



国民健康保険料の納付には、便利で安心・確実な口座振替をご利用ください



豊平区体育館だより

| 対象 | 内容 | 曜日 | 開講期間 | 時間 | 回数 | 定員(人) | 受講料(円) |
|---------------------|--------------------------|-----|--------------------------------|-------------------|----|--------------|------------------|
| 16歳以上 初中級以上 | 卓球集中講座 ～切り替え打ち～ | 火 | 9/9・16・30 | 10時～12時 | 3 | 10 | 2,730 (2,190) |
| あらゆるレベルの方 (年齢不問) | ①マンツーマン卓球 ②プライベート卓球 | 火・水 | 9/3～9/30 ※9/23は除く (1回完結) | 16時10分～17時 | 1 | ①各1 ②各2～4 | ①3,220 ②4,240 |
| | ①マンツーマンテニス ②プライベートテニス | 木 | 9/4・18・25 (1回完結) | 12時10分 ～12時55分 | 1 | ①各1 ②各2～4 | ①3,220 ②4,240 |

申込期間 8/16(土)までの9時～17時に電話か直接窓口で。

抽選 8/17(日)14時から。

※8/18(月)は設備整備日のためお休みです。

※受講料の()内の金額は、65歳以上の方(受講期間中に65歳になる方も含む)および身体に障がいのある方の受講料です。申し込み時に年齢を証明できるものか各種手帳をお持ちください。

※受講料のほか、施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。

詳細 豊平区体育館(月寒東2条20丁目) ☎855-0791

ふらっとホーム2014 in 豊平区

区民の方と市長が、札幌のまちづくりについて意見交換します。どなたでも傍聴できますので、ぜひご来場ください(発言は抽選で決定済みの方のみです)。

日時 9月12日(金)18時～20時。

会場 どうぎんカーリングスタジアム2階(月寒東1-9)。

参加方法 当日、直接会場へお越しください。

※会場には手話通訳者がいます。※未就学児の託児が必要な方は8月22日(金)までに下記へご連絡ください。

詳細 区役所総務企画課広聴係 ☎822-2407

自衛官募集説明会

自衛官の職務内容や採用試験などについて説明します。

日時 8月31日(日)10時～12時、13時～15時。

対象 平成27年4月1日現在、18歳以上27歳未満の男女(一部募集種目は21歳未満)。

会場 区民センター3階第3会議室(平岸6-10)。

参加方法 当日、直接会場へお越しください。

詳細 自衛隊札幌地方協力本部南部地区隊(南区真駒内17) ☎581-0736

こりんとめーたんの

ワンポイント・アドバイス

～すぐできる！カンタン節電法！～

Vol.8

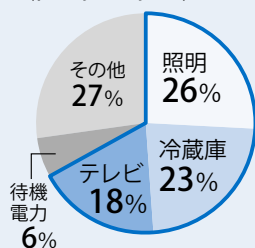


こりん



めーたん

道内一般家庭の夏の消費電力
(在宅時、20時ごろ)



出典：資源エネルギー庁推計

照明、冷蔵庫、テレビの消費電力が大きいんだ。



使い方を工夫してみよう！

照明

・小まめに消灯しよう！

節電の基本です。明かりの必要がない時は消灯しましょう。

・消費電力の小さい照明に取り換えよう！

白熱電球からLED照明にすると消費電力量が約1/7に！



テレビ

・画面の明るさを調節しよう！

画面を掃除してから、見づらくない明るさに抑えて設定しましょう。省エネモードも◎。

・見ない時は消す習慣を！

小まめに消す習慣を付けましょう。主電源を切ると効果大。



冷蔵庫

・設定温度を調節しよう！

【強】から【中】に変えるなど設定を見直してみましょう。

※食品の傷みにはご注意ください！

・詰め込み過ぎないように！

庫内に余裕があれば効率的に物を冷やすことができます。

