

お知らせ

ラウンジ

りづらん

シリーズ

子育て

保健

情報館

ゼロカーボン

高齢者サロン

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖

しらかわ ゼロ・カーボンチャレンジ

Vol. 3 本庁舎環境保全課 内2187

エコドライブのすすめ！

自動車は、私たちの生活に欠かせない移動手段のひとつですが、排出ガスには地球温暖化の原因となる二酸化炭素が含まれていたり、ガソリンなど多くの燃料を消費します。エコドライブに取り組むことで、環境負荷の低減や燃費の向上につながります。

エコドライブは環境にやさしい！

日本中の皆さんがエコドライブになったら、年間約1千万トンの二酸化炭素が削減できます。※東京ドームに例えると4,100個分



(環境省HPより)

エコドライブはおサイフにもやさしい！

エコドライブは燃料の消費量が減り、ガソリン代の節約になります。

- ①アクセルは緩やかに踏もう！
→燃費10%改善
- ②車間距離にゆとりを持とう！
→ムダな加減速は燃費2～6%悪化
- ③減速時は早めにアクセルを離そう！
→燃費2%改善
- ④ムダなアイドリングはやめよう！
→10分のアイドリングで約130cc燃料消費
- ⑤タイヤの空気圧をチェックしよう！
→適正値より不足すると燃費2～4%悪化



(環境省HPより)

徒歩や自転車の移動でもっとエコに！

外出するときは、なるべく徒歩や自転車、公共交通機関を利用しましょう。健康づくりにも効果的です。



©しらかわん

高齢者 あったか広場

Vol.39

●問い合わせ先 本庁舎高齢福祉課 内2156

ぼんこちゃん げんきのマメ知識

認知症の話～その1～

じいちゃん、ばあちゃん、元気け？
認知症って誰でもなるかもしれない、年々増えてきてるんだって。

いつまでも安心して暮らせるように、相談先とかサービスとか、たくさんあるみたいだから、なんか最近おかしいなーと思ったら誰かに相談してね。

一人で考えこまねえで、早いうちに相談するのが一番だよ。

よ～く気を付けて、いつまでも元気でいてよ。



サロン紹介No.35

あったかセンター 立教館

各地域の高齢者サロンを紹介！

- 開催日 毎月1回 第3木曜日
- 時間 午前10時～正午
- 会場 会津町集会所(会津町36-34)

《サロンから一言》

毎回楽しく健康づくりに励んでいます。



※開催日時などは変更になる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。