

# エコのすゝめ

## 冬の節電に

### ご協力ください

現在、九州内のすべての原子力発電所が停止しており、今冬の電力安定供給確保のため、最大限の対策を講じている状況です。

こうした状況を踏まえ、皆さんも経済活動などに支障のない範囲で、次のとおり節電をお願いします。



### 【節電の内容】

- ▼期間 12月3日(月)～平成25年3月29日(金)の平日
- ※12月31日～1月4日を除く
- ▼時間 午前8時～午後9時
- ▼程度 昨年冬と同程度の節電

### 【節電の際の注意】

※暖房器具の控え過ぎによる体調不良に  
お気を付けください。  
※衛生面、安全面および防犯面などにも  
注意し、無理のない範囲での節電をお願いいたします。

●問合せ先  
生活環境課 環境係  
72・2111  
内線152

## 《エアコンの節約術》

### 1. カーテンやブラインドの活用

日射がない時間に部屋を暖める場合は、カーテンやブラインドを閉めて窓から冷気が入ってくるのを防ぎましょう。

### 2. フィルターの清掃はこまめに

フィルターは、2週間に1回程度を目安に清掃するとホコリの目詰まりによる暖房能力の低下を防ぐことができます。

### 3. 扇風機・サーキュレーターを活用

扇風機やサーキュレーターは、強風モードでもエアコンに比べ消費電力は小さいので、天井に向けて使用し、天井にたまりがちな暖気を下に循環させることで、暖房効率が上がります。

### 体を暖める ちょっとした工夫

- ◎朝食をしっかり食べる  
(起きた後の体温上昇は朝食から)
- ◎体温上昇を促す食べ物を食べる  
(しょうが、根菜類など)
- ◎温かい飲み物で体の中から温める
- ◎新陳代謝を高めるため、運動する
- ◎お風呂で体の芯まであたたまる
- ◎パジャマの上にもう1枚着て過ごす
- ◎寝る前に首にタオルを巻く



# こちら119

発行 2012.12  
久留米広域消防本部  
三井消防署  
72-5101(代)

## 普通救命講習会のお知らせ



突然の病気やけがに遭遇した時、あなたはどのようにしますか。  
何もしないまま救急車が来るのを待っていても、助かる命も助かりません。  
大切な人の命を救うため、救命講習を受講してみませんか。



- 日 時 平成25年1月19日(土)  
午前9時～正午(受付 午前8時30分～)
- 会 場 小郡会場 三井消防署本署(小郡市大板井279-2)  
大刀洗会場 三井消防署三井出張所  
(大刀洗町大字下高橋381-1)
- 内 容 AED(自動体外式除細動器)を使用した心肺蘇生法、  
その他の応急処置など
- 対 象 小郡市、大刀洗町、久留米市北野町の居住者(中学生以上)  
または勤務者
- 定 員 各会場20人程度(先着順)
- 申込方法 事前に各会場で直接申し込むか、電話で申込み  
※受講料は無料です。ご参加ください。  
※講習は実技を行いますので、動きやすい服装でお越しください。  
※受講を修了した人には「修了証」を交付します。
- 問合せ先 三井消防署本署 72-5101 三井出張所 77-1000

### 心肺蘇生法の手順が 変わりました!!

今年度から心肺蘇生法の手順が一部変わっています。心肺蘇生法を学んだことがない人、または以前に学んだことがある人でも、この機会に新しい心肺蘇生法を学んでみてはいかがでしょうか。