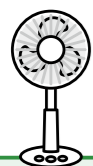


# エコライフ ～身近な省エネを実践しよう!～

## vol.5 冬の省エネのポイント



皆さんは冬の間、家庭でどのような省エネを意識していますか。今月は、暖房による電力使用を減らせるエコアクションをいくつかご紹介します。エアコンの使用時に、重ね着や加湿で体感温度を上げ、室内温度を22℃から20℃に下げた場合には、2.7%の節電効果があります。また、窓に厚手のカーテンを掛けると0.8%の節電効果があります。さらに、扇風機やサーキュレータで部屋の上部の暖気を循環させることや、外出・就寝時の15～30分前に暖房をオフにすることもエアコンを効率よく使用でき、電気代を節約できるコツです。また、「減らす」だけでなく「ずらす」ことも効果的です。家庭では午後5時から9時頃に電気の消費量が増える傾向があり、電力需要量が増加します。夕食の調理時間を早める・食器洗い乾燥機を夜間に使用するなど「ずらす」ことで、電力需要が高い時間の節電につながります。

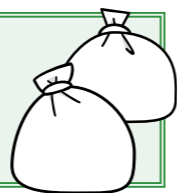
(獨協大学国際環境経済学科3年 日野原)

資源エネルギー庁「冬季の省エネ・節電メニュー」及びその他の対策についてはこちら▶



### 今月のごみ量 (10月分)

- 1日1人あたりのごみの量：880g
- 田村市のごみの量の目標：690g
- 目標達成まであと：190g 減!
- ※ 9月のごみの量と比べて、38g 増!



## LET'S!!「モリモリ体操」

田村市オリジナル体操「元気・筋力モリモリ体操」を毎日実践!!

### 【その十：うつぶせになり足を上にあげる運動】

腰部・臀部の筋力をつけ、疲れのない体を作ります。市内では、通いの場「運動サロン」で『元気・筋力モリモリ体操』を実施しています。

仲間が3人以上集まれば出前の「体験教室」を利用できます。いくつになっても自立した生活を送るために、あなたも始めてみませんか。

☎市民部 市民課 ☎82-1112

うつぶせになり足を上にあげ、5秒止める。足を上にあげるとき、膝を曲げても伸ばしてもどちらでもよい。



左右7回

腰に不安がある場合はお腹に座布団を入れ腰が反らないようにします。



動画はこちら

広告欄 : Advertisement

# 有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課 (☎0247-81-2117) へ

## 市営住宅入居者募集

### ●入居者資格

- ①同居、または同居しようとする親族があること
- ②世帯の所得が基準額を超えないこと
- ③現在、住宅に困窮していること
- ④市税を滞納していないこと
- ⑤暴力団員でないこと

### ●申込方法

1月15日(月)～1月31日(水)までに建設部都市計画課または各行政局産業建設係に備え付けの申込書に必要な書類を添えて、申し込みください。必要書類や所得基準などは、お問い合わせください。

### ●抽選会

同一の市営住宅に対して複数の申し込みがあった場合は抽選会を開催します。船引地域の抽選会は、市役所で2月15日(木)に一般公開にて開催予定です。詳細は申し込みされた方へ通知します。

船引地域以外で抽選となった場合、抽選会の日程などは各行政局から申し込みをされた方へ通知します。

※申し込み受付可能な団地もあります。詳しくは、お問い合わせください。

☎・申建設部 都市計画課 ☎82-1114 各行政局 産業建設係

▼入居者募集中の団地 ※家賃は所得に応じて金額が変わります。

地域	団地名	部屋番号	建築年	間取	家賃	駐車場
大越	鷹待田団地	404号(4階)	昭和56年	3DK	13,600円～48,900円	有
都路	古道団地	2号(1階)	昭和59年	3K	13,200円～48,800円	有
船引	馬場団地3棟	10号(2階)	昭和50年	3K	11,400円～28,200円	有
船引	東部団地1棟	18号(3階)	平成2年	3DK	17,500円～48,300円	有

## 田村市権利擁護センター 市民の権利を守ります

市民の権利を守るための相談や支援をワンストップで行うため、市権利擁護センターを市社会福祉協議会本所内に設置しています。高齢者、障害者などに対する虐待の防止や成年後見制度の利用支援などを行っています。問い合わせや相談は無料です。

### 【主な相談例】

- ・一人暮らしの高齢者が訪問販売の被害を受けているようなのですが…
- ・物忘れが多くなって、お金のやりくりに自信がない…
- ・親が亡くなった後、障害のある子どもの財産管理は誰に頼めばよいのでしょうか…

※成年後見制度とは

認知症、知的障害などによって物事を判断する能力が十分でない方に、権利を守る援助者(成年後見人等)を選ぶことで、法律的に支援する制度

### ●相談支援

- ・判断能力に不安のある方の生活や財産管理等に関する困りごとについて相談に応じます。
- ・成年後見制度の利用が必要であるかを検討し、今後の方向性について共に考えます。

### ●成年後見制度利用促進

- ・申し立ての際の書類作成、後見人等候補者について助言を行います。

### ●広報・啓発

- ・成年後見制度に関する住民の理解および制度利用の促進を図れるようパンフレットの配布や講座等を開催します。

### ●後見人等サポート

- ・成年後見人等からの相談に対し助言を行います。
- ・成年後見人等は後見活動が円滑に行われるようチームの形成やチーム会議の開催を支援します。

### ☎・申

田村市権利擁護センター(市社会福祉協議会本所内)

相談員専用電話：68-3838

メール：kenri@tamura-syakyu.or.jp

