

12月は地球温暖化防止月間です！

簡単にできる！「ウォームビズ」

ブラインドを
使いこなそう。



ブラインドを開けて、
日光を有効活用してみ
ましょう！

食材や料理には、体を
温める働きのあるもの
があります！特に家族
みんなで囲む鍋はおス
スメ！

みんなで
体をあたためる
ランチを食べよう。



部屋に
温度計を！



温度計を置いて、室温
管理を！室温20℃を目
指しましょう！

足や首のストレッチだ
けでも血行を促進し、
新陳代謝が高まり、冷
えの防止になります！

デスクでもできる
血行促進体操。



暖かい空気を
循環させよう。



部屋上部にたまる暖か
い空気は、扇風機を短
時間つけて循環させま
しょう！

最近は、保温効果が高
い下着や洋服が販売さ
れています。試してみ
ては？

インナーウェアを
重視しよう。



体感温度は
湿度でも変わる?!



湿度を15%上げれば室
温を1℃下げても体感
温度は変わらないと言
われています。

いっしょに あったまろう。

ウォームシェア



WARMBIZで、室温20℃。

チーム・マイナス6% www.team-6.jp

小城市役所は「チーム・マイナス6%」を応援しています。



小城市報



P2 【特集】「ほたるの郷」 天皇杯受賞のワケを探る!!

P4 コミュニティバス 新路線

P8 小城市の男性にメタボの影!?

P10 高額医療・高額介護合算療養費制度スタート

P12 ご確認ください。手数料が変わります

P13 あなたを守る普段からの心がけ

P14 入院の際に便利な「限度額認定証」

“新型インフルエンザ”変更点

P15 新・コラム「ゆるりと考える男女共同参画」

P16 確定申告の準備はお早めに（税務課）

P17 飲酒と健康（市民病院）

P18 まちの話題

P20 情報いろいろ

P22 友好姉妹都市・南九州市との交流

平成21年

12月5日号
2009/no.11