



「いこいな」  
©シンエイ/西東京市

やさしさ<sup>と</sup>ふれあいの<sup>西東京</sup>に暮らし<sup>まち</sup>を楽しむ

広報



# 西東京

主な内容

- 臨時給付金のご案内…3
- 高齢者の方への主な福祉施策…5
- ワクチンマネージャー新規開設…6
- 各種健診のご案内…7
- 熱中症にご注意ください!…7

No.336

平成26年(2014)

7/1

市役所代表番号 042-464-1311

発行/西東京市

編集/企画部秘書広報課 〒188-8666 東京都西東京市南町5-6-13

配布/シルバー人材センター 042-425-6611

詳しくはWebで [西東京市Web](http://www.city.nishitokyo.lg.jp)

検索

HPアドレス <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

携帯電話 <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/>



## 暑い夏も、 エコでクールに 乗り切ろう!

暑さ厳しい本格的な夏がやってきます。夏は、1年の中で最もエネルギー消費量が増えます。一人一人の省エネルギーを意識した取り組みは、たとえ小さなことであっても地球温暖化の原因となる二酸化炭素の削減につながります。生活にさまざまな「涼」を取り入れてエコでクールな夏の過ごし方を考えてみませんか。

◆環境保全課(042-438-4042)

環境カウンセラーの  
金井さんに聞きました!

### 緑のカーテン

日当たりの良い窓をアサガオやゴーヤなどつる性の植物で覆う緑のカーテンを育ててみましょう。夏の日差しを和らげエアコンなどの使用を抑える身近な対策です。植物の種類を工夫することで、秋の西日対策にも役立ちます。マンションなどで植物を育てにくい場合でも、窓際にすだれやシートを下げるだけでずいぶん涼しくなります。さらに、すだれに霧吹きで水をかけると自然のエアコンになります。また、朝早く起きて窓を開け、涼しい外気を取り込むなど光や熱の調節と風通しが大事です。

緑のエコスタイルで夏を涼しく過ごしましょう!



金井 修さん  
環境カウンセラー、  
ヘチマ栽培農家

環境省登録の環境カウンセラーは、市民活動における環境保全に関する経験や専門的な知識に基づいて市内のさまざまな環境保全活動に助言などを行っています。



エコプラザ西東京  
のフウセンカズラ

エコプラザ西東京  
では、かわいい  
ひょうたんアート  
を展示中です。

花や実でも  
楽しめる♪



メロン



ひょうたん



ヘチマ

リュウキュウアサガオ

募  
集

皆様のご自宅で作っているご自慢の緑のカーテンの写真を募集しています。緑のカーテンの様子や涼しさが伝わるような写真を電子データまたはカラープリントで、ぜひお送りください(粗品を進呈します)。

作品は、エコプラザ西東京内・市庁などで紹介します。

□送付先 〒202-0011 泉町3-12-35 環境保全課 ・✉kankyoutokyo@city.nishitokyo.lg.jp

## 家庭でできる 賢い取り組みあれこれ

1 緑のカーテンや打ち水で日差しや熱気を和らげたり、扇風機を併用してエアコンの設定温度を28℃にするよう心掛けましょう。



2 冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品は詰め込まないようにしましょう。



3 不要な照明はこまめに消しましょう。

4 テレビを省エネモードにするとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。



5 温水洗浄便座のプラグを抜く、または、保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用しましょう。

6 炊飯器のタイマー機能を活用し、早朝に1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。

7 リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。また、長時間使わない機器は、プラグを抜いておきましょう。



## 打ち水

夏の暑い日に道路や庭に水をまくだけで、気温が1~2度下がると言われています。朝にまけば日中涼しく、夕方にまけば夜が涼しくなり、エアコンなどの使用抑制につながります。



また、水に触れることも涼しくなる理由の一つです。

五感に訴える効果は大きいので、浴衣やクールビズなど涼しい服装や風鈴の音色から感じる涼しさも大切にしましょう。※打ち水には、お風呂の残り湯や雨水などを有効活用しましょう。

## 熱中症にご注意ください

屋内でも熱中症にかかる場合があります。適切な室温管理や水分補給を心掛けましょう。

7ページもご覧ください。

