

# 自転車に安全に 乗るために

問 道路交通課 ☎内線2883



## 自転車安全講習会を 受講しましょう！

市では、交通ルールの順守と安全運転マナーの向上を目指して、自転車安全講習会を年に8回開催しています。内容は、三鷹警察署による安全講話や交通安全マルバツ(○×)テスト、自転車の点検整備についてなどです。受講者には自転車安全運転証を交付し、市立定期利用駐輪場の空き待ち時に優先権が付与されます。

### ◆自転車安全運転証の有効期間は3年間

自転車安全運転証の有効期限が切れると、市立定期利用駐輪場の優先権も失効しますが、講習会の再受講により、有効期限は3年間延長されます。

### ◇自転車安全講習会

日 2月8日(日)午前10時～11時

人 中学生以上の方(お子さん同伴可)

所 三鷹産業プラザ

物 筆記用具、顔写真入りの自転車安全運転証を希望する方は写真、再受講者は自転車安全運転証

申 当日会場へ(先着制)

## 平成27年度「ちょこっと共済」 加入の申し込みを受け付けます

「ちょこっと共済(東京都市町村民 交通災害共済)」は、加入者である住民が会費を出し合い、自転車事故や交通災害に遭ったときに見舞金を受けられる助け合いの制度です。

### ◆2つの選べるコース

#### ・Aコース

年額1,000円 最高300万円の見舞金

#### ・Bコース

年額500円 最高150万円の見舞金

◆加入期間 4月1日～平成28年3月31日

申 2月2日(月)から市政窓口、指定金融機関へ

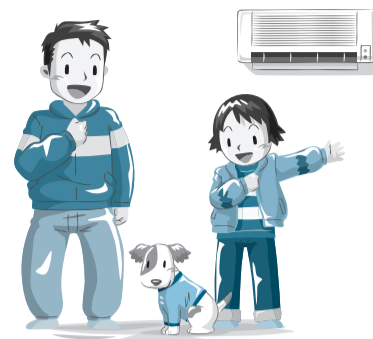
※くわしくは市ホームページまたは加入申込書付きパンフレット(1月下旬に各家庭に配布済み)をご覧ください。

# 2月は「省エネルギー月間」です

問 環境政策課 ☎内線2524

寒さが厳しく、暖房器具の使用などでエネルギー消費量が増えてしまいがちなこの時期に、いま一度「省エネルギー」について考え、行動しましょう。

身近な生活の中でできる「省エネルギー行動」の一例を紹介します。



### エアコンは室温20℃を目安に

- 設定温度を少し下げただけでも、エネルギーの消費量は削減できます。
- 扇風機を使って空気を循環させたり、エアコンの風向きを下に向けるなどの工夫をしましょう。
- 厚手の長いカーテンを使ったり、フィルターを小まめに掃除すると、暖房効率が上がります。
- 頻繁なオンオフはかえってエネルギーを消費します。

### 食べ物で温まりましょう

- 冬野菜、特に根菜は体を温める作用があります。
- 温室栽培をしていない旬の野菜を、積極的に取りましょう。

### 交通機関にも工夫

- 自家用車を使用すると多くのエネルギーを消費します。無理のない範囲で、バスや電車などの公共交通機関を利用しましょう。
- 自家用車で出掛けるときは、急発進・急ブレーキを避け、エコドライブを実践しましょう。

### 冷蔵庫の設定温度を見直しましょう

- この季節は「弱」でも十分です。詰め込み過ぎにも注意しましょう。

### 家電製品は省エネモードに

- テレビの省エネモードや画面の輝度を下げる設定は、一度してしまえばその後もずっと省エネできます。

### ウォームビスにチャレンジ

- 暖かい洋服を重ね着しましょう。
- 寝る時には、湯たんぽや暖かい寝具などを上手に活用しましょう。

### ウォームシェアをしましょう

- 暖房を止めて町に出掛けたり、家族で一つの部屋に集まったり、みんなで暖かいところを共有することが省エネにつながります。



## 余った灯油などは、 決して下水に流さないで！

危険！ 問 水再生課 ☎内線2873



灯油やガソリンなどの石油類を下水道へ流すと、下水道施設や周辺の住宅などに重大な被害や影響を与えます。石油類は絶対に、家の流し台や道路の側溝などに捨てないでください。余ってしまった石油類の処分方法は、購入先へお問い合わせください。

### 下水道に石油類が流されると…

- 下水道管で石油類が揮発し、それに引火して爆発事故が起きる恐れがあります。
- 河川に石油類が流れ出してしまうと、そこに住む生き物に悪影響を及ぼします。また滞留した石油類を河川から除くには、多額の費用が掛かります。
- 近隣の住宅などの排水口から揮発した石油の臭いが上がり、広範囲に悪臭被害を発生させる恐れがあります。
- 下水処理場の生物処理機能を損傷させ、今後の下水処理に大きな支障を来す恐れがあります。
- 下水道管の清掃に多額の費用が掛かるほか、清掃作業による通行止めで交通渋滞が起こるなど広範囲に影響します。

### ◆原因者には罰則や損害負担金が科せられます

「下水道法」に基づき修復費用を負担するほか、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」に基づき、5年以下の懲役や1,000万円以下の罰金が科せられる場合があります。

## 休日・夜間・緊急時の 診療はこちらへ

問 総合保健センター ☎46-3254

受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。

### ① 休日診療所(内科・小児科)

午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分

### ② 小児初期救急平日準夜間診療所 (こども救急みたか)

午後7時30分～10時30分(受付は午後10時まで)

①②はいずれも三鷹市医師会館

野崎1-7-23 ☎24-8199

### ③ 休日歯科応急診療所

三鷹市総合保健センター(新川6-35-28)  
☎46-3234(当日電話連絡の上、来所)  
午前10時～午後0時15分、午後1時30分～4時

### ④ 休日調剤薬局

三鷹市医薬品管理センター(上連雀7-4-8)  
☎49-7766  
午前10時～午後4時30分、午後6時～9時30分

### ⑤ 医療機関案内(24時間)

- ◆三鷹消防署 ☎47-0119
- ◆東京消防庁救急相談センター  
短縮ダイヤル#7119(プッシュ回線のみ)  
☎042-521-2323(多摩地区)  
☎03-3212-2323(23区)
- ◆東京都保健医療情報センター(ひまわり)  
☎03-5272-0303  
HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

### ⑥ 市内救急指定病院

- ◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2)  
☎47-5511
- ◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎47-4848
- ◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10)  
☎44-6161

※①③④の受付は日曜日・祝日・年末年始です。

