

●市役所代表電話
☎0422-45-1151
代表電話ダイヤル後、交換手に各課の内線番号をお伝えください。

●困りごとの相談は **市民相談専用電話**
☎0422-44-6600

●あなたのご意見を **市民の声専用FAX**
☎0422-48-2810

●子どもを見守る **安全安心メールの登録**
✉maam@req.jp
あてに空メールを送信してください

「みる・みる・三鷹」武蔵野三鷹ケーブルテレビ・JCNプラスチャンネル
第359回(7月3日～16日)
家庭での節電対策/第27回太宰治賞贈呈式
放送時間/月～金曜日 8:30 12:30 20:00 22:00
土・日曜日 9:30 12:30 19:00 22:00

「おはよう! 三鷹市です」FMむさしの 78.2MHz
放送時間/月～金曜日 10:20～10:25

人口と世帯 平成23年6月1日現在 ()内は前月との増減
住民登録者数:176,748人(43人減) 男:87,051人(35人減)/女:89,697人(8人減)
外国人登録:2,988人(45人減) 世帯:87,727世帯(14世帯減)

夏の電力不足に備えて 電気の使い方を見直しましょう

目指せ!
電気使用量 **-15%**

東日本大震災の影響で深刻な電力不足が見込まれるため、事業者・家庭とも平日の日中(午前9時～午後8時)に15%の節電が求められています。
特に電力使用量がピークを迎える午後2時ごろの家電製品の使い方を見直し、節電にご協力ください。

☎環境政策課☎内線2523

節電のための3つのポイント

- 減らす** 家電製品を省エネモードに設定しましょう。使っていない家電製品は電源プラグをコンセントから抜きましょう。
- ずらす** 家電製品の使用はピーク時を避け、時間をずらせるものは午前9時まで、または午後8時以降にしましょう。同時に多くの家電製品を使うことは避けましょう。
- 切り替える** 省エネ型製品への買い替えや、自然エネルギーを利用する機器の設置を検討しましょう。

日常生活の中で電気の使い方を見直しましょう

リビング・居室

- ・**エアコン**
設定温度を2℃上げる **-10%**
“すだれ”や“よしず”などを使って日差しを和らげる **-10%**
フィルターを定期的に(2週間に1回程度)掃除する
無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使う **-50%**
※熱中症に注意しましょう
- ・**照明**
日中はできるだけ消して、夜間の点灯も最小限にする **-5%**
白熱電球は、電球型蛍光灯やLED電球に交換する
- ・**テレビ**
省エネモードに設定し画面の輝度を下げ、不要な時は消す **-2%**

その他

- ・**温水洗浄便座(暖房便座)**
便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能などを活用する **-1%**
電源プラグをコンセントから抜く **-1%**
- ・**ドライヤー**
午前9時～午後8時の使用を避ける

- ・**洗濯乾燥**
午前9時～午後8時を避け、まとめて洗濯する乾燥機能の使用は控え、自然乾燥させる
- ・**掃除機**
午前9時～午後8時の使用を避ける
紙パック式は小まめにパックを交換する

キッチン

- ・**冷蔵庫**
温度設定を強から中に変える
扉を開ける時間をできるだけ減らす
食品を詰め込まないようにする **-2%**
庫内にビニールカーテンを取り付ける
 - ・**電気炊飯器**
早朝にタイマー機能で一日分を炊いて冷蔵庫に保存する **-2%**
ご飯をガスで炊く
 - ・**電子レンジ**
使用中はエアコンを切るなど同時使用を避ける
温め直しにガスコンロのグリルを活用する
 - ・**電気ポット**
お湯はガスコンロで沸かし、ポットの電源は切る
長時間の保温はやめる
- ※節電効果の値は、在宅世帯の日中の平均的消費電力(1,200W)に対する削減率の目安(資源エネルギー庁推計)。

待機電力を減らしましょう

外出中の家庭でも、テレビ、温水洗浄便座、オーディオ機器などの待機電力で平均約340W(在宅世帯は1200W)の電気を消費しています。小まめに主電源を抜く、「スイッチ付き電源タップ」を利用する、オートオフ機能が付いていればそれを活用するなど、待機電力を減らす工夫をしてみましょう。

ごみを減らして節電にご協力を

三鷹市環境センターでは電力使用量を15%削減するため、3戸で行ってきたごみの焼却を2戸で行うことになりました。そのため、1日20トンのごみの減量が必要です。さらなるごみの減量にご協力ください。

