

みんなでできる 地球温暖化対策

暖房が欠かせない冬の稚内ですが、暖房に必要なエネルギー使用量を削減することで、CO₂（二酸化炭素）の発生を抑え、地球温暖化防止につなげることができます。

今回は、暖房時の室温の目安を20℃にして、快適に過ごすライフスタイル「ウォームビズ (WARM BIZ)」の取り組みを、衣・食・住に分けて紹介します。

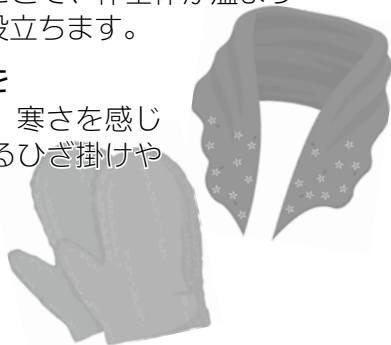
衣

○「3つの首」を温めよう

首、手首、足首など、太い血管がある部分を重点的に温めることで、体全体が温まり冷え性の改善にも役立ちます。

○こまめな体温調節を

職場や家の中では、寒さを感じた時にさっと羽織るひざ掛けやストールをお供に。



食

○加湿効果で体感温度アップ!

鍋からの湯気による加湿効果で、体感温度を上げましょう。お湯をはった鍋を置いたり、ストーブでやかんのお湯を沸かすことも、効果的です。

○旬の食材で体ポカポカ

鍋に欠かせない、今が旬の根菜類やしょうがなどは、体を内側から温めてくれる食材です。



住

○室温を保つ工夫を

窓やドアから暖かい空気が逃げないように、断熱シートや厚手のカーテンを活用しましょう。

○室内環境を「見える化」

同じ部屋に長くいると、実際よりも寒く感じることもあります。温度計や湿度計を置くことで、無駄な暖房使用を控えることにつながります。



CO₂の抑制はもちろん、高騰している光熱費も抑えることができ、一石二鳥! 無理のない範囲で取り組んでみませんか。

問い合わせ/市エネルギー対策課地球温暖化対策グループ ☎ 23 - 6860

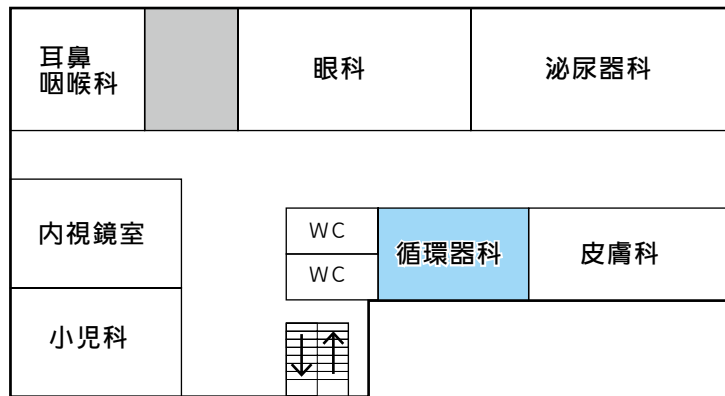
市立稚内病院 血管外科外来診察室を移転します

市立稚内病院では、診療体制の変更に伴い、血管外科外来の診察室を移転します。

移転日/令和4年1月5日(水)から

移転前/2階 循環器内科

2階



移転後/1階 外科

正面玄関

1階



問い合わせ/市立稚内病院医事課医事グループ ☎ 23 - 2771

オンライン面会サービスを始めました

市立稚内病院では、ビデオ通話アプリ「Zoom」を利用したオンライン面会サービスを始めました。

利用できる日時/祝日を除く、月曜日から金曜日

14時～、14時30分～、15時～、15時30分～のいずれか、1回10分

面会方法/

- ①自宅を利用 お持ちのスマートフォンやタブレットに、あらかじめZoomのアプリをインストールしてください。
- ②来院して利用 病院内の別室で、備え付けのパソコンを使います。

申し込み方法/

完全予約制です。面会希望日2日前までに、病院ホームページの「予約専用フォーム」から申し込みください。インターネット環境がない方は、電話でも受け付けします。

問い合わせ/市立稚内病院庶務課庶務グループ ☎ 23 - 2771

稚内労働基準監督署からのお知らせ

稚内労働基準監督署は、12月20日(月)から次の住所に移転しました。これに伴い、電話番号とFAX番号も変わっています。

移転先/〒097 - 0001

稚内市末広5丁目6番1号 稚内地方合同庁舎3階

☎ 73 - 0777 FAX 33 - 1321

