

## 衣の「うちエコ！」

オシャレにできるうれしい「うちエコ！」スタイル

**自** 宅でもオシャレに「ウォームピス」を楽しんで、あなたの“ぬくぬく”をキープしましょう。例えば、タートルネックセーターの上にシャツやワンピースを着たり、スカートの下にスパッツやジーンズを履いたり、ひとつのアイテムをプラスするだけでOK！素材や色の組み合わせ次第で、あなたにぴったりのスタイルが見つかるはずです。オシャレをしてエコになる「うちエコ！」は、うれしくなります。保湿効果の高い下着やカラフルな毛糸のショーツ、オシャレな腹巻など最近の防寒インナーは機能的です。素材の選び方もポイントのひとつ。フリースや遠赤外線効果の高い素材など、保湿性の高い素材のアイテムを選ぶこともおすすめ！

## 食の「うちエコ！」

食事の工夫で心も体もぽっかぽか

**寒** い冬。食事でも工夫次第で「うちエコ！」になります。冬の食事は、体の中から温まる食材を使ったり、調理方法を工夫してみましよう。例えば、温野菜をサラダにしたり、味付けに唐辛子など発汗作用のある食材を加えるなど、女性の冷え性にも効果的です。そして、冬の定番といえば「鍋」。鍋を食べて温まると暖房温度を低くできるし、家族一緒の食事は心まで温かくしてくれます。みんなで1箇所に集まり、団欒して食事をすると無駄な電気も使わなくて済みます。

## 住の「うちエコ！」

毎日の暮らしの中には省エネの素がいっぱい

**家** 電製品の選び方や使い方、住宅設備に注目すると、知らぬ間に節約できたり、家事がラクになることで、時間や家計にゆとりが生まれてきます。自宅の中に笑顔がいっぱいあふれば、家族円満、楽しい毎日が過ごせそうです。最近の家電製品は、驚くほど省エネが進んでいるものが多くなっています。買い替えの際には、省エネの性能を十分チェックしましょう。でも、何もかも新製品に買い替えるわけにはいきません。

そこで、できることから「うちエコ！」

- ◎家電はマメに電源を切る
  - ◎エアコンのフィルター清掃は定期的に行う
  - ◎照明は省エネ & 長持ちの蛍光灯に替える
  - ◎温水便座のふたは閉める
- この他にも、毎日の暮らしの中には省エネの素がたくさんあります。

## ウチから暖めよう うちエコ！

**自**

「うちエコ！」は、身近なものから、気軽にはじめることができます。“こんな簡単なことでもいいの？”“うって思っている自分にも地球にも役に立っているのです。”“ちょっといいことしちゃった”って、うれしい気持ちになります。

分のライフスタイルに合った「うちエコ！」で、“ぬくぬく”を体験しましょう。

HP「うちエコ！」で検索

### かすみがうら市の人口と世帯

平成 24 年 1 月 1 日現在

人口	43,700 人
男	22,094 人
女	21,606 人
世帯	15,950 世帯

☞ 広報誌へのご意見をお寄せください。

☞ メール・はがき・電話などいずれの方法でも結構です。

☞ 「広報かすみがうら」は、ホームページに掲載しているほか、市内の公共施設やコンビニ、金融機関などにも設置しています。（一部のコンビニを除く）

twitter ツイッターでも情報発信中

かすみがうら市ふるさと応援隊

@kasumigaura\_bro

PRINTED WITH SOY INK

広報誌は環境にやさしい大豆油インキを使用しています。

