれば、体全体があたたまります。

○機能性素材の衣類を活用

蓄熱保温、吸収発熱などの薄くて軽い機能素材のインナーや靴下を取り入れれば、おしゃれに体をあたためられます。

食



○鍋を食べて体も室内もあたたく

熱々の鍋を食べれば、体の中からぼかぼかになります。鍋の湯気や熱気で部屋をあたためる効果も期待できます。

<さらにひと工夫>

地元の食材を積極的に取り入れれば、地産地消によって食材輸送の二酸化炭素排出量も削減できます。

住



○温度計、湿度計で室内環境を「見える化」

同じ部屋に長くいると実際よりも寒く感じたり、あたたく感じたりします。室内環境を「見える化」することで、無駄な暖房使用や冷えによる体調不良に気を付けることができます。

○窓から熱を逃がさない

家全体の熱の約半分が窓から外へ出ていきます。断熱シートや厚手のカーテン、断熱ブラインドなどを活用すると効果的です。

問合せ 環境課環境政策係 ☎内線3071

市営住宅の入居者募集

募集団地 東下原団地（栄町21-1）
募集戸数 A棟1戸（4階）
入居可能予定日 2月初旬
構造 RC造中耐火4階建て（エレベーターなし）
改修年度 令和元年度
部屋の構成 2LDK、浴室・トイレ（洋式）付き
家賃 1万5千200円（2万2千700円）
申し込み資格

・現に住宅に困窮している人
 ・市税を滞納していない人
 ・申込者、または同居しようとする親族が暴力団員でない人
 ※単身者入居可。収入制限あり
申込期限 12月16日（金）
 ※申し込みが募集戸数を越えた場合は抽選となります
その他
 ・敷金3カ月（入居時の家賃で算定）
 ・駐車場1台分（2千円/月）
 ・ペット不可
 ・升形小学校・沼田南中学校区

県営住宅12月定期募集

申込期限 12月15日（木）
問合せ 県住宅供給公社
 ☎027・223・5811

募集案内・申込用紙 建築住宅課窓口で配布、または市HPからダウンロード
申込み・問合せ 建築住宅課 営繕住宅係 ☎内線4113



市の行政情報をお届けしています

地域の情報満載の「FM放送」です。ラジオのダイヤルを76.5MHzに合わせてお聴きください

沼田市シティインフォメーション（各回10分間）

月～金 ① 8:00～8:10 ② 18:00～18:10
 土・日 ① 10:00～10:10 ② 14:00～14:10

問合せ 秘書課広報広聴係 ☎内線4008

12月の健康テレホンサービス

☎027-234-4970をダイヤルすると、3分間の健康講話が聞けます

月曜日 歯科から見た顔のゆがみ
 火曜日 高血圧と薬
 水曜日 ホクロの癌（メラノーマ）
 木曜日 癌の早期発見・腫瘍マーカーの話
 金曜日 高血圧症と歯科治療
 土・日曜日 人生会議（アドバンスケアプランニング）

【直接相談タイム（歯科）】12月7日（水）19:30～21:00