

ちょこっと

# エコライフ ~身近な省エネを実践しよう!~

vol.35 我慢の節電より、効率的な冷房を

年々、夏の暑さが厳しくなっています。田村市船引では、2025年7月26日に観測史上最高の36.1℃を記録し、7月下旬に35℃以上の猛暑日も相次ぎました。熱中症による救急搬送も増加し、室内での発症も多く、無理な我慢は危険です！特に高齢者のみなさんは、暑さを我慢してエアコンを使わず、熱中症になるケースも少なくありません。まず大切なのは、「無理をしないこと」です！

家庭の夏の電力消費では、エアコンが最も大きな割合を占めています。だからこそ、「使わない」のではなく、「上手に使う」ことが、CO<sub>2</sub>削減にも電気代の節約にもつながります。室内温度28℃を目安に、扇風機やサーキュレーターも使って、快適に過ごしましょう。

また、遮光カーテンを使ったり、外出時にカーテンを閉めると室温の上昇を抑えることができます。さらに、窓の外側にすだれやよしず、ゴーヤのカーテンを設置するとより効果的です。また、エアコンのフィルターを掃除すると冷房効率が上がります。室外機に直射日光が当たらないようにすだれなどで日陰を作るのも効果的ですが、それよりも室外機のまわりに物を置かず、風通しを確保することが大事です。

最近の夏は、昔とは暑さが違います。「暑さを我慢する省エネ」ではなく、「快適に過ごしながらかつ無駄を減らす省エネ」を心がけてみませんか。

(獨協大学国際環境経済学科 米山)

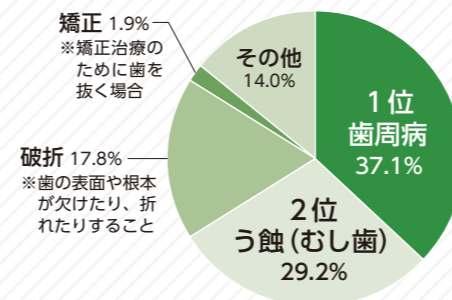
エアコンの上手な使い方や、夏の省エネの工夫についてはこちらから▶



# げんきアップ通信

No.26

## 歯を失う主な原因



出典: 8020推進財団「第2回永久歯の抜歯原因調査報告書」(2018年)

### 第1位は歯周病

歯周病になると、歯ぐきの壊れた毛細血管から歯周病菌や炎症物質が侵入して全身をめぐり、誤嚥性肺炎や脳梗塞、心筋梗塞、認知症など様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。



みなさんは、歯と口の健康づくりについて意識的に取り組んでいますか？  
歯と口の健康がからだの健康と密接に関わっており、子どもの頃から生涯にわたって、歯と口を大切にすることは、健康寿命(健康で自立して生活できる期間)の延伸につながっています。



## 歯周病予防のポイント

- 1 禁煙
- 2 正しい歯みがきをする

喫煙は歯茎の血行を悪くし、免疫力を下げ歯周病にかかりやすくします。



正しい歯みがきでプラーク(歯垢)をしっかり取り除きましょう。



- 3 肥満を解消

肥満で糖尿病になると、歯周病にかかりやすく、症状も悪化しやすくなります。



- 4 免疫力を高める

規則正しい生活習慣で免疫力を高め、歯周病への抵抗力を高めましょう。



- 5 歯医者さんで早期発見、治療を

歯周病は自覚症状が少ないため、定期的に歯科健診を受けましょう。

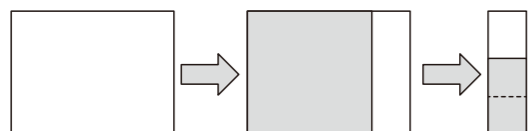


問 保健福祉部 保健課 ☎81-2271

# たむら市民大学 たまり 挑戦状 No.23

## 問題

長方形から切り取ることができる最も大きい正方形を切り取り、残った長方形からまた切り取ることができる最も大きい正方形を切り取ります。この作業をすべての図形が正方形になるまで続けます。



- たて247cm、横323cmの長方形の場合、最も小さい正方形の1辺の長さは何cmですか。
- (1)の最初の長方形を(1)の最も小さい正方形だけでしきつめた場合、正方形は何個必要ですか。

福島県算数・数学ジュニアオリンピック問題や、全国の中学入試や高校入試問題をアレンジした問題などを出題していきます。

応募期限 7月24日(金)(必着)

応募方法 ●解答用紙に名前、年齢を明記してください。  
●郵送・直接持参・オンライン申請にて受け付けます。

応募先 ●田村市教育委員会学校教育課

〒963-4393 田村市船引町船引字畑添76番地2  
田村市HPよりオンライン申請

問合せ ☎81-1214

応募と前回の解答はこちら▶



### <5月号の正解者>

- 志田 竜彦さん ・ 春田 直記さん ・ 服部 克也さん
- 武田 正司さん ・ 耕田 俊緑さん ・ 鈴木 敬子さん
- 白石 竹美さん ・ 箭内 邦夫さん ・ 神田 収さん
- 佐藤 裕子さん

※5月号のエレガント賞の該当はありませんでした。

## 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 7月15日(水)～7月31日(金)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。

抽選会は、市役所で8月14日(金)に一般公開にて開催予定です。詳細は申し込みをされた方へ通知します。

※その他、随時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。

問・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
滝根	広瀬団地	4号(1階)	昭和54年	3DK	11,100円～40,800円	有
滝根	神俣団地1棟	4号(1階)	昭和57年	3DK	14,600円～48,300円	有
船引	東部団地3棟	4号(2階)	平成4年	3DK	18,100円～55,100円	有
船引	東部団地3棟	5号(3階)	平成4年	3DK	18,100円～55,100円	有
船引	東部団地3棟	11号(3階)	平成4年	3DK	18,100円～55,100円	有
船引	東部団地4棟	7号(1階)	平成5年	3DK	18,200円～55,600円	有
船引	東部団地5棟	3号(2階)	平成5年	3DK	53,000円	有
船引	東部団地6棟	7号(1階)	平成6年	3DK	18,300円～55,200円	有
船引	東部団地6棟	13号(1階)	平成6年	3DK	18,300円～55,200円	有