市役所も夏期の節電に取り組んでいます ☎契約管理課☎内線2255

市役所本庁舎をはじめとする市民センターや各公共施設でも、電力使用量を削減する取り組みを実施しています。

- ◆市民センターで実施している主な節電対策
 - ・空調設定温度(28℃)管理の徹底
 - ・クールビズ実施期間の拡大
 - ・照明の間引き・消灯の励行
 - ・エレベーターの一部停止
 - ・パソコン機器などの節電の徹底
 - ・節水の徹底(給水モーター使用電力の節減)

- ◆市民センターへ来庁されるみなさんへ
市民センターでの電力使用状況の監視を強化し、ピーク時の使用電力が使用制限を超える恐れがある場合は、冷房装置の運転を中止する緊急対応を行います。その際には庁内放送で冷房装置の停止をお知らせします。
みなさんのご理解とご協力をお願いします。

屋内にいてもご用心! 熱中症にご注意ください



気温と湿度の高い環境で起こりやすい熱中症は、強い日差しを浴びる屋外はもとより、屋内でも発症する場合があります。
この夏の電力供給不足に備えた節電対策としてエアコンの使用を控えることは大きな効果がありますが、暑い室内で水分を補給せず無理な生活をしていると熱中症にかかる恐れがあります。特に体温調節機能の弱い子どもや高齢者は重症化しやすく、命に関わることもあるため厳重な注意が必要です。

熱中症予防のポイント

- ◆のどが渇いたと感じる前に、小まめに水分を補給する
- ◆室内では、すだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しを良くする
- ◆外出時は帽子や日傘を使用し、通気性の良い服装を心掛ける
- ◆炎天下や室内でも暑い場所での作業やスポーツは避ける
- ◆体調不良が長引くときは、医療機関を受診する

家庭でできる節電方法を工夫して、自身や家族の健康にも配慮しながら節電に取り組みましょう。

☎総合保健センター☎46-3254

1人暮らしの高齢者へ冷却スカーフを配布します

熱中症による死亡者は急増傾向にあり、東京都によると死亡者の約9割が高齢者で、そのうち約7割が1人暮らしの方です。
こうした現状や夏の電力不足の影響などから、市では1人暮らしの高齢者を対象に冷却スカーフと熱中症予防啓発チラシを配布します。

☎75歳以上で市内在住の1人暮らしの方
☎7月上旬～中旬
※身分証明証を携帯した三鷹市シルバー人材センターの会員が配布します。
☎高齢者支援課☎内線2622



毎年7月7日は 「クールアース・デー」です

★セタライトダウン★

午後8時以降は要らない照明を消して、天の川を眺めながら、地球環境の大切さを考えてみませんか?

★昼も夜も★ ライトダウン2011

昼と夜の時間帯のそれぞれ2時間程度、要らない照明を消して、太陽や月の明るさを感じましょう(8月31日(水)まで)。

地球環境を守るため、みなさんのご協力をお願いします。
☎環境政策課☎内線2523

市内産農産物の放射性物質検査結果(不検出)について

6月22日に東京都が実施した市内産野菜(露地栽培のコマツナ)の放射性物質検査で、放射性ヨウ素・放射性セシウムがいずれも検出されなかったことが、23日に公表されました。5月11日に実施した1回目(施設栽培のホウレンソウ)の検査に続き、食品衛生法の暫定基準値以下であることが確認されたものです。
☎東京都産業労働局農林水産部☎03-5320-4828

市内の放射線量測定結果について

東京都は6月15日～22日に都内100カ所の放射線量を測定し、公表しました。市内の測定結果は下記のとおりです。

- ◆測定日 6月15日午前
- ◆測定場所 南浦小学校庭
 - ・地上1m地点→0.05 μSv/h(マイクロシーベルト)
 - ・地上5cm地点→0.05 μSv/h

◇年間換算値(参考)
・地上1m地点→0.438mSv(ミリシーベルト)

※一般公衆の年間線量限度1mSv
☎東京都福祉保健局臨時電話相談窓口☎03-5320-4657

市独自の放射線量測定について

市では現在、市内の放射線量の独自測定開始に向けた準備を進めています。くわしくは今後の「広報みたか」や市のホームページでお知らせします。
☎環境政策課☎内線2524