

# お知らせ ~Information~

## 冬季の省エネルギー対策へ協力をお願い

### 家庭において心がけていただきたい省エネルギー活動

省エネ活動を行うことにより、家庭では、年間約15,000円(1世帯あたり)節約可能\*。\*ただし、室温については1℃下げ、白熱電球1個を蛍光灯に付け替えた場合。

- ①エアコン、蛍光灯器具、テレビ、電気冷蔵庫、電気冷凍庫を購入する際には、省エネラベルをチェックしましょう!!  
8月21日より購入された省エネラベルをしっかりチェックして、省エネ性の高い製品を買ってあげましょう。省エネラベルはカタログあるいは製品本体、包装など見やすいところに表示されています。
- ②暖房中の室温は20℃以下に設定を!  
暖房中の室温は、20℃を超えないように、部屋の温度のこまめな調整に努めましょう。
- ③不要なエアコンの使用を控えましょう!  
必要のないときもエアコンをつけっぱなしにしていませんか? 1日1時間エアコンの使用を控えましょう。
- ④電気こたつを効率的に使用しましょう!  
電気こたつを使用する際には、敷布団、土掛けの使用に心がけ、効率的な使用に努めましょう。
- ⑤暖房機器のつけっぱなしを控えましょう!  
暖房する必要のないときにも暖房器具をつけっぱなしにしていませんか? 1日1時間暖房機器の使用を控えましょう。
- ⑥入浴時シャワーを流しっぱなしにしていませんか?  
入浴時にシャワーのお湯を流しっぱなしにしていませんか? シャワーのお湯の流しっぱなしを1日1分間やめることに努めましょう。
- ⑦お風呂を効率的に使用しましょう!  
お風呂はお湯が冷めないうちに連続して入浴しましょう。
- ⑧不要なテレビのつけっぱなしを控えましょう!  
見る必要のないときにもテレビをつけっぱなしにしていませんか? 1日

- 1時間テレビの使用を控えましょう。
- ⑨電気製品の主電源が入りっぱなしになっていませんか?  
電気製品の待機時消費電力は決して小さくありません。リモコンでスイッチを切っただけでも電力を消費する機器がたくさんあります。電気製品の主電源をこまめに切りましょう。
- ⑩給湯温度を低くしましょう!  
給湯温度を高めに設定していませんか? 食器洗いに使用するお湯の温度を5℃低くしましょう。
- ⑪冷蔵庫を効率的に使用しましょう!  
冷蔵庫に物を詰めすぎいませんか? 詰め込みすぎると冷気の流れが悪くなり、余分な電力を消費します。冷蔵庫を効率的に使用しましょう。
- ⑫洗濯機を効率的に使用しましょう!  
洗濯機を使用する際には、すすぎ前の排水、適正量での洗濯等に心がけ、効率的な使用に努めましょう。
- ⑬掃除機を効率的に使用しましょう!  
掃除機を使用する際には、集塵袋の手入れ等に心がけ、効率的な使用に努めましょう。
- ⑭照明はこまめに消灯を!  
必要のないときも照明をつけっぱなしにしていませんか? 照明をこまめに消灯することに努めましょう。
- ⑮白熱電球から蛍光灯への付け替えを!  
照明にはエネルギー使用量が少なくて済む蛍光灯を使いましょう。

平成14年度

## 和裁・洋裁・編物手芸講習会募集要項

1. 講習期間 平成14年4月より平成15年3月まで
2. 講習日数 おおむね3回(日数については開講時案内)
3. 講習時間 午前10時より午後4時  
(12時より午後1時まで昼休み)
4. 場 所 県立母子福祉センター  
青森市中央3丁目20-30  
県民福祉プラザ内 ☎017-735-4152
5. 対 象 母子家庭の母・寡婦・母子家庭の子・父子家庭の子
6. 科 目 ・和裁科本科(和裁未経験者)・洋裁科  
・和裁科研究科(和裁経験者)・編物手芸科
7. 受講料 無料
8. 申し込み受付期間 平成14年2月18日(月)より  
平成14年2月28日(木)まで
9. 申込方法 直営母子福祉センターまで  
申し込み用紙は、総合福祉センターげんきかんにあります
10. 定 員 各科10名程度  
(申し込み者多数の場合は選考あり)  
申し込み者に対する受講の可、不可等の通知については平成14年3月11日(明)まで、本人あてに送付します。
11. 問い合わせ 母子福祉センターまで

ひとりで悩んでいませんか

青森県立母子福祉センター

## 法律相談開設(無料)

青森県立母子福祉センターでは、母子家庭・寡婦・父子家庭を対象に、生活の安定と自立促進を図るため、毎月第3火曜日に法律相談(無料)を行っています。

育児・相続・財産などいろいろな問題について、弁護士が法律相談にお応えしますので、どうぞご利用下さい。

- 相談日: 毎月第3火曜日  
時 間: 午後1時~午後3時(一人30分以内)  
場 所: 青森県立母子福祉センター・相談室  
(場合によっては電話相談も可)  
※あらかじめ申し込み・予約が必要です。

- 申込・問い合わせ先:  
青森県立母子福祉センター  
青森市中央三丁目20-30 県民福祉プラザ3階  
☎017-774-3780  
FAX017-735-4160

### 【交通機関】 青森バス

- ・青森公立大学前(北見町駅)
- ・「新くまの丸」下車 徒歩1分
- ・備前線由「門前所前」
- ・「NTT前」下車 徒歩10分

