

「いこいな」  
©シンエイ/西東京市

やさしさとふれあいの西東京に暮らし まちを楽しむ



# 西東京

主な内容

- 粗大ごみのファクス申し込み開始…3
- 児童扶養手当・特別児童扶養手当の申請…3
- 高齢者への主な福祉施策…5
- 各種健診のご案内…6
- 道路交通法の一部改正…7

No.361

平成27年(2015)

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 西東京市南町5-6-13

配布/シルバー人材センター ☎042-425-6611

詳細はホームページで [西東京市Web](#)

市ホームページ <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

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



## 夏だ!! あなたも一緒に エコライフ

◆環境保全課  
(☎042-438-4042)

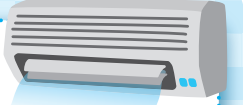
- 冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」にする
- 無駄な開閉や詰め込み過ぎをしない
- 熱い物は冷ましてから入れる



日中不要な照明は消す

12:00  
昼

冷房の設定温度は  
室温28℃を目安にする



日中の消費電力は、エアコンが半分以上を占めます。熱中症に注意して、無理のない範囲で節電しましょう。風を上向きにしたり、床にたまりがちな冷たい空気を循環させたりすると効果的です。

歯磨きの間に水を流しっぱなしにしない

炊飯器の  
タイマー機能を  
活用する

朝  
6:00

直射日光を防ぐ

緑のカーテン・すだれなどで室内への熱の進入を減らすと、室温の上昇を抑えられます。

夕方、打ち水をする

夕  
18:00

- こまめにシャワーを止める
  - 節水シャワーヘッドを活用する
- 水の勢いを損なうことなく節水・省エネができます。



夜

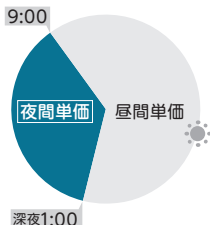
料理の手順を工夫して効率的に

- 煮物をするときは落としがたや圧力鍋を使用する
- グリルなどでメインと同時に付け合わせの野菜を並べて焼く
- たくさんのお皿を洗うときは食器洗い乾燥機を使う<sup>※</sup>

深夜電力を有効に  
ライフスタイルに合わせた  
電力プランも

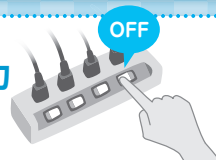
電気料金メニューを活用すると、夜間などの電気を低価格で利用することもできます。

各家庭の生活に合ったメニューを活用して手軽に節約してみませんか。



テレビ・パソコンは  
省エネモードで使用する

電気製品の待機電力  
消費を減らす



エネルギーを「見える化」する

よくできた点やあまりできなかった点など1日を振り返り、できていなかったことは、次の日には気を付けてみましょう。「消費電力計」や「省エネナビ」を使うと、エネルギー使用量や二酸化炭素の排出量が分かります。エコプラザ西東京で貸し出していますので、ぜひ活用してください。



省エネナビ

みなさんの

### 緑のカーテンご紹介

※昨年お寄せいただいた写真です。



我が家のゴーヤ君です。今年で3年目です。今年は絶好調で、葉っぱが大きくなりました。窓から見ていると、緑の葉っぱが風に揺れて、とても涼しげです。ゴーヤの実は、チャンプルとして食べたり、ゴーヤ茶を作っています。西東京にも緑のカーテンが増えますように。

濱田さん



高橋さん



緑のカーテンは5年目で、22本植えました。東面の窓を開けて風を入れ、朝日もこもれびの如く入り、心地良いです。

広瀬さん

### 噴水&ミストでクールに

西東京いこいの森公園の噴水とミストシャワーを稼働します。

□期間 7月1日(水)~10月12日(祝) 午前10時30分~午後3時15分(45分ごとに15分休憩)

※休場日や雨天・気温により利用できない場合があります。

※稼働条件・時間など詳細は、市HPまたは、みどり公園課(保谷庁舎4階)・西東京いこいの森公園管理棟



で配布のチラシをご覧ください。

◆みどり公園課(☎042-438-4045)

### 太陽のエネルギーを有効に使って省エネ

太陽光で電気を作ったり、太陽熱を利用して給湯を行ったりします。

電気や熱を作っても二酸化炭素が発生しないクリーンなエネルギーです。



太陽光発電システム

募集

今年もご自宅で作成した緑のカーテンのご報告をお待ちしています。Eメールで写真(4MB以内の電子データ)を環境保全課(☐kankyoku@city.nishitokyo.lg.jp)までお送りください。作品は、市HPなどで紹介します。