



公共施設の節電対策

市では、昨年の東日本大震災の影響に伴う電力供給不足の対策として、昨夏から節電対策を実施しています。今夏についても電力需給の厳しい状況が続くことが見込まれるため、公共施設夏季節電対策に関する方針に基づき、7月から9月まで省エネ・節電対策に取り組めます。

無駄遣いをなくし、都市の魅力や快適性を大事にしながら、継続的に省エネ・節電対策に努めていきますので、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

- ◆**庁舎・事務室などの具体的な取り組み**
- ◇冷房中の室温を原則28℃とすることを徹底します。
- ◇ブラインドなどを活用し冷房負荷を軽減します。
- ◇照明などの間引きを徹底し、各作業に

必要な最低基準としての照度を確保しつつ、照明の削減をします。

◇OA機器などの省エネモード設定、使用していない機器の電源OFFを徹底します。

◇エレベーター・自動扉などの運転台数を削減します。

◇階段利用の促進を徹底します。

◆今夏の節電について

市民の皆さんの生活にできるだけ支障のない範囲で節電に努めることとし、文化施設などの休館日時の変更や夜間照明の停止といった取り組みは原則行いません。

※各公共施設内での詳細な節電対策については、各施設へお問い合わせください。

◆管財課 ☎(☎ 042-460-9812)

しゃきしゃき笑顔で健康

西東京市健康都市宣言

～食が織りなす、豊かな暮らしのあるまち～

東大生態調和農学機構(旧東大農場)で、「食と農」を学びながら、種まき、除草、収穫、採種、油しぼりを体験する「ひまわりDE OIL 2012」の一環で、ひまわり畑の一般公開を今年も8月初旬から中旬に予定しています。

□**栄養ワンポイント** ひまわり油は、他の植物油に比べ、ビタミンEが多く含まれています。

◆協働コミュニティ課 ☎(☎ 042-438-4046)



昨年のひまわり迷路



みんなの伝言板

※特に記載のないものは、無料です。
※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークル紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。

熱中症に気をつけましょう!

熱中症とは? 室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、さまざまな症状を起こす病気です。

症状は? 体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときはけいれんや意識の異常などを起こします。

熱中症の予防法!

- ☑ クーラーや扇風機などを上手に使って、室温が28度を超えないように調整しましょう。
- ☑ 室内は風通しをよくして高温多湿にならないようにし、水枕や首に巻く保冷グッズなどで体温の上昇を防ぎましょう。
- ☑ 特にのどが渇かなくてもこまめに水分・塩分補給をして、脱水を予防しましょう。
- ☑ 外出の際は、日陰でひと休みしながら、無理をしないようにしましょう。
- ☑ 普段から、睡眠や栄養を十分に取らしましょう。



熱中症になってしまったら

涼しいところに避難させて、急いで体を冷やし、冷たい水やスポーツドリンクを与えるなど応急処置を行ってください。呼びかけても反応がないなど意識障害がある場合は、すぐに医療機関で医師の診断を受けましょう。



協力しましょう

乳幼児や高齢者については、家族や近所で見守りながら熱中症に気をつけましょう。

◆健康課 ☎(☎ 042-438-4037) ◆高齢者支援課 ☎(☎ 042-438-4028)

★多摩六都科学館ナビ★

夏休み天体観望会 天体望遠鏡で夏の星を観察しましょう。

- 時 ①7月27日(金)・・・月と見頃の土星を見てみよう ②8月24日(金)・・・月と夏の星を見てみよう 午後7時～8時30分
- 対 どなたでも(中学生以下は保護者同伴)
- 定 各日50人
- 申 往復はがきに、開催日・イベント名・住所・同一世帯内の参加希望者全員の

氏名・年齢(学年)・電話番号・中学生以下は保護者氏名を明記のうえ、①は7月17日(火)、②は8月14日(火)までに、下記へ郵送。※返信はがきに記入はいりません。
◆多摩六都科学館(〒188-0014 芝久保町5-10-64) ☎(☎ 042-469-6100)