

応募の締め切りが近づいています！

昭島市いきいき健康ポイント制度 昭島市いきいき高齢者健康ポイント制度

～ポイントをつためる期間は2月28日まで、応募は3月14日まで～

皆さんの健康づくりを応援する制度です。運動をする、健診を受ける、自治会活動や健康づくりに関するイベントに参加するなどしてポイントをためてください。応募すると、抽選で景品が当たります。

◎忘れずに応募しましょう！

ポイントをためる期間は、2月28日(水)までです。たまったら、ポイントカードを3月14日(水)までに応募ボックスに投函(かん)しましょう。

ポイントは自己申告制で、何回でも応募できますので、どんどん挑戦してください。

◎応募ボックス、パンフレット(ポイントカード)は市施設にあります

応募ボックス、ポイントカードが印刷されたパンフレットは、あいぽっく、市役所総合案内カウンター、東部出張所、松原町・拜島町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)・公民館にあります。

また、パンフレットは、市ホームページからダウンロードもできます。
☆詳しくは、健康係(あいぽっく内) ☎544-5126へ。



児童の発達支援に関する講演会を開催

「子どもの発達を支援する」将来を見ずして、今、何を育てるのか」をテーマに開催します(入場無料/申込不要)。

◇日時 3月5日(月)の午後6時30分～8時30分

◇場所 市役所1階市民ホール
◇講師 菅野 敦さん(東京学芸大学教授)

◇定員 80人(先着順)

☆詳しくは、児童発達支援担当へ。



LED電球など消費効率のよい機器を使おう

家族一緒の部屋で過ごそう

暖房は室温が20℃になるように設定しよう

暖房は下向きに送風するようにしよう

家電製品は省エネタイプを選ぼう

家電製品は必要ときだけ使おう

窓に断熱シートを貼る、厚手のカーテンを使用するなどして、暖房効率を高めよう

待機電力を減らそう

衣服を工夫して暖かく過ごそう

冬の省エネにご協力を



市は、地球にかける負担の少ないまちを目指し、市全体で排出される温室効果ガスを、平成2年度の排出量を基準に、33年度までに15%削減することを目標としています。家庭のエネルギー消費量は、夏季よりも冬季が高い傾向にあります。一人ひとりの取り組みが大きな力となります。冬の省エネにご協力をお願いします。

◎このほかの省エネ方法は

*冷蔵庫は、庫内温度を「弱」に設定し、食料を詰め込み過ぎないようにするほか、扉の開け閉めは少なくしましょう

*トイレでは、シャワー付き保温便座の設定温度を下げ、使わないときはふたを閉めましょう

*風呂は家族で間隔を空けずに入り、追いだきや自動保温機能の使用を控えましょう

◎省エネ家計簿の活用

エネルギー削減の第一歩は使用量を確認することです。毎月の電気などの使用量を記録できる省エネ家計簿を、「資源ごみの収集カレンダー」の裏表紙に掲載しています。また、市ホームページからダウンロードもできます。

☆詳しくは、環境課計画推進係へ。



▶省エネ家計簿