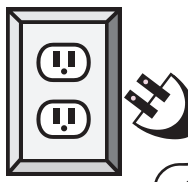


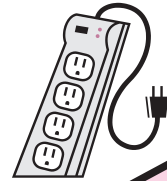
◆こまめにスイッチオフ！

照明も電化製品も本当に必要な時だけ使い、使わない場合は、こまめにスイッチを切りましょう。また、長時間使用しない場合は、プラグを抜いておきましょう。



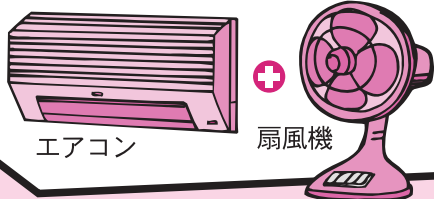
◆待機電力を削減！

電化製品の節電を考えると、使用していない場合にも電力が消費されてしまう「待機時の消費電力」。それを、いかにして減らしていくのかも重要な節電対策です。待機時消費電力を減らすための便利な機能や機器もあります。プラグを抜くことで設定に影響が出てしまうビデオデッキなどでは、「表示OFF機能」などを上手に使い、消費電力を減らしましょう。



◆エアコンで節電！

- ◎夏場の冷房温度設定は28℃が目安
冷房時の温度設定を1℃高くすると、約13%の消費電力の削減になります。
- ◎カーテンで窓からの熱の出入りを防ごう
レースのカーテンやすだれなどで、日差しをカットしましょう。外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的です。
- ◎フィルターのお掃除はこまめに
2週間に一度は、フィルターのお掃除をしましょう。フィルターが目詰まりしていると冷房の効果が下がり、無駄な電力を使います。
- ◎扇風機を併用して風向きを上手に調節
風が体にあたると涼しく感じ、冷えた空気を循環させることができます。



一緒に使うと効果アップ！

安定した電力供給のために

家庭でできる節電7つのポイント

「家庭でできる節電方法」をお知らせしますので、積極的な「節電」にご理解とご協力をお願いします。



◆冷蔵庫で節電！

設定温度を「強」から「中(標準)」に設定し、扉の開閉回数や時間を減らしましょう。また、冷蔵庫の周囲が壁などに接していると、効率よく放熱できないため、適度な隙間を空け設置しましょう。

物を詰め込み過ぎると、冷気の流れが悪くなり、冷蔵庫の中が均一に冷えなくなります。普段から整理整頓を心掛けましょう。



◆生活スタイルを見直して節電！

- ◎朝型生活をはじめよう！
朝から活動して、夜には休むという自然のリズムを心掛けることは、一日を有意義に、そして健康的に過ごすことができるだけでなく、夜遅くまで使用していたエアコン・テレビ・照明などの使用時間を減らすことができ、自分にも地球にとってもプラスの習慣です。
- ◎一家団らんで仲良く節電！
食事や団らんの時は、家族みんなの一つの部屋に集まると、照明やエアコンなどの節電につながります。



◆照明で節電！

ランプやかさが汚れると、明るさは極端に低下します。ダイニングキッチンなどの汚れやすい場所は、こまめにお手入れしましょう。また、消費電力の少ない電球型蛍光灯や、LED電球に交換すると、節電だけでなく、省エネにも効果的です。

◆テレビで節電！

リモコン待ち状態でもエネルギーを消費しています。テレビを消す時は、主電源を消し、旅行など長期不在時はプラグを抜きましょう。また、液晶テレビ、プラズマテレビは画質モードを省エネモードに切り替えると、節電効果がアップします。

