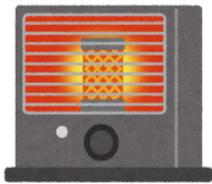


# 停電しても 凍えない ための知恵



極寒のオホーツク地方では、暴風雪による停電が命に関わる危険になります。そんなときに知っておきたいのが「命を守るための暖房術」です。ポータブルストーブの選び方や注意点、効率的に体温を温める方法、小さな部屋を活用したあたためる作戦など、冬の非常時に役立つ知恵を紹介します。



## 命を守る 暖房術

ポータブル暖房器具の選び方

3つの首・温め術

小さな部屋へ避難

カセットコンロを使用するカセットガスストーブは手軽ですが、氷点下では火力が安定しにくく、広い部屋を暖めるには力不足になりがちです。命に関わる寒さ対策には、灯油式のストーブがより信頼できます。選ぶポイントとしては、電気を使わずに使用できること、転倒時自動消火装置などの安全装置が付いていることを確認しましょう。また、一酸化炭素中毒を防ぐために、使用時には定期的な換気が必要になります。

温めるのは「首・手首・足首」。この3カ所には太い血管が通っているため、温まった血液が全身を巡り、効率よく体温が上がります。マフラーやリストウォーマー、レッグウォーマーなどを活用すると効果的です。

リビングよりも暖房効率の高い小さな和室などに、家族が集まりましょう。人の体温も立派な熱源です。狭い部屋で過ごすことで、体温と小型のストーブだけでも室温を維持しやすくなります。



あなたの愛車  
LINE  
売って  
ください!  
**bold**  
(株)ボールド  
北見市車相内町663番地4  
☎0157-66-5555

故人を偲び感謝を伝える  
香典返礼品・法要引出物  
返礼品・引出物はハリカ北見店へ  
会場届け・全国発送承ります 商品カタログお展覧いたします  
TOTAL GIFT SHOP  
ハリカ北見店 TEL 0157-36-5111  
ご注文・お問合せ 北見市中央三輪 1-421-58  
営業時間 9:30 - 18:00  
定休日 火曜

たにぐち歯科クリニック  
診療案内  
診療時間 火水木金土日  
AM.10:00~PM.7:30  
(日 休診/PM.1:00~PM.2:30)  
日曜/AM.10:00~PM.1:00  
土曜日・日曜日  
診療しております  
休診日 月曜・祝祭日 第3日曜  
インプラント治療 (自由診療) 1本あたり30万円程度  
職員募集  
1本あたり30万円程度  
北見市桜町6丁目2-4(スーパーアークス桜町店向)  
院長 谷口 善紀 TEL(0157)69-8800  
http://taniguchi.dental

桜もち  
うぐいす餅  
銘菓 大福もち  
串だんご  
名物  
北見の月  
雅の月  
どら焼き  
切りカステラ  
コーヒージェリー  
屯田羊羹  
アップルパイ  
クレープ  
ご進物には宝屋の銘菓をご利用下さい。  
銘菓処 宝屋  
北見市学園通り TEL(0157)23-3961  
定休日/毎週水曜日と第3水曜日  
2月の休みは、2月5日(木)・12日(木)・18日(水)・19日(木)・26日(木)  
営業時間 / 平日 AM9:00~PM6:00 / 日・祝 AM9:00~PM5:00

急募  
『北見市』『美幌町』の宅配員さん  
60~80代の宅配員さんが多く活躍しています!  
【北見】公園町、高砂町、西三輪6・7丁目、東相内町、相内町、上常呂  
【常呂】開進町、弁天  
【美幌】美富団地付近、元町、東1条南1・南2丁目付近  
募集地区  
■ご希望の方はお気軽に下記番号までご連絡ください。担当者が通って面接日等の連絡を致します。詳細については面接時にご案内致します。  
こちらからも応募可能です!!  
お問い合わせ先 株式会社 伝書鳩  
担当/ 増田(マスタ) 佐藤(サトウ)  
☎(0157)23-4362

今年もおでちゃんの季節がやってきた!!  
しらめい  
完熟不知火  
おでこちゃん  
濃厚でジューシーな味わい  
【季節限定】のあまごめ買いがおススメ!

濃厚な味わいで大人気!  
熊本の「しらめい 不知火おでこちゃん」  
デコポン発祥の地、熊本県からお届けする大人気商品。味が濃くとってもジューシー。皮も簡単にむきやすく一度食べたらかみつきになること間違いなし! さらに甘みを感ぜたい方は、しばらく置いてから食べると酸味が抑えられ、さらう美味いただけます。この機会にぜひご賞味下さい。  
1箱約2kg(L・4Lサイズ混合)  
初回限定 1,990円(税込) 別途送料 +1,100円(税込)  
さらに! 2箱以上で送料無料 ※同一住所に限りです。  
※お一人様6箱まで。お届けは受付から2週間前まで。

ご注文はコチラ  
申込締切 本日より1週間  
050-1882-1568  
株式会社 果宝堂  
お支払い方法は代金引換(代引き手数料の330円はおお客様ご負担)、送料別途1,100円(税込)、同住所2箱以上のご注文で送料無料。※沖縄・離島は別途送料がかかります。進物のみのご注文の場合、別途手数料 200円(税込)。お届けは受付から2週間前まで。返品は商品割、不良品の場合に限り可。その際は商品到着後3日以内にご連絡下さい。お商品の特性上、お客様都合での返品・交換は出来ません。※個人情報、弊社の商品・サービスの提供以外には使用致しません。