



1012831

## 目指そう

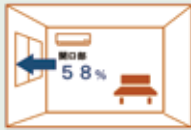
# ゼロカーボンシティぬまた



寒い冬を快適に過ごすためには、家の中を暖かく保つことが重要です。暖房の使用は欠かせませんが、エネルギーの消費は家庭の中でも大きな割合を占めており、電気や燃料の出費も大きくなりやすいです。家の断熱を意識すると、暖房の使用を抑えつつ、健康で快適に過ごすことができます。

### 〈寒い家の原因は窓〉

暖房使用時に、外に熱が逃げる割合は、窓などの開口部が5割以上を占めます。窓の断熱を意識した工夫で、家の暖かさを保つことができます。

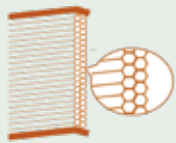


### ●カーテンやブラインドの長さや素材を生かす

・カーテンは床にぴったりくっつく長さにする事で、窓とカーテンの間に漂う冷気が室内に移動しにくくなり、隙間風も和らげることができます。

・カーテンを買い換えるときは厚手の素材にするなど、冷気の通しにくさを考えましょう。

・ブラインドの中には断面が六角形になっている断熱ブラインドがあります。窓からの冷気だけでなく、夏の熱気対策にも効果があります。



### ●リフォームは断熱効果の高い窓から

・断熱リフォームを検討する場合には、まずは効果の高い窓から実施しましょう。

・複層ガラスや二重窓へリフォームすることで、結露防止や防音などの効果も得られます。

### ●床の冷えにはコルクマット

・コルクマットなど熱を通しにくい素材を床に敷くと、足元の冷えを抑えられます。



### ●アルミシートで暖房器具の効果を高めよう

・ホットカーペットや電気こたつの下にアルミシートを敷くことで、熱を逃がしにくく床からの冷気を防ぐ効果が期待できます。

断熱というと大規模なリフォームが必要と思う人もいますが、少しの工夫でも大きな効果があります。冬の快適な暮らしのために意識してみてください。

問合せ 環境課環境政策係 ☎内線3071

## 募 集

1006695

### 新規学卒就職者研修会

社会人に必要な基礎知識を学ぶための研修会を開催します。  
とき 3月28日(火) 午後1時～5時10分

ところ テラス沼田5階議場(Waitzホール)

対象 令和5年3月に中学校、高等学校、大学、専門学校などを卒業して、利根沼田地域の事業所に新規で就職する人

費用 無料

申込み 2月15日(水)までに所定の申込書に必要事項を記入して産業振興課へ提出  
問合せ 産業振興課商工振興係 ☎内線5005

### 市民ふれあい農園の利用者を募集

ところ 戸鹿野町599-1  
区画数 80区画(1区画当たり30㎡)

付帯設備 駐車場、休憩所、農機具庫、トイレ、給水施設  
利用期間 4月1日から1年間  
利用料金 1区画5500円(1年間)  
申込み・問合せ 農林課農業

1009844

### 「まちの達人バンク」新規登録者募集

地域の講師として活躍する

「まちの達人バンク」に登録しませんか。資格や免許の有無、ジャンルは問いません。

▽市HP内の「まちの達人バンク講師一覧」に掲載

▽講師名を記載した冊子を市内小中学校などへ配布  
申込み 2月17日(金)までに生涯学習課へ「新規登録書」を提出  
※昨年度登録の人へは別途通知を送付

振興係 ☎内線5015  
問合せ 生涯学習課市民文化推進室 ☎内線3322

### 傾聴ボランティア養成講習会

相手の気持ちに寄り添って心で聴き、共感する力を養います。

とき 3月17日(金)、24日(金) 午前10時～午後4時  
ところ 白沢創作館

対象 両日参加できる人  
定員 20人  
参加費 無料  
申込期限 2月28日(火)  
その他 昼食は各自用意  
申込み・問合せ 社会福祉協

議会 ☎25・3267

### 障がい者社会参加促進事業 日帰り旅行

身体に障がいがある人を対象に、日帰り旅行を開催します。

とき 3月3日(金) 午前9時～午後4時  
※保健福祉センター集合・出発  
ところ 群馬サファリパーク、こんにやくパーク

定員 15組30人(先着順)  
※介助者も申し込みが必要  
参加費 500円  
申込期間 2月10日(金)～17日(金)  
申込み・問合せ 社会福祉協会利根支所 ☎56・4603