

今年の夏も無理のない節電を

市民の皆さん一人ひとりが節電に取り組むことで、より大きな効果が生まれます。できることから始めてみませんか。
 (環境課計画推進係)

賢い節電7か条

1 冷蔵庫の庫内温度を「中」に設定する



2 テレビを省エネモードに設定したり、画面の輝度を下げたりする
 設定次第で省エネに



3 電気便座の保温機能は使用しない



4 室温が28℃を上回らないようエアコンや扇風機などを上手に使う
 すだれやよしずで窓からの日差しを和らげるのも効果的!



5 家電製品などはこまめに省エネを実践する
 こまめに消そう!



6 猛暑日には、エアコンの使用を過度に抑制しない
 熱中症に注意!



7 省エネ・長寿命のLED照明を使う



電化製品を使用していないときはコンセントを抜いたり、エアコンのフィルターを定期的に掃除したりすることも節電につながります!



家庭での節電を応援

※ 昭島市住宅用新エネルギー機器等普及促進補助金

設置に補助金を交付しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※ あきしま省エネ家計簿

毎月の電気などの使用量を記録できる「あきしま省エネ家計簿」のWeb版・アプリ版を配信しています。

下の二次元コードからアクセスしてください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



Web版はこちら▶



アプリ版はこちら▶

ご応募ください

いきいき健康ポイント制度 いきいき高齢者健康ポイント制度

健康でいきいきと過ごすためには、自分の健康を自分で守るという意識を持ち、予防を重視した健康づくりに努めることが大切です。また、自治会・ボランティアなどの地域活動や、生涯学習を積極的に行うことも、健康増進につながります。健康ポイント制度は、こうした取り組みを応援するためのものです。

高齢者福祉センター、各市立会館、総合スポーツセンター、市民図書館、KOTORIホール(市民会館)・公民館でも配布しています(市ホームページからダウンロードも可)。制度について詳しく記載していますので、ぜひご覧ください。

☆詳しくは、健康係(あいぽつく内) ☎5445126へ。

◎パンフレットを配布
 パンフレットを7月7日までに全世帯に配布します。あいぽつく、市役所総合案内カウンター、東部出張所、各

