



市制施行50周年を記念し、本市の名誉市民である宮崎駿氏(スタジオジブリ)に描いていただいた市のイメージキャラクターです。



ホームページ <http://www.city.koganei.lg.jp/>

モバイル(携帯電話)版 <http://www.city.koganei.lg.jp/m/index.htm>

毎月1・15日発行

お納 知期 ら限 せの 7月 31日 (金)	国民健康保険税……………第1期分	◆お知らせ	◆福祉のひろば	◆健康ガイド	◆催し
	後期高齢者医療保険料……第1期分	委員募集、難再生古紙拠点回収場所	高額介護サービス費の上	子宮頸がん検診・乳がん	三多摩は一つなり交流事
固定資産税・都市計画税…第2期分	の追加、納税・納入通知書等を7月	の追加、納税・納入通知書等を7月	・高額介護サービス費の上	検診無料クーポン券送	業参加者募集、小金井阿
納付書裏面に記載の場所で納付してください。	15日に郵送します、保育支給認定証	の追加、納税・納入通知書等を7月	・高額介護サービス費の上	付、健康講演会、妊婦歯	波おどり応援イベント
便利な口座振替をご利用ください。	の更新手続きを ほか …2～7面	の追加、納税・納入通知書等を7月	・高額介護サービス費の上	科健診 ほか …8面	ほか …9～12面

無理のない節電で夏を乗り切りましょう

身近な電気機器の使用方法の見直しを

今夏、東京電力による電力の供給は安定的に確保できる見通しとなっていますが、引き続き無理のない範囲で、節電へのご協力をお願いします。

エアコン、冷蔵庫の夏場の消費電力は、家庭内で消費される電力のおよそ4分の3を占めて

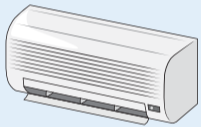
います。また、事業所においても多くの電力を消費しています。

身近な電気機器の使用方法を見直してみましょう。

問合先 環境政策課環境係 (☎042-387-9817)

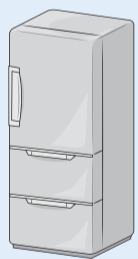
エアコン

- ▷ エアコン使用時には室内の温度が28度となるように調節する
- ▷ 「緑のカーテン」「すだれ」「よしず」などを上手に活用する
- ▷ 無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を使用する
- ▷ 外気を取り入れて室内温湿度の調節をする
- ▷ こまめに空調・換気フィルターを清掃するなど



冷蔵庫

- ▷ 季節に合わせて設定温度を調節する
- ▷ ものを詰め込みすぎないようにする
- ▷ 冷蔵庫の開け閉めを必要最小限にする など



OA機器

- ▷ パソコンを長時間使わないときや離席時には、電源を落とす
- ▷ 省エネモードが備えてある場合は、できるだけ利用する など



照明

- ▷ 昼休みや不要時には消灯する
- ▷ 共用部分の照明は間引く
- ▷ LED照明など、消費電力の少ないものに交換する
- ▷ 日中はなるべく自然光を取り入れ、照明を消す など



その他

- ▷ 節水を徹底する
- ▷ 必要な機器以外はプラグをコンセントから抜いておく
- ▷ テレビや照明はつけっぱなしにせず、こまめに消す など

熱中症に注意しましょう

皆さんには節電の取り組みをお願いしていますが、熱中症には十分にご注意ください。誤った対応をすると、生命にかかわる場合があります。

熱中症の予防には、日常生活において注意することがとても大切です。

熱中症予防のポイント

暑さを避ける

気温や湿度が高い日は適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

服装を工夫する

通気性のよい素材のを選び、襟元をなるべく緩めるなど、通気をよくしましょう。

こまめに水分補給をする

体温を下げるためには、しっかりと汗をかくことが重要です。失った水分と塩分は十分に補給しましょう。

急に暑くなる日には注意を

上手に発汗するためには、体が暑さに慣れる必要があります。日常運動などをするこ

とで体を慣らしましょう。

体調を考慮する

二日酔い、風邪、寝不足、食事を取っていないなどの状態では、暑いところでの活動を控えましょう。

集団活動では互いに配慮を

休憩は計画的にとり、周りの人の体調には気を配りましょう。

問合先 健康課健康係 (☎042-321-1240)

高齢者は特にご注意ください

熱中症患者の多くは高齢者です。高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。

熱中症予防のため、猛暑時には、高齢者の身近な窓口である地域包括支援センターや、福祉会館、小金井 宮地楽器ホール(小金井市民交流センター)、図書館、公民館のロビーをご利用ください。

問合先 介護福祉課包括支援係 (☎042-387-9845)

出かけてみませんか 夏季特別無料開園

そうろうせんえん 滄浪泉園

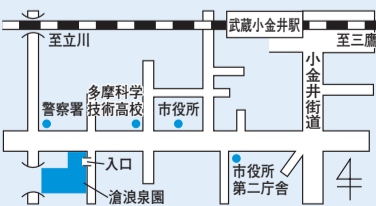
次の期間、無料開園を実施しますので、今夏の家庭節電も兼ねて、周りより3℃ほど涼しい園内へ避暑に来ませんか。

期間 7月15日(水)～9月30日(水) 午前9時～午後5時(入園は4時30分まで。火曜日は休園)

所在地 貫井南町3-2-28(下図)

その他 ▷上記期間以外は、大人100円、60歳以上と6～14歳は50円の入園料がかかります。▷園内には十分な数のベンチがないため、必要に応じて敷物等をご用意ください。

問合先 滄浪泉園管理事務所 (☎042-385-2644)、環境政策課緑と公園係 (☎042-387-9860)



振り込め詐欺対策「自動通話録音機」を無料貸与

後を絶たない振り込め詐欺等の被害を防ぐため「自動通話録音機」を希望者に無料で貸与します。この録音機は、電話がかかってくると、発信者に対して「この電話は振り込め詐欺等の犯罪被害防止のため、会話内容が自動録音されます」との警告メッセージを流し、被害を未然に防ぐ効果が期待できるものです。

対象 市内在住のおおむね65歳以上の方が居住する世帯

※ 警視庁が運用する自動通話録音(警告)機を設置している世帯を除く。

貸与台数 80台(申込順)

申込書配布 地域安全課(市役所本庁舎1階)で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

その他 ▷録音機の使用に伴う電気料金は使用者の負担になります。▷電話機の回線方式によっては、正常に作動しない場合があります。

申込方法 7月1日から、直接、申込書・身分証明書など本人確認のできる書類を持参し、地域安全課へ。

※ 事前に電話で在車を確認してください。

問合先 地域安全課地域安全係 (☎042-387-9806)