

千歳友の会 衣・食・住

友の会は1930年ジャーナリスト・教育者である羽仁もと子を中心に雑誌「婦人之友」の愛読者によって生まれた団体で全国各地にあります。千歳友の会は千歳と恵庭に住む会員が集まって衣・食・住・子ども・家計の勉強をしながら活動しています。どなたでもいつからでも会員になれます。お問合せは、千歳友の会 (TEL 0123-24-9078) まで。

Instagram アカウント @chitoseetomonokai

住 電気使用量を減らす 省エネの工夫

9月になってもまだまだ暑い日が続きそうです。皆さんの節電状況はいかがですか？
私たちはこんな工夫をしています。ぜひ参考にしてみてください。

節電チェック表

1	夜更かしをしないで、電力使用を減らす	5	部屋を片付けると空気の通りがよくなり節電に
2	冷蔵庫に物を詰めすぎない	6	日差し強い窓に「すだれ」「グリーンカーテン」「シェード」などの取り付け
3	テレビは見る時だけ点ける(時計代わりにしない)	7	エアコンの使用時間、設定温度を工夫
4	こまめに電気を消す	8	我が家の契約アンペア数を知っておく



わが家の工夫



Mさん

ドライヤーの使用時間を減らそうと、長かった髪をベリーショートに思い切ってカット！電気代も減って、気分もスッキリ



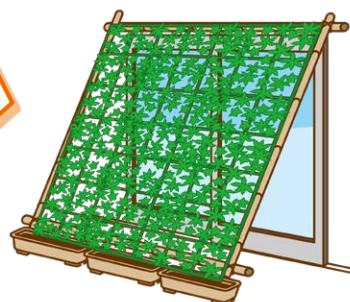
Iさん

部屋を整理整頓。空気の通り道ができて、部屋もスッキリ。



Sさん

南側の窓にあさがおのグリーンカーテンを育成中。室温が2～3度下がるそう。



病人がいるのでエアコン活用術（下記参照）を参考にして、エアコンを上手に使うことを心掛けています。



Dさん

▶エアコン活用術◀

近年、北海道でもエアコンを設置する家庭が増えてきました。涼しく快適に過ごしつつ、電気代は抑えたいですね。

◎室温の目安は**28℃**

環境省によると、省エネと快適性の両立を目指した夏の室温は28℃だそうです。

◎エアコンの**設定温度**を1℃変えると、電気の使用量は10%変わります。

◎**風量**は実は電気代にほとんど影響なし！

エアコンの風量は「自動」がおススメ。設定温度が下がるまでは強風、その後は自動的に弱風に切り替わるので無駄なく快適に過ごせます。



怪盗ちゃんからの挑戦状 解決編

先週号に掲載された「怪盗ちゃんからの挑戦状」君は解けたかな？ 答え合わせをするよ！

クロスワードパズル

ス	カ	イ		シ	カ	ク
イ		ワ	ク	イ	ン	レ
カ	タ	ナ		ガ	タ	ー
	イ		ク	リ	ー	ム
ヒ	ヨ	ウ	シ		タ	
サ	ウ	ス		ヤ	ン	マ
シ		メ	ガ	ネ		ド

答え ヒマワリ

キューちゃんの 今日は何の日？

9月5日は「計画と実行の日」

計画を立てて実行することの大切さを広めることを目的として、株式会社ビー・アンド・イー・ディレクションズが制定した記念日で日付は、計画の「計」の字が9画であることと、実行の英字「Execution」の頭文字「E」がアルファベットの5番目であることに由来しているんだって。



みんな知ってた？



営業サポートをお任せ！ 営業パート募集

電話・メール対応
顧客管理
書類チェック
見積書作成 etc

期 間▶雇用期間の定めなし
仕 事▶生活情報紙「ちゃんと」の広告企画営業（既存の取引先の訪問および新規開拓）、顧客管理業務（データ入力）
資 格▶要普免、エクセル操作できる方
給 与▶時給1,300円～ ※営業成績に応じ別途手当支給
時 間▶9:00～18:00(休憩1h) ※応相談
休 日▶土日
待 遇▶交通費規定支給、車通勤可、昇給有、夏期・冬期賞与支給
試用期間1カ月、敷地内禁煙

まずはお気軽にお電話ください。

〒066-0073 千歳市北斗4丁目13-20
0123-27-0911 (担当:羽生)

千歳・恵庭エリアの生活情報紙発行
株式会社 メディアコム

千歳市健康まつり

第31回

テーマは、「今日から変わる、わたしの毎日。」
子どもから大人まで健康づくりを楽しく学べます。

入場無料

と き 9月13日(土) 10時～13時
と ころ 北ガス文化ホール(市民文化センター)

コーナー概要

- 消防車と救急車のペーパークラフト・ぬりえコーナー ●ちとせ健康・医療相談ダイヤル24普及コーナー ●献血・骨髄バンクドナー登録説明 ●野菜を食べよう！手のひらで簡単ベジチェック ●食でのぼそう健康寿命 ●骨の健康チェック ●歯科相談・お口チェック ●身体機能チェック ●血管年齢等測定 ●生活習慣病予防のためのボディチェック ●お薬相談・調剤体験 ●いのちをつなぐ赤十字救急法体験ひろば ●頭の元気度チェックと作業療法士クイズ ●千歳保健所健康等啓発コーナー ●日本血液製剤機構の紹介 ●ママと子どもの栄養コーナー ●歩いて健康チェック！足つぽ体験 ●健康吹矢

※定員となり次第、受付を締め切らせていただくコーナーがあります。

問合せ 千歳市健康まつり実行委員会(事務局・市・健康づくり課)
電話 0123-24-0361 FAX 0123-24-8418