テレビゲーム機の電源を消した後は、テレビの電源も消しましょう。

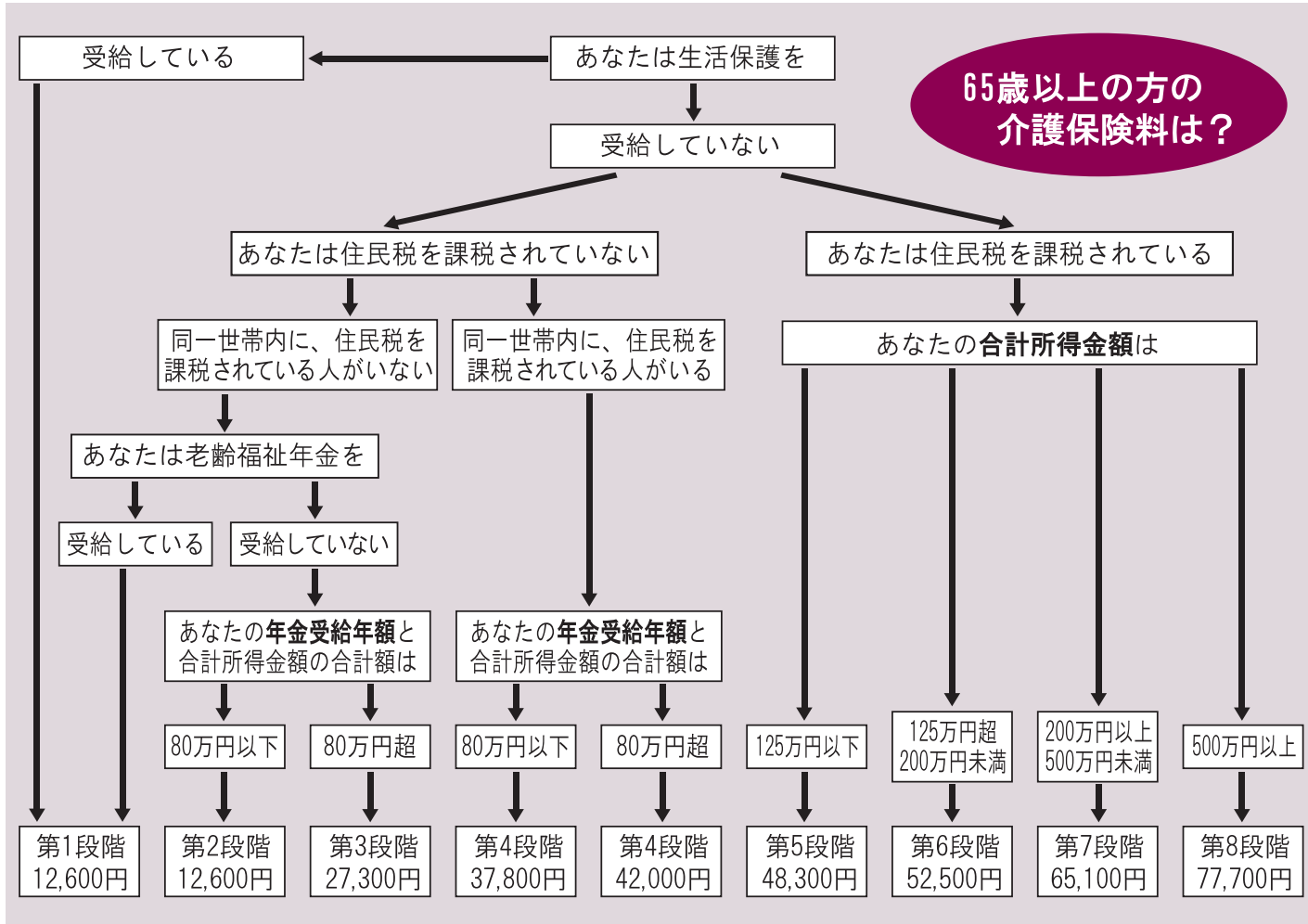
介護保険料納入通知書を発送します

市では、6月中旬に、65歳以上の方(第1号被保険者)へ、平成23年度介護保険料納入通知書などを発送します。

なお、今年度の65歳以上の方の介護保険料は、右表のとおりです。

※40~64歳の方の介護保険料については、現在加入している健康保険組合に確認してください。

☎ 高齢介護課 (☎235・4952)。



☎(=問い合わせ先)の電話番号は各部署への直通電話の番号です