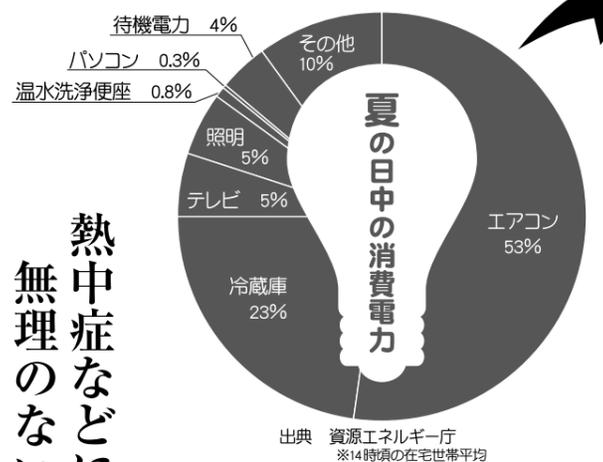


「節電」にご協力ください

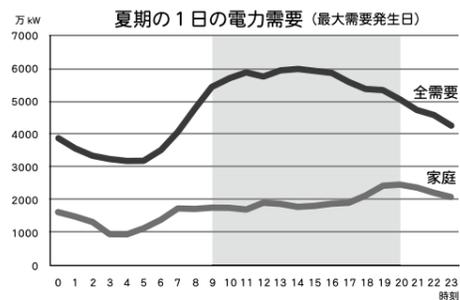


本格的な真夏を控え電力不足が懸念されます。需給がひっ迫する真夏を乗り切るため、みんなで節電に取り組み、省エネ型ライフスタイルへの転換を進めませんか。市民の皆さんのご協力をお願いします。

家庭1世帯あたりの消費電力量は、年間約4,700kwh



熱中症などに気を付けて、無理のない範囲で節電しましょう。



家庭でできる節電対策

- エアコン**
設定温度を1℃変える
削減効果 **83kwh**
運転時間を1時間短くする
削減効果 **60kwh**
- 冷蔵庫**
設定温度を「強」→「中」へ
削減効果 **62kwh**
冷蔵庫内のものを半分にすると
削減効果 **44kwh**
- テレビ**
使用時間を1時間短くする(液晶テレビ:20インチの場合)
削減効果 **15kwh**
- 照明器具**
白熱灯を蛍光灯に換える(54w→12w 年2000時間)
削減効果 **84kwh**
- 待機電力**
プラグから抜くなど、待機電力の1/3を削減
削減効果 **62kwh**

ご活用ください！ 出前講座

市では、市民との協働によるまちづくりを目指して、皆さんに市政への関心や理解を深めていただくため、各種の出前講座を行っています。区・自治会や各種サークル、グループの学習会にご利用ください。お申し込みは、講座の担当課までご連絡ください。



講座名	内容	問合先(担当課)	Tel(直通)
防災講話(1)	地震発生時の仕組み、被害予測、被害予防対策、救助、避難、避難所生活等についてお話しします。	総合防災課	(25)8133
防災講話(2)	河川氾濫、土砂崩れ等の被害予測、警戒情報(避難勧告等)、避難の実施等についてお話しします。		
災害図上訓練(DIG)	参加者が地図を使って議論しながら、災害発生後の地域の被害状況や対応を考える訓練です。		
避難所運営ゲーム(HUG)	避難所の開設・運営責任者になって、避難所で起きる様々な事態への対応を短時間で決定することを学ぶゲームです。		
災害対応ゲーム(クロスロード)	災害時に起きる二者択一の選択を迫られる状況に備えて、迅速に意思決定し、その結果について議論することによって災害対応力を高めるゲームです。		
要援護者支援制度	高齢者や障がいのある方など一人で行動、避難できない方を隣近所といった地域の共助で支援しようとする制度をわかりやすくご説明します。	北部消防署 南部消防署	(22)1234 (32)1212
初期消火指導	火災発生時の初期消火に使用する消火栓、消火器等の取扱い要領を体験指導します。		
応急手当指導	突然の怪我や病気に対する適切な応急手当の方法を指導します。		
日本赤十字社滋賀県支部出前講習	地域での安全や健康に関する講習です。(人命救助・自主防災・介護予防等)	社会福祉課 日赤滋賀県支部	(25)8120 077(522)6758
消費生活出前講座	消費生活上のトラブルや被害に遭わないための心構えなどを講話やビデオで学んでいただけます。	生活相談課	(25)8125
ごみ減量大作戦に伴う紙ごみ減量学習会	市民協働提案事業受託団体(市シルバー人材センター、エコライフ推進協議会)による「ごみ分別学習会」です。	ごみ減量推進室	(25)8123
健康づくりのための出前講座	毎日を健康に暮らす方法について学んでいただけます。(メタボ撃退術、ウォーキング、がん予防、食生活について)	健康推進課 南部健康福祉センター 北部健康福祉センター	(25)8078 (32)4413 (22)5101
ふくし出前講座(社会福祉協議会)	福祉推進委員会活動の支援、在宅介護サービスの利用促進、地域福祉教育の支援等についてお話しします。	社会福祉課 社会福祉協議会	(25)8120 (36)8220
介護予防出前講座	介護予防の観点から、高齢者向けの運動、お口の働きや手入れ方法、低栄養の予防などについて学んでいただけます。	南部健康福祉センター 北部健康福祉センター	(32)4413 (22)5101
高齢者虐待の防止について	高齢者虐待とはどういうものか、地域の課題としての取り組み、虐待を予防するためにどうすれば良いか等を学んでいただけます。	南部地域 包括支援センター 北部地域 包括支援センター	(32)2520 (22)0193
成年後見制度について	成年後見制度のしくみや方法、利用等についてお話しします。		
認知症サポーター養成講座	認知症とはどんな病気か、認知症の方の思い、介護する家族の思い、認知症の症状への対応等、私たちができることを考える学習会です。		
家族介護講座	寝たきりの予防や介護方法、介護者の健康管理等を学んでいただけます。	訪問看護 ステーション	(36)8111
介護保険サービスの利用	介護保険制度のしくみやサービスの利用の仕方等についてご説明します。		
訪問看護出前講座	自宅で安心して療養、介護を受けていただくため、制度の説明をします。内容は、介護保険・医療保険の説明、訪問看護の利用方法、介護相談等です。	公立高島総合病院 地域連携室	(36)0220
看護師長の健康出前講座	看護師長が、わかりやすく楽しく健康情報をお届けします。(詳しくはP24のびょういんだよりをご覧ください。)		
人権学習会への講師派遣	地域で行われる人権意識を高める学習会等に講師を派遣します。	社会教育課	(32)4457
これなら学べる！男女共同参画出前講座	家庭、子育て、仕事と生活の調和(ワークライフバランス)、DV、セクシャルハラスメントなど、男女共同参画に関わるさまざまな課題の解決をテーマにご説明します。	市民活動支援課	(25)8526
生き生きと働こう！働く女性を応援する出前講座	働く女性・男性を守る法律・制度、女性のホルモンバランスと心身への影響、起業を目指す女性の現状、女性労働の歴史などをテーマにご説明します。		

地デジ準備はもうお済みですか！？

平成23年7月24日には、現在のアナログ放送は全て終了します。7月24日以降の地上デジタル放送を見るためには、地上デジタル放送対応のテレビやチューナーなどが必要となります。

◎地上デジタル放送受信に関するお問い合わせやご質問は「地デジコールセンター」まで ☎ 077(503)0101

