

くらしにプラス!



プラスアクション

ひとりの小さな行動も
みんなでやれば神戸が変わる



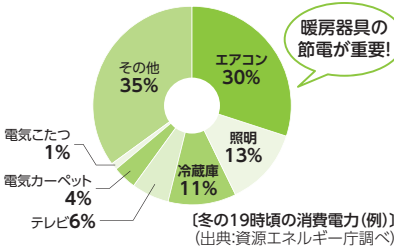
ストップ! 地球温暖化 この冬も節電に取り組もう

この冬は、安定した電力供給ができる見通しです。しかし、この見通しは、市民の皆さんに昨年と同じくらいの節電に取り組んでもらうことが前提です。

節電期間

3月31日(火)までの平日
(12月29日(月)~1月4日(日)を除く)
9:00~21:00

❗ 冬の電力消費は19時頃がピーク
寒さが厳しく、日照時間も短くなる冬場は、暖房や照明などの電気の使用が増えます。



まずは、暖房器具の節電から

エアコン

室温は20℃。風向きは下向きに。

電気カーペット

設定温度は低めに。下から断熱マット、電気カーペット、カバーの順に敷く。



年間で
185.97kWh、
4,090円の
節約に
なるんやで

(出典:家庭の省エネ徹底ガイド)

電気こたつ

設定温度は低めに。上掛け布団、こたつ布団、敷布団を併せて使う。

次に、「衣食住」を工夫しよう



●首、手首、足首を温める。太い血管がある部分を温めることで、体全体が温まる



●鍋料理で室内も暖める
●根菜類やしょうがなど、体を温める食材を使う



●窓に断熱シートなどを活用
●一部屋に集まり、ほかの部屋の不要な暖房や照明を切る

📍 地球環境課 (☎322-6427, ㊟322-6068)



今月はコレに取り組もう! 容器包装プラスチックの分別を徹底しよう



「プラマーク」の付いたプラスチック製の容器や包装物。「燃えるごみ」で出していないですか。

中身を使い切り、口とふたの汚れをふき取ればOK



チューブ類 (歯磨き粉など)

【直近の燃えるごみの収集量】

平成25年10月 22,522トン 平成26年10月 22,038トン

📍 環境局業務課 (☎322-6434, ㊟322-6061)



健診・検診はお済みですか? 期限を確認して、早めに受診しましょう

2・3月は医療機関や健診会場が大変込み合います。健康なときこそ、健診・検診を受けましょう。

2月28日(土)まで	大腸がん検診(郵送)※
3月31日(火)まで	胃・肺・乳・子宮頸がん検診※
	市国保特定健康診査
	市健康診査

※大腸・乳・子宮頸がん検診無料クーポン含む

詳細は [神戸市 市民健診](#) [検索](#)

📍 健康づくり支援課 (☎335-2117, ㊟322-6053)



vol.5 歯ブラシの選び方

歯と口の健康は全身の健康を維持する上で大きな役割を果たします。歯ブラシの選び方を間違えると磨き残しができ、虫歯になったり、歯肉を傷つけたりすることも。いつまでも健康な歯と歯肉を保つために、正しく選びましょう。

① 全体を磨く普通の歯ブラシは...

柄(グリップ)・・・真すぐで持ちやすいもの
植毛部(ヘッド)・・・2cmぐらいの小さめ
毛先・・・ナイロン素材など、こしがあり、切り口が平面なもの
毛の固さ・・・ふつう(歯肉の弱い人はやわらかめ)



★歯ブラシの替え時は?

歯ブラシを裏側から見て、毛が広がって見えたら替えましょう。約1カ月が目安です。

② 気になることがあるときは...

◆奥歯が磨きにくい
ワンタフトブラシがお勧め。先端が小さく、ネックが長いので、奥まで楽に磨けます。



ワンタフトブラシ

◆口臭や入れ歯の汚れが気になる
舌や入れ歯の汚れが口臭の原因に。専用の舌ブラシや入れ歯用ブラシを使用しましょう。



舌ブラシ(クリーナー)

📍 地域保健課 (☎322-6514, ㊟322-6052)



vol.9 すまいの相談窓口 すまいるネット

●すまいに関する疑問を解決!

すまいのバリアフリー化や、住宅の購入・賃借の契約・手続きなど、さまざまな相談に乗っています。内容によっては、弁護士などへの無料相談や、建築士などを派遣する現地簡易アドバイスも行っています。



相談専用電話 ☎222-0005

●賃貸住宅での安心をサポート～こうべ賃貸住宅あんしん入居制度

「連帯保証人がいない」「具合が悪くなったときに、すぐに駆けつけてほしい」といった高齢者などの賃貸住宅入居時の不安解消に役立つサービスを提供しています。※有料

- ◆賃貸借契約の連帯保証
- ◆利用者が亡くなったときの、残存家具の片付け
- ◆センサー機器などで利用者の安否確認

—— 利用について、すまいるネットにご相談を ——

すまいるネット(中央区雲井通5-3-1 サンパル4階)
☎222-0186, ㊟222-0106 10:00~17:00(水曜日)

詳細は [すまいるネット 神戸](#) [検索](#)