

力強い声に 息弾み、心踊る運動会

(写真は第一大山崎小学校応援団の様子)

6月2日土曜日。大山崎町の各小学校で運動会が開催されました。雨が心配される天気でしたが、小学生たちの想いが届いたのか、晴れ間がのぞき陽の光が射し込みました。

午前中はエール交換や100m走、綱引き。午後の初めには、疲れた仲間を応援団が力強く鼓舞しました。それぞれのPTAの方が企画した来年度新1年生になる子どもや、その親を対象とした競技も大盛況。先輩である小学生たちも、みんなと一緒に一生懸命応援していました。

今月の主な内容

- 関西、節電中。 P 2
- 避難情報・防犯情報をお知らせします P 8
- 後期高齢者医療制度のお知らせ P 10
- ふれあい・見守りサポーター基礎講座 P 12

関西、節電中。

節電の期間 7月2日(月)～9月7日(金)

平日の午前9時～午後8時

※特に午後1時～4時の重点的な節電をお願いします

削減率の目標 15%以上

※平成22年の夏の使用最大電力の値を基準としています

問 経済環境課 ☎956-2101 (内245)

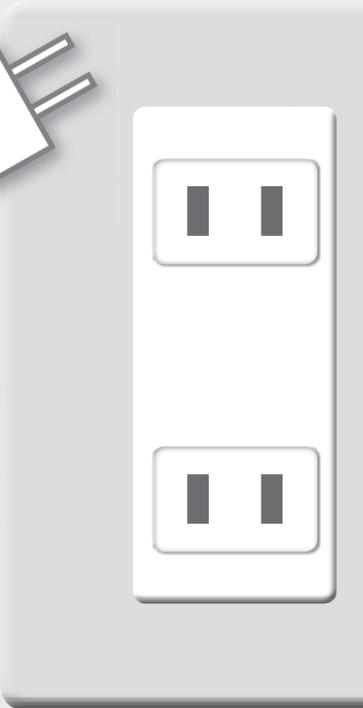
暑や厳しい夏

昨年の夏から今年の冬にかけて、節電にご協力いただきありがとうございました。しかし、今年の夏は昨年よりも暑くなり、関西電力管内の電力は、引き続き需給が厳しくなると予想されています。特に使用電力の多い午後1時～4時は、その時間に行っていた家事を別の時間にずらして、使用最大電力を抑えましょう。また、関西電力が提供している「でんき予報」などを活用し、熱中症などにならないように注意しながら節電にご協力をお願いします。

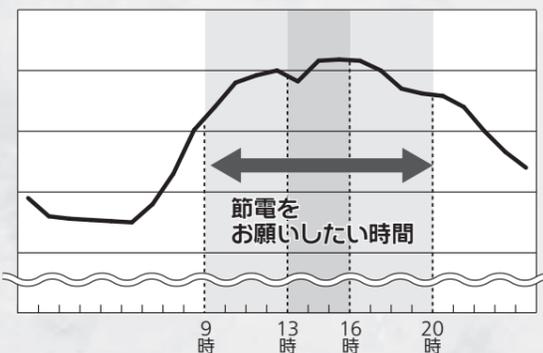
今年の夏は「カット」「シフト」「チェンジ」がキーワード

電化製品の設定変更など、使い方を工夫して電力消費を減らす「カット」。全体の最大使用量を上げないために、電化製品の使用時間をずらす「シフト」。省エネ性、節電効果の高い機器や商品に切り替える「チェンジ」がキーワードとなっています。

それぞれの家庭にあわせて、できるところからエコな節電をしましょう。



夏の平日の電気の使われ方(イメージ)



ご利用は計画的に

日中の家事のスケジュールをたてて、平日の午後1時〜4時に一斉に電化製品を使用しなくてもいいようにしてください。1日でやらなければいけない家事を書き出して、ほかの時間にできるものは時間をずらして行いましょう。テレビを見るときは、あらかじめ見る番組を決めておいて、ほかの時間はテレビを消しましょう。つけっぱなしにしたり、こまめにチャンネルを変えたりすると無駄な電力を消費してしまいます。

