

地球温暖化対策 私たちにできること（冬の省エネ）

市では、「2050年ゼロカーボンシティ」を表明し、2050年カーボンニュートラル、脱炭素社会の実現を目指し、取組みを進めています。私たちが身近にすぐできることとして、家庭での省エネの取組みを紹介します。

冬に家庭で電力消費が多い家電製品の割合は、エアコン（17.0%）、冷蔵庫（14.9%）、給湯（12.6%）、照明（9.2%）であり、この4つで全体の5割を占めているといわれています。まずは、次の取組みをチェックしてみましょう。

エアコン

- 暖房時の室温は、20℃を目安にする
- 自動運転で風向は、下向きにする
- 扇風機やサーキュレーターを天井に向けて回し、室内の空気を循環させる
- 部屋のドアの開閉を少なくする
- 室外機の周辺に物を置かない
- エアコンのフィルターをこまめに掃除し、頻繁なオンオフを控える

給湯

- こまめにシャワーを止める
- 風呂は、間隔を空けずに続けて入る
- 食器を洗うときは、低温にする
- 食器洗いのお湯の量を減らす

冷蔵庫

- 冷蔵庫の温度を「弱」に設定する
- 冷蔵庫に食品を詰め込みすぎない（冷凍庫は詰まっている方がよい）
- 整理整頓を心掛け、扉を開ける時間を短くする
- 温かいものは、冷ましてから入れる

照明

- 白熱電球や蛍光灯をLEDに交換する
- 日中は、不要な電気を消す（人感センサーを活用し、消し忘れをなくす）
- 点灯時間を短くする
- 寒い季節は、照明の色を電球色にして、視覚的効果を取り入れる
- 照明のカバーを定期的に掃除する

※建物内の熱は、大半が窓やドアから逃げています。厚手で長いカーテンの設置や断熱フィルムを貼ることも省エネにつながります。

※エアコン、冷蔵庫、給湯器や照明を省エネ性能の高い機器に買い替えることも省エネのひとつです。都では、買い替えがお得になる「東京ゼロエミポイント」事業を実施しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

※「2025年度版家庭の省エネハンドブック」（東京都環境局）も参考にしてください。

ゼロエミ



ハンドブック



○問合せ 環境政策課環境政策係（直通595-1110）

带状疱疹予防接種の
任意接種費用助成が
終了します

市ホームページ



50歳から64歳までの方を対象とした带状疱疹予防接種の費用助成は、令和8年3月31日(火)をもって終了します。不活化ワクチンの場合、1回目を令和8年1月末までに接種する必要がありますので、ご注意ください。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
※お問い合わせは、市ホームページをご覧ください。

▽問合せ 健康課予防推進係（直通558-1191）

薬剤師さんに聞いてみよう
「知っているようで
知らない薬の話」



薬剤師による高齢者にありがちな服薬上の注意点や介護時に知っておきたい薬の話です。
▽日時 令和8年1月21日(水) 午後1時30分～3時
▽場所 トラストルピア3階産業情報研修室
▽講師 管理薬剤師

▽対象 市内在住・在勤の方
▽定員 30人(申込み順)
▽申込み方法 12月16日(火)の午前9時から電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 東部高齢者はつらつセンター（☎533-2311）
▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

▽費用 無料
▽申込み方法 12月16日(火)の午前9時から電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 東部高齢者はつらつセンター（☎533-2311）
▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

高齢者のための
法律相談会（予約制）

財産や遺産のことなど、ご家族からの相談も受け付けます。
▽日時 令和8年1月30日(金) 午後2時～4時（1組40分）
▽場所 市役所1階市民相談室
▽対象 市内在住のおおむね65歳以上の方とそのご家族
▽定員 3組(申込み順)

清流保全協力員事業
「市民ボランティア参加型
ごみ拾いイベント」
参加者募集

川ごみの現状と課題を学び、清流保全協力員と一緒に川のごみを拾いながら清流保全について考えましょう。
▽日時 令和8年1月25日(日) 午前10時～11時30分
※小雨決行



電子申請



▽場所 第3水辺公園（雨間2079-12付近）
※駐車場あり。
▽対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上の方
※小学生は保護者同伴
▽定員 50人(申込み順)
▽持ち物 ごみを入れるもの（袋やバケツなど）、その他各自で必要なもの
※ごみ拾いばさみは、市で用意します。
▽費用 無料
▽申込み方法 令和8年1月9日(金)までに電子申請か電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 生活環境課生活環境係

高齢者げんき応援事業

▽受付時間 平日 午前9時～午後5時
▽対象 市内在住の65歳以上の方
▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

萩野センター

（☎550-2722）

▽リズム体操
リズムに乗って楽しく体を動かしましょう。
●日時：毎月第2・第4木曜日（祝日を除く） 午後1時30分～2時30分
●講師：体操講師
●定員：10人(申込み順)
●費用：1回500円

五日市センター

（☎533-0330）

▽スマホ教室（入門編）
●日時：令和8年1月13日(火)

年末年始の休日初期救急医療機関
（入院を必要としない程度の急患の方）

※往診はしません

	休日診療医療機関		歯科診療医療機関	
	受付	9:00～11:45 13:00～16:45	受付	9:00～12:00 13:00～17:00
	診療	9:00～12:00 13:00～17:00	診療	9:00～12:00 13:00～17:00
29日(月)	鈴木内科 館谷156-2	☎596-2307	せきぐち歯科 福生市熊川449	☎551-5456
30日(火)	草花クリニック 草花2724	☎558-7127	田辺歯科・矯正歯科医院 福生市本町90	☎551-2712
31日(水)	櫻井病院 原小宮1-14-11	☎558-7007	ふみ歯科診療所 福生市福生798-2 第7森田ビル1F	☎551-7288
1日(木)	あきる台病院 秋川6-5-1	☎559-5761	おおの歯科医院 秋川6-15-30	☎550-0484
2日(金)	まつむらこどもクリニック 引田225 丸徳ビル101	☎559-3322	越智歯科クリニック 野辺486-1	☎558-1182
3日(土)	あべクリニック 瀬戸岡474-6	☎558-7730	葉山歯科医院 引田403	☎559-5575

※診療時間は、変更になる場合があります。受診の際は、事前に診療科目を確認してください。上記の医療機関の他に、休日・夜間に通常診療を行っている医療機関があります。「あきる野市内医療機関一覧」、市ホームページ、医療情報ネット（ナビイ）、東京消防庁救急相談センター（電話 #7119 か ☎042-521-2323）をご利用ください。
※「あきる野市内医療機関一覧」は、診療科目・診療時間・休診日が分かります。9月15日号広報と、市ホームページに掲載しています。市役所、五日市出張所、増戸連絡所に置いています。

▽健康講座 「生活をささえる
福祉用具」～福祉用品の紹介
生活の幅をひろげ、自分らしく生活するため、生活行為の助けになる福祉用品を紹介します。
●日時：令和8年1月29日(木) 午後1時30分～2時30分
●場所：五日市センター
●講師：藤田涼さん（株あかつき福祉用具相談員）
●定員：30人(申込み順)
●費用：無料

開戸センター

（☎550-2755）

萩野センター

（☎550-2722）

五日市センター

（☎533-0330）