

vol. 8

めざせ! ゼロカーボンシティ

冬も省エネ!!

だんだん寒くなるこの季節は、電気やガスの使用が増え、光熱費が高くなる傾向にあります。

そこで、冬も無理なくできる省エネポイントをご紹介します。

リビング

- ✓人のいない部屋の照明は消す
- ✓暖房は必要な時にだけつける
- ✓テレビを省エネモードにする
- ✓室内の湿度をあげる

POINT!
・鍋料理などをするとき効果的
・観葉植物などを置くのもgood



キッチン

- ✓炎は鍋底からはみ出さないように火力を調整する
- ✓冷蔵庫の設定温度は強→中に
- ✓熱いものは冷まして冷蔵庫へ



お風呂

- ✓入浴は間隔をあけない
- ✓お湯を出しっぱなしにしない
- ✓シャワーヘッドを節水型に
- ✓タオルドライ後にドライヤーを



ほかにもいろいろ・・・

●体が温まるものを食べよう!

かぼちゃ、しょうが、ねぎ、鶏肉、チーズ、リンゴ



冬が旬の「根菜類」は、食べると体の芯からぽかぽかになるよ!



●身につける物を工夫しよう!



厚手の靴下



膝掛け



カーディガン

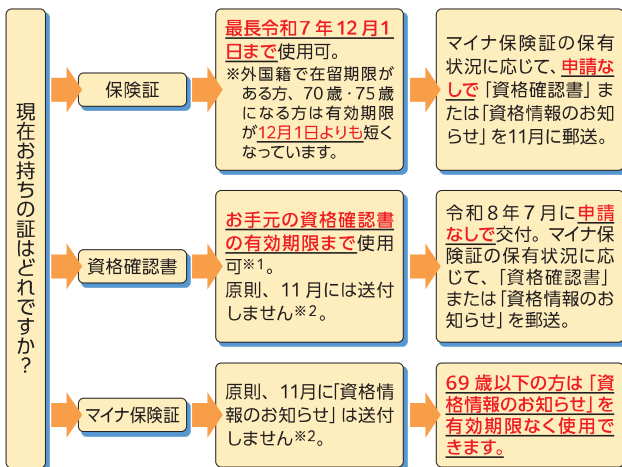
省エネのポイント

「切り替える」・・・高効率の暖房器具や給湯器、省エネ型製品、LED照明への切り替えは、無理なく電気使用量を減らし、光熱費の削減にもつながる効果的な方法です。

問 環境政策課 ☎951-3392

12月2日からは「マイナ保険証」が「資格確認書」をご利用ください

国民健康保険の保険証の有効期限が切れる前に、マイナ保険証の保有の有無に応じた書類を特定記録郵便(黄色の封筒)で郵送しています。下図をご確認ください。



- ※1 外国籍で在留期限がある方、70歳・75歳になる方は有効期限が**7月31日より**も短くなっています。
- ※2 70～74歳の方で12月に所得に変更のある方や70歳年齢到達の方には、資格確認書または資格情報のお知らせを送付します。一部負担金の割合をご確認ください。



問 国民健康保険課 ☎862-4262

年末年始のごみ出し

年末のごみ収集は **12月31日(水)まで** 年明けは **1月5日(月)から開始**

そだごみの収集は事前の受付が必要です。受付は電話・右の二次元コードにて。

※年末年始は混み合うため、余裕をもってご連絡ください。

問い合わせ・受付先 クリーン推進課 ☎889-3567



そだごみ インターネット受付

那覇・南風原クリーンセンターへのごみの持ち込み

予約受付 年末は **12月26日(金)まで** 年明けは **1月5日(月)から開始**

ごみの持ち込みには事前予約が必要です。予約枠には限りがあり、年末は大変混み合うため、早目にご予約ください。

●引っ越しなどに伴う多量ごみ、そだごみの予約

受付先 那覇・南風原クリーンセンター

☎050-3529-5300(9時～12時、13時～16時)

※予約後、ごみの内容によっては排出現場の確認が必要になる場合があります。

●自己リフォームに伴うごみ、事業所ごみの予約

受付先 環境政策課 ☎951-3231(8時半～17時15分)

※受付後、ごみの排出現場の確認を行います。



市HPでは、ごみの分別一覧を50音順に掲載しています

＼お子様の病気やケガの備えに／ 県民共済のこども型

こども1型 月掛金1,000円

お申し込みは 0歳～満17歳の健康なお子様
保障期間は 0歳～18歳

入院やケガの通院を1日目から保障

手頃な掛金で充実した保障が備えられると評判の県民共済。「こども型」はお子様自身の保障以外に、第三者への損害賠償にも対応しているので安心です。



都道府県民共済グループ

広告

沖縄県民共済

☎098(901)4333(代)

【営業時間】9:00～17:00 【定休日】土・日・祝日

共済取扱団体 沖縄県民共済生活協同組合

沖縄県認可 〒900-0015 那覇市久茂地2-8-1 JEI那覇ビル7F

共済元受団体 全国生活協同組合連合会

厚生労働省認可 https://www.kyosai-cc.or.jp

保障内容については
ホームページを
ご覧ください。



沖縄県民共済 検索

この共済は生活協同組合に加盟する労働者の認可を受けた事業で、ご加入者の暮らしの安心を守ることを使命としています。