徹底的に掃除する

エアコンは使う前にまずフィルターを掃除をしましょう。フィルターの目詰まりはエアコンの効率を悪くし、電力の消費量が多くなります。テレビの画面が暗いと感じたら、まず画面を掃除。テレビは静電気の影響でほこりがたまりやすくなっていますので、こまめに画面を掃除しましょう。照明も同じようにほこりがたまってると明るさが落ちてしまいます。こまめにかさやカバーの掃除をしてください。

掃除機をかける前に、部屋の整理整頓をすることも重要です。床に落ちているものを拾っておいたり、まとめておくことで一気に掃除機をかけることができ、使用時間を減らすことができます。掃除機のフィルターを掃除しておく、吸い込みがよくなり、さらに使用時間を減らすことができます。

体を冷やす

夏服を新調する場合は、通気性・吸水性の良い服を選んでみてください。生地によって体感温度が変わります。湿度が高く、汗でべたついている状態だと、不快指数も上がってしまいます。また、大きな血管が通る首元を保冷剤で冷やすと、血液が冷え体温を下げるができます。

スイカ、きゅうり、トマト、なす、レタス、ほうれん草などを食べると体を冷やす効果があります。これらの食材を使った料理を取り入れて、食事にも節電を取り入れてみてはいかがでしょうか。

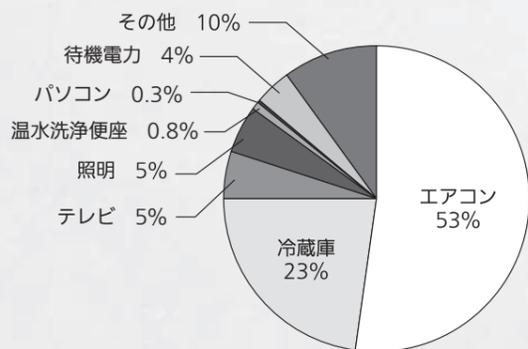
まだまだできる！ お家の節電

家庭ではエアコンをはじめ、冷蔵庫などが消費電力の中で高い割合を占めています。これらの電化製品の節電をすると、節電に高い効果が期待できます。冷蔵庫の買い替えを考えているのであれば、省エネのものを積極的に選んでみてはいかがでしょうか。

白熱電球を使っている場合は、電球を替えるときに電球型蛍光灯やLED電球にすると消費電力を抑えることができ、電気代の節約にもつながります。また、白熱電球はたくさん熱を出すので、電球型蛍光灯やLED電球に替えると室温の上昇を抑えられます。

日中に在宅していない家庭でも、冷蔵庫の温度設定を変更するなど、待機電力などの節電対策にご協力ください。長期夏季休暇などで旅行に行く場合、テレビやゲーム機など使わない機器のプラグをコンセントから抜くと待機電力を削減できます。

夏の14:00頃の消費電力



お家の節電チェック

お願いしたいこと	節電効果 (削減率)	チェック
エアコン		
室温28℃を目安に設定 ※設定温度を2℃上げた場合	10%	<input type="checkbox"/>
すだれやよしずなどで、窓からの日差しを和らげる	10%	<input type="checkbox"/>
無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使用する	50%	<input type="checkbox"/>
冷蔵庫		
冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込まない	2%	<input type="checkbox"/>
テレビ		
省エネモードに設定。画面の輝度を下げ、必要なとき以外は消す	2%	<input type="checkbox"/>
照明		
不要な照明は消す	5%	<input type="checkbox"/>
温水洗浄便座		
温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。機能がなければ、使わないときはコンセントからプラグを抜く	1%未満	<input type="checkbox"/>
ジャー炊飯器		
早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊き、冷蔵庫や冷凍庫に保存しておく	2%	<input type="checkbox"/>
待機電力		
リモコンではなく、本体の主電源を切る。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く	2%	<input type="checkbox"/>
合計	%	

節電をしているときに、気をつけたいのが熱中症。無理してエアコンを消しているとき、大量に汗をかいたときなどは特に気をつけてください。

熱中症になりやすい健康状態とは

- 風邪気味などの体調不良のとき
- 下痢などの脱水症状が起きているとき
- お酒をたくさん飲んだ翌日
- 朝食を抜いたとき
- 寝不足のとき
- 利尿作用がある薬を服用しているとき

