

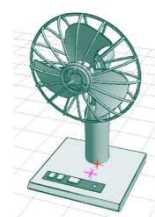
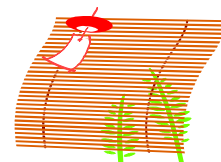


全国的に電力需要が高まる夏を迎えます。健康に配慮し、これまでの省エネ対策や昔ながらの知恵なども活かして、暑い夏を乗り越えましょう。

一人ひとりの取り組みが、地球温暖化を抑えるための大きな力となります！
家庭や職場で無理なく実施できるものに取り組みましょう。

「脱炭素につながる将来の豊かな暮らし」の実現に向けて、省エネに努めましょう

- 無理のない範囲でエアコンの設定温度を調整しよう。
- 冷房時にはカーテンやブラインドを閉めよう。
- エアコンと扇風機やサーキュレーターを併用しよう。
- エアコンのフィルターを掃除しよう。(月2回程度)
- 冷蔵庫の設定は「強」⇒「中」に変え、食品は詰め込みすぎないようにしよう。
- 昼間は太陽の光を利用して、照明を可能な範囲で減らそう。
- 照明は、省エネで長寿命のLED照明を使おう。
- テレビは省エネモードに設定し、画面の輝度を下げよう。
- 電気機器は、使い終わったらプラグを抜くか電源タップを切るなど、可能な範囲で待機電力を減らそう。
- 燃費とマナーを考えてエコドライブを心がけよう。(ふんわりアクセルなど)
- なるべく公共交通機関を利用しよう。
- 契約アンペアの見直しをしよう。



『昔ながらの知恵を活かし、暑い夏を涼やかに過ごすコツ』
「打ち水」「よしず」「すだれ」「うちわ」「扇子」「浴衣」「スイカ」「アサガオ」「風鈴」など、夏を涼しく過ごすための伝統的な涼みの文化を、この夏に活かしてみませんか。

「クールシェア」のススメ

皆で集まると楽しくて、エコになるクールシェアが注目されています。一人で冷房を使うより、皆で集まってひとつの部屋で冷房を使うと、とても効果的な省エネ対策となります。また、自宅ばかりでなく、図書館や学習館、福祉会館、市役所本庁舎などの公共施設も、身近な涼み処としてご活用ください。

こちらは、ひと涼みのために立ち寄れる
「ひと涼みスポット」です。



立川市ひと涼み声かけプロジェクトについて

熱中症は病気ではなく、水分をとること、部屋を涼しくすること、休息をとること、栄養を摂ることなどで防ぐことができます。

「ちょっと、ひと涼みしませんか」と声をかけあうゆとりと気遣いをもつことが、熱中症から人の命を救うことになります。

市では、暑さをしのいで、ひと涼みできる市の施設や市内協力店舗等を案内した「立川ひと涼みスポットマップ」を、市の各施設で配布いたします。暑い日は無理せず、早めにひと涼みすることで熱中症を防ぐことができます。今年は、「ひと涼みスポット」として 219 か所の協力店舗等を開設いたします。施設や店舗の営業に支障のない範囲でのご協力とはなりますが、是非、ご活用ください。マップにつきましては市ホームページにも掲載いたします。

「立川市ひと涼み声かけプロジェクト」のお問合せ先: 保健医療部健康推進課 527-3632

「デコ活」を実践しよう！

「デコ活」とは、環境省が 2050 年カーボンニュートラル及び 2030 年度における温室効果ガス排出量削減目標（2013 年度比 46%削減）の実現に向けて展開する「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」の愛称で、脱炭素（Decarbonization）と環境に良い（Eco）を含む環境省では、国民の暮らしが豊かになり、脱炭素などに貢献する取組として、デコ活アクションを設定しています。デコ活アクションは、デ・コ・カ・ツにちなんだ 4 つのアクションです。



デコ活アクション まずはここから

- デ 電気も省エネ 断熱住宅
- コ こだわる楽しさ エコグッズ
- カ 感謝の心 食べ残しゼロ
- ツ つながるオフィス テレワーク

無理のない範囲で、
まずは実践してみましょう！