

6月は環境月間 「今こそ節電にご協力を」

夏に向け、電力消費の増加が考えられます。節電へのご協力をお願いします。

◆極力電気を使わない生活を

本当に必要か考え、やむを得ないもの以外は電気の使用を控えましょう。

- ①エアコン
家庭の節電の鍵となる電化製品です。外気の取り入れなどの工夫をし、体調に影響しない範囲で使用を減らしましょう。植物などで窓への日差しを遮る
- ②照明
こまめに消し、不要な照明は消灯しましょう。明るさも調節しましょう。
- ③電気ポット、温水便座の保温機能
極力使わず、電源を切っておきましょう。
- ④テレビ
つけっぱなしはやめましょう。ほかのことをしていると



- ⑤冷蔵庫
きは、ラジオがお勧めです。ドアの開閉をできるだけ減らして、お子さんにも伝えましょう。
- ◆省電力製品の利用を
買い替えの際に注目してみてください。

◆空き家バンクに登録してみませんか◆

市では、空き家の適正かつ有効な活用を推進するため、空き家バンクを実施しています。空き家バンクは、所有者が売却または賃貸を希望する市内にある空き家の物件情報を市ホームページで公開し、利用を希望する方に紹介する取り組みです。空き家管理にお困りの方は利用をご検討ください。空き家の物件登録者と利用希望者の交渉や契約は、市と協定を結ぶ宅地建物取引業者へ依頼することが可能ですので、安心して取り引きを進めることができます。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎地域づくり課環境対策班
☎0475(70)0386

介護職員初任者研修・実務者 研修の費用を助成します

質の高い介護人材の確保・定着を図るため、一定期間以上、市内の介護施設等で就労を継続することを条件に、介護職員初任者研修（旧ホームヘルパー2級研修）と介護福祉士実務者研修（旧ホームヘルパー1級研修または介護職員基礎研修課程）の受講に要した費用の一部を助成します。

▼対象
次の全てに該当する方
・住所地の市町村税に滞納がない方
・申請日時点で介護職員初任者研修を修了している方、または介護福祉士実務者研修を修了している方
・研修にかかる経費について、

公的制度等から補助を受けていない方および公的制度等から補助を受ける予定がない方
▼補助要件
令和3年4月1日以降に市内の介護施設等で介護職として就職し、申請日以降、3か月以上（原則、同一施設）就労を継続していること（申請日時点で就労していない場合も、申請日以降3か月以上就労すること）。

※就労形態は、常勤、非常勤勤務（パート勤務）を問いません。

※対象となる介護施設等は問い合わせください。

▼補助額
・介護職員初任者研修の受講に要した費用の半額（10円未満は切り捨て）または5万円のいずれか低い額
・介護福祉士実務者研修の受講に要した費用の半額（10万円未満は切り捨て）または10万円

☎0475(70)0309

入札結果の公表

市が発注する建設工事、業務委託、物品購入等の入札結果のうち、主なもの（落札金額が工事500万円以上・業務委託300万円以上・物品購入等200万円以上）について公表します。なお、そのほかの結果も含め、全入札結果は、入札情報サービス、市役所受付行政情報コーナー、財政課で公表しています。
注：金額は税込表示

4月14日一般競争入札実施分

○件名 市立小・中学校印刷機消耗品購入
場所 みどりが丘三丁目18番地3大綱小学校外9校
落札業者 (株)三英社
落札金額 3,476,165円
落札率 99.80%

☎財政課契約管財班
☎0475(70)0312

住宅用設備等脱炭素化促進事業 補助金を受け付けています

地球温暖化対策や電力強化作を図る住宅用設備等の導入を補助します（旧「住宅用省エネルギー設備等設置費補助金」）。

▼受付期間 令和5年2月28日（火）まで

※予算額に達し次第締め切り。
▼対象（設備により上限5〜25万円）
・家庭用燃料電池システム（エネファーム）
・定置用リチウムイオン蓄電システム
・窓の断熱改修
・太陽熱利用システム
・電気自動車
・V2H充放電設備

▼主な要件等
①補助対象設備を導入した住宅に自ら居住し、本市の住民基本台帳に記録されている方であること
②世帯全員が市税を滞納していないこと
③設備の設置工事等の着工日が4月1日以降であること
※そのほかの要件も必ず申請前にご確認ください。

▼申請方法 申請書等の設置後、所定の申請書に必要書類を添えて申請（郵送不可）
詳細は問い合わせください。

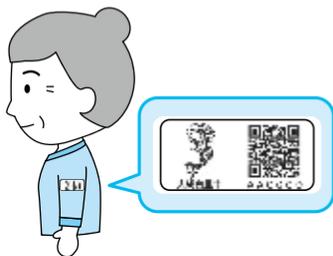
☎地域づくり課環境対策班
☎0475(70)0386

▲市ホームページ

高齢者見守りサービスをご利用ください

- QRコードのシールを服や持ち物に貼って安心
- 万が一の徘徊もQRコードが読み取られると、家族に居場所をお知らせ

☎地域包括支援センター
☎0475(70)0439



地域包括支援センターだより

～夏バテに負けない生活習慣～

◆夏バテによるトラブル

- ・食欲が無くなる
- ・胃腸の調子が悪い
- ・体がだるい
- ・疲れがとれない
- ・集中力の低下
- ・眠れない
- ・頭痛、肩凝り など

夏バテの症状や程度は人によって異なりますが、体調を崩すと回復に時間がかかることがあります。また、夏バテによる体調不良が持病の悪化や衰弱、後遺症につながることもあります。高齢者の水分不足は、血中濃度が増し、血管が詰まりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞にも注意が必要です。

◆夏バテの予防対策

- ①水分をこまめに補給する
・喉の渇きを感じる前に少量ずつこまめに水分を取る
・冷たい飲み物は体を冷やしたり、胃腸への負担がかかるので避ける
・起床時や入浴の前後に水分補給をする
・コーヒーや緑茶は利尿作用があるので控える
- ②ぐっすり睡眠をとる
・暑くて寝苦しい夜は、エアコン

や扇風機で室温を調節する
・冷感寝具や冷却シート等を上手に使う
・寝る前はスマートフォンやパソコンの使用を控える
・睡眠不足のときは昼寝をする

③栄養のバランスの良い食事を取る
・冷たい飲み物やアイスの過剰摂取を控える
・消化の良いものを食べて胃腸の負担を少なくする
・豚肉やうなぎ、豆腐、キノコ類などビタミンB1や質の良いタンパク質を取る

④室温をチェックする
・老化により温度変化の感覚が鈍くなる場合もあるので、温度調節は体感で判断せず、室温計で確認する

⑤自律神経を整える
・室内と屋外の温度差を減らすため、上着で体温を調整する
・ストレスを発散する
・涼しい時間帯に軽い運動をして発汗能力を上げる
・血行促進、リラクゼーション効果のために、お風呂は湯船に入る

☎地域包括支援センター
☎0475(70)0439

こちらは消費生活センターです！

～経験の浅い若者に多いトラブルに気を付けましょう～

4月1日から、民法の改正に伴い18歳の誕生日を迎えると「成年」となります。成年になると、親権者や保護者の許可なく、高額な契約を締結したり、ローンを組んだり、借金したりできるようになります。そんな「新成年者」を、悪質事業者などが狙っています。

＜事例＞

バイナリーオプションとFXの自動売買ツールを使って投資をすれば、稼げると言われた。5万円ほど投資したが全くもうからない。一人紹介するごとに6万円もらえると言われたので声を掛けてみたら、だんだん自分の周りから人がいなくなっ

てしまった。 〈ひとことアドバイス〉

投資はもうかることもあれば損することもあります。紹介料欲しさに友人を紹介してしまうと大切な友人を失い、あなた自身が加害者になってしまう場合があります。マルチ商法（連鎖販売取引）の場合、クーリング・オフは20日間です。（参考資料：東京都消費生活総合センター東京暮らしWEB消費者注意情報）

◆市消費生活センター

- ▶相談日時＝祝日を除く（月）・（火）・（水）・（金）10時～12時、13時～16時
- ▶会場＝中央公民館1階相談室
- ▶相談電話＝0475(70)0344
- ☎地域づくり課市民協働推進班
☎0475(70)0342