糖尿病や腎疾患のある方、肥満の方はほかの健康な状態の人より熱中症になりやすい傾向にあります。自分自身の体調をきちんと把握して無理をしないでください。

熱中症になりやすい環境

- 高温多湿の場所
- 慣れない作業中
- 長時間の作業

長時間休憩を取らずに仕事をしていると、体の負担が大きくなり熱中症になりやすくなります。慣れない作業や、長時間の作業をしなければならぬときは定期的に休憩をとってください。

通気性、透湿性の悪い服や保護具(汗をかいても、体温を下げる効果が期待できない服)を着用して行う作業のときは、特に気をつけてください。

作業開始前に健康状態のチェック

なにか作業をする前に、必ず健康状態の確認をしてください。のどが渇いていないか、頭が痛くないか、体がだるくないかなど、作業中も定期的に健康状態の確認をしてください。複数の人と一緒に作業する場合はお互いに、1人で作業するときも休憩を取りながら自分の体調を管理してください。

熱中症になってしまったら

- ①涼しいところへ避難させる
 - ②衣服を脱がせ、体を冷やす
 - ③水分、塩分を補給する
- ※ペットボトルの冷たい水などを首元、脇の下にはさむ
- ※自力で水が飲めない、または意識がない場合は、すぐに救急車を呼んでください

もしものために！

計画停電の準備

関西電力管内では電力需給を安定させるため、計画停電を行う可能性があります。不慣れた停電にも慌てず対処できるように、それぞれの場所で事前に準備をしておきましょう。

情報収集

- 自分の住んでいる場所が、いつ停電になるか確認しておく
- ラジオの電池を確認しておく
- 携帯電話の充電を満タンにしておく
- 電池式の充電器があれば用意しておく
- パソコンの充電を満タンにし、コードを抜いておく
- 停電中は携帯電話のラジオ機能、ワンセグ機能を活用する

台所

- 飲み水のくみ置きをしておく
- ※停電のみで断水がない場合でも、水道施設が停電の影響を受けて水が止まる可能性があります。マンションやアパートは水をくみ上げるポンプが電動の場合があり、その場合も水が止まります
- ※上下水道課では個別の対応ができませんので、マンションなどの管理者に断水時の対応を確認しておく

冷蔵庫

- 冷凍庫の中のを調理しておく、食べる。または、クーラーボックスに移動させておく
- 冷蔵庫の中の生ものを食べる、調理しておく

※冷蔵庫には、事前に冷凍庫で凍らせた氷や保冷剤を停電時に移動させると、冷気が保たれます

- 冷蔵庫の開け閉めはなるべくしない
- カセットコンロなどを用意しておく
- 停電時にお湯が出るか、給湯器メーカーに問い合わせ確認しておく
- お湯を沸かし、魔法瓶など保温効果のあるものに保存しておく

お風呂、トイレ

- お風呂などに水を溜めておく
- ※停電のみで断水がない場合でも、水は溜めておいてください。飲み水と同様にマンションやアパートは水をくみ上げるためのポンプが電動の場合があり、その場合は水が止まります

明かり

- 停電時のトイレの流し方をメーカーに問い合わせ確認しておく
- ※くみ置きした水でトイレが流せても、下水処理場などが停電の影響で上手く作動しない場合があります。なるべく停電前にトイレは済ませましょう

その他

- 懐中電灯を用意して、電池があるか確認しておく
 - 予備の電池を準備、充電式電池の場合は充電しておく
 - ろうそくやマッチ、ランタンなどを手の届く場所に用意しておく
- 踏んだら痛いものを片づけておく
- 自動ドアの開け方を確認しておく
- 家の鍵をかけておく
- ※オートロックが作動しない場合があります
- エレベーターに乗らない
- ※閉じ込められる可能性があります

熱中症を知る

省エネと節電にチャレンジ

子どもたちと一緒に！



手順を聞き、ゴーヤの苗を植える大山崎小の皆さん
※昨年、大山崎小は京都府内で二酸化炭素の削減率第1位になりました。参加世帯数も第1位となり、関西電力賞を受賞。第二大山崎小は参加児童率100%を達成しました

地球温暖化防止のための取り組みとして、町内の各学校でも「夏休み省エネチャレンジ」という運動を行っています。「シャワーを出しっぱなしにしない」、「電気はこまめに消してつけっぱなしにしない」などいくつか目標を決め、それぞれの家庭でどれだけエネルギーを節約できたかチェックするというもの。その一環として大山崎小学校では、ゴーヤの苗を植え、グリーンカーテンを作って省エネ、節電に貢献しています。植物が二酸化炭素を減らし、ツタが伸びれば日かげができて涼しくなり、一石二鳥。

石炭や石油を燃やすと出てくる二酸化炭素は、熱を蓄える性質があり、二酸化炭素が増えることで地表が熱くなっていきました。省エネはすぐに涼しくなるなど、効果の見えるものではありませんが、節電ついでにこの夏、お子さんと省エネに挑戦してみたいかがでしょうか。

在宅療養者の方へお願い

問=福祉課社会福祉係 ☎956-2101 (内153)

在宅で医療機器(▼人工呼吸器▼在宅酸素療法機器▼痰吸引器)を使用している方は、万が一に備えて次の準備をお願いします。

- かかりつけ医、ケアマネジャーなど緊急時の連絡先を確認しておく
- 内蔵バッテリーの有無と持続時間を確認しておく
- (人工呼吸器を使用している方) 外部バッテリー、蘇生バッグ(手動式人工呼吸器)を準備しておく
- (在宅酸素療法機器を使用している方) 酸素ボンベを準備しておく
- (痰吸引器を使用している方) 手動式・足踏み式吸引器やシリンジなどの痰吸引器を準備しておく

避難情報・防犯情報をお知らせします

これから雨の多い季節を迎えます。
 万が一のときは早めに避難することが大切。
 避難が必要な状況が迫れば、町から避難勧告などを発令します。
 また、緊急性が高い防犯情報もメールでお届け。
 いざというとき、すぐに避難、注意できるように
 町からのお知らせ方法を確認しておいてください。
 問=総務課 ☎956-2101 (内324)

町からお知らせする避難情報は次の3つがあります。表の下に行くほど危険が迫っています。

種類	求められる行動	緊急度
避難準備情報	…高齢者など、避難に時間のかかる方は避難を開始する。それ以外の方は避難の準備をする	高
避難勧告	…避難を始める	
避難指示	…直ちに避難を完了させる。避難所に行くことができない場合は、家の中や近くの安全な場所へ移動する	

避難情報などを入手するにはどうすればいいの？

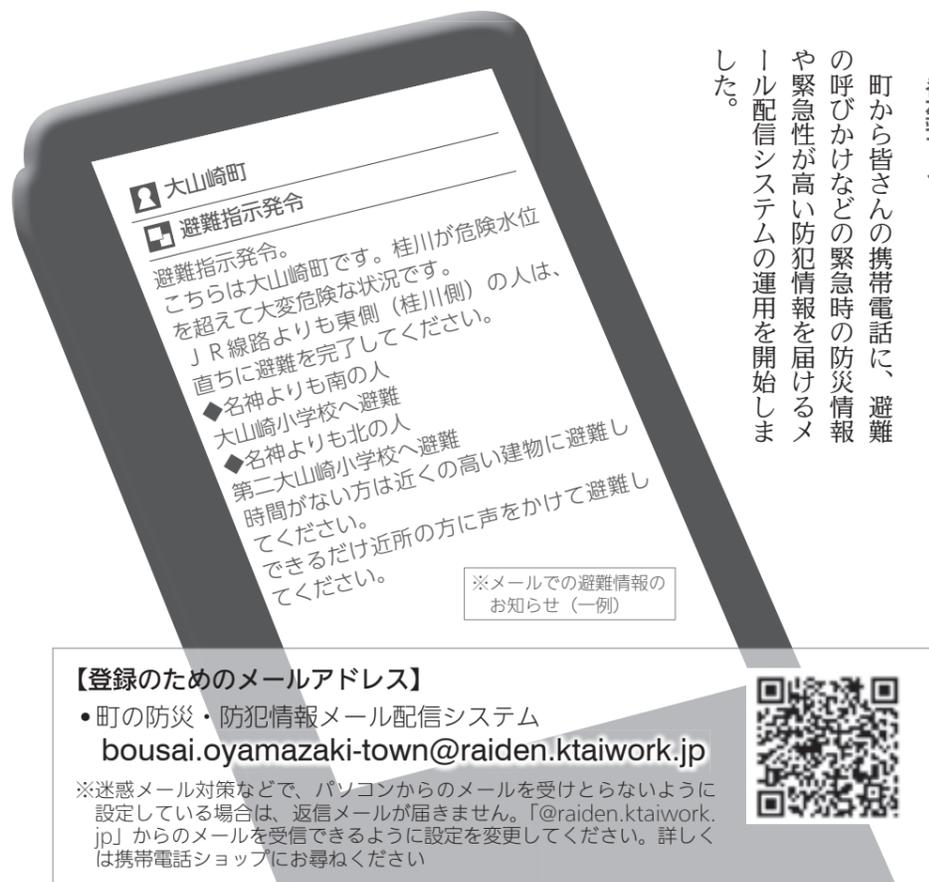
町やそのほかのさまざまな機関から情報を得ることができます。方法は次のとおりです。

1. 町の防災・防犯情報メールに登録する

町から皆さんの携帯電話に、避難の呼びかけなどの緊急時の防災情報や緊急性が高い防犯情報を届けるメール配信システムの運用を開始しました。

【登録方法】

- QRコードを読み取るか、左記送信先にて、本文には何も書かず電子メールを送る
- 自動的に返信メールが届くので、メールの指示に従って登録する



【登録のためのメールアドレス】

- 町の防災・防犯情報メール配信システム
bousai.oyamazaki-town@raidan.ktaiwork.jp

※迷惑メール対策などで、パソコンからのメールを受けとらないように設定している場合は、返信メールが届きません。「@raidan.ktaiwork.jp」からのメールを受信できるように設定を変更してください。詳しくは携帯電話ショップにお尋ねください

※メールでの避難情報のお知らせ（一例）

このメール配信システムは、消防庁の「Jアラート」とも連動させています。そのため、Jアラートが受信した重要情報も自動的にメール配信されるようになっていきます。Jアラートから自動配信される情報は次のとおりです。

- 緊急地震速報
- 竜巻注意情報
- 記録的短時間大雨情報
- 国民保護情報（弾道ミサイル発射情報など）

2. 広報車での巡回放送を聞く

放送がより聞こえやすいように、大音量のスピーカーを備え付けた車両などで町内を巡回放送します。

3. サイレンを聞く

サイレンは町内4カ所に設置しています。大雨の際は音が聞こえにくい場合がありますので、注意してください。

サイレンのパターン

避難準備情報	(吹鳴) 約20秒 約20秒 (休止) 約5秒 約5秒
避難勧告	(吹鳴) 約40秒 約40秒 (休止) 約5秒 約5秒
避難指示	(吹鳴) 約60秒 約60秒 (休止) 約5秒 約5秒

4. 携帯電話会社のメール配信サービスを利用する

町内にある携帯電話に情報を届けることができる携帯各社のサービスです。利用にあたって各携帯電話からの事前登録は必要ありません。※機種によっては、このサービスを利用することができません。
 「エリアメール」：NTTドコモ
 「緊急速報メール」：au、ソフトバンク

5. 町ホームページで確認する

インターネットの検索ツールで「大山崎町」と検索してください。災害の際は町のホームページで避難情報などをお伝えします。

6. マスコミ・地上デジタル放送を利用する

テレビのテロップや地上デジタル放送の文字情報で避難情報をお知らせします。地上デジタル放送の文字放送で避難情報を見る方法は左記のとおりです。

- 1チャンネル（NHK総合）をつける
- ※リモコンの設定によって1を押してもNHK総合テレビが映らない場合があります。それぞれの家庭であらかじめ確認しておいてください

②リモコンの「