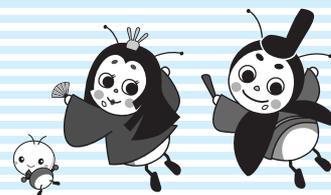


# 地球にやさしい 冬のライフスタイル

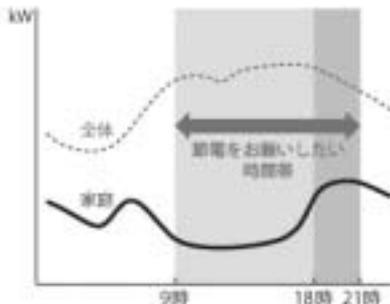
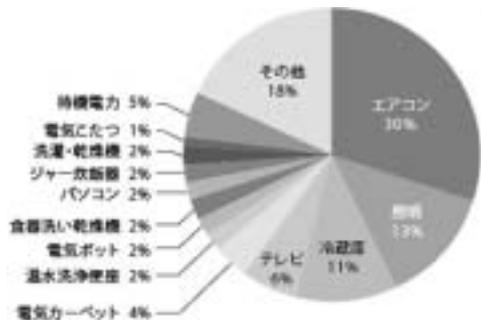


エアコンと照明  
で43%!これら  
への節電対策が  
有効です。



## 家庭での消費電力の内訳

※エアコン使用家庭（冬の19時頃）



## 冬の平日の 電気の使われ方



家庭のピーク  
は朝夕。特に  
18時～21時  
に最も使用量  
が増えます。

市役所では、日々の業務で環境配慮に取り組んでいます。東日本大震災の影響により、12月19日から3月23日まで（年末年始を除く平日9時～21時）の間、関西電力管内で昨年比10%以上の節電が要請されていることから、今冬は節電対策を強化しています。

節電という自我慢するといイメージになりがちですが、私たちのライフスタイルについて考え直すよい機会ではないでしょうか。暖房や照明などのエネルギーに過度に頼らず、地球にやさしいライフスタイルを楽しんでみませんか。

★入浴や運動  
シャワーだけでなくお風呂  
でしっかりと温まる。足湯など  
も効果的です。また、ストレ  
ッチなどの運動で血行をよく  
するのもおススメですよ。



★服装  
首元、手首、足首の「3つ  
の首」を温めるのが寒さを抑  
えるポイント。おしやれを楽  
しみながら工夫してみてください。



★食べ物  
朝食を食べて新陳代謝を活  
発に。根菜や生姜など体を温  
める物を食べるのも効果的。  
みんなで鍋を囲むのもいいで  
すね!

寒いときには着る、必要以  
上に暖房機器に頼らない。昔  
の知恵と現代の工夫を取り入  
れ、暖房時の室温が20℃でも  
快適なスタイル。それがウォ  
ームビズです。地球温暖化防  
止につながるだけでなく、家  
計にもやさしい取り組みです。



提案①  
ウォームビズを  
楽しんでみる

■山東B&G海洋センター  
温水プール  
【休館日】毎週木曜日  
12月29日～1月3日は休館  
【利用時間】10時～12時30分  
13時30分～17時  
（月～土は18～20時も利用可）  
【利用料金】大人2000円  
中学生以下1000円  
☎57-11414

■山東公民館トレーニングジム  
【利用時間】  
毎週火曜日 9時30分～12時  
毎週火・金曜日 18時30分～21時  
12月28日～1月4日は休館  
【利用料金】6000円  
（会員1500円）  
☎55-2578

■伊吹山麓総合体育館  
トレーニングジム  
【休館日】毎週火・木曜日  
12月29日～1月3日  
【利用時間】9時～12時、14時  
～17時、18時30分～21時30分  
【利用料金】4000円  
（会員2000円）  
☎58-11155

スポーツ施設  
お家の電気を使わずに、市  
内施設やイベントへ。プール  
やジムで体を動かせば、冬の  
健康づくりにもなりますね!



提案②  
市内のウォーム  
スポットへ  
出かけてみる

お問い合わせ  
経済環境部 環境保全課  
(伊吹庁舎)  
☎58-2230  
☎58-1630

メール配信サ  
ービスの登録  
は、こちらの  
QRコードか  
ら。詳しくは  
広報課まで。



電力が不足しそうなときは  
電力供給が不足して関西  
電力から市役所に「節電要  
請」の連絡が入った場合、  
次の方法で市民のみさま  
にお知らせします。この場  
合、無理のない程度で、節  
電にご協力をお願いします。

- 防災行政無線の放送
- メール配信サービス
- 公式ウェブサイトを

図書施設等  
問い合わせ先など詳細は  
P.11・14をご覧ください。

■山東・近江図書館  
【利用時間】10時～20時（金曜21時）

■米原公民館内図書室  
【利用時間】9時～18時

■伊吹薬草の里文化センター  
【利用時間】  
図書室 9時～17時15分  
薬草湯 12時30分～19時30分