



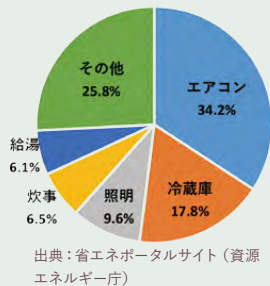
目指そう ゼロカーボンシティぬまた



昨今の深刻な電気代などの高騰により、省エネへの意識が高まっています。これから夏になると、家庭のエネルギー消費はさらに大きくなりますので、今から効果的な省エネ対策を実践しましょう。

○家庭の電力消費を知ろう

グラフは夏季の家庭で、電力消費が特に多い日の電力の使用割合を示します。エアコンと冷蔵庫が全体の5割以上を占めており、これらの家電の省エネが大きなポイントになります。



○エアコン（冷房時）の工夫

- ・サンシェードや緑のカーテンを活用し、窓の外で熱気を遮断することが効果的です。
- ・扇風機やサーキュレーターを併用することで、少ない電力でより大きな冷房効果を得られます。
- ・エアコン掃除や室外機周りの確認をしましょう。フィルターは月に1、2回の掃除を心掛け、冷房効率を下げないように室外機の吹出口に、物を置かないようにしましょう。



<もうひと工夫>

6月は天候が変わりやすく、寒暖差も大きくなります。気候に合った服装を心掛けることで、冷暖房の使用頻度を減らせます。

○冷蔵庫の工夫

- ・庫内の温度設定を適切に設定しましょう。「強」は電力消費が大きくなります。気温や食材の保存状態を見ながら、段階的に調整することが大切です。
- ・冷蔵庫の中の整理は省エネにつながります。食材の残りを把握しやすく、食品ロスの防止にもつながります。



問合せ 環境課環境政策係 ☎内線3071



1010700

大人の食育教室 今日から始める減塩生活

毎月17日は「減塩の日」です。塩分の取り過ぎは高血圧や動脈硬化、腎不全、胃がんなどの原因となります。講話と調理実習を通して、ちよつとした減塩のコツをつかんで健康食卓を目指してみませんか。

講師 市健康課栄養士
定員 10名（先着）
費用 無料
申込開始 6月12日（月）
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾
申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線3167
国際文化交流協会
「キッズイングリッシュ」
3歳から小学1年生までを対象に、楽しく英語に親しむキッズイングリッシュを開きます。

とき 6月27日から1月9日（夏休みを除く）までの原則毎週火曜日（各クラス10回）
※同協会HPに日程表を掲載
Aクラス（3歳・4歳）午後4時40分～5時10分
Bクラス（5歳・6歳・小学1年生）午後4時40分～5時20分
ところ (株)グリフエデュケーション
講師 ロス・エドワード・ジェインズさん
定員 各クラス20人（先着）
費用 国際文化交流協会員4千1

00円、一般5千200円（初回レッスン時におつりのないようにお持ちください）
申込開始 6月13日（火）午前9時
申込み・問合せ 国際文化交流協会事務局（企画政策課内） ☎内線4035
申込みはこちら


昨年の様子

1010055

文化祭参加団体募集

11月に開催される「第47回県民芸術祭協賛第70回沼田市文化祭」で、団体・サークル活動の成果を発表していただきませんか。
とき 11月3日（金）～5日（日）
ところ ウェルプラザ、利根沼田文化会館ほか
申込期限 6月22日（木）
申込み・問合せ 生涯学習課市民文化推進室 ☎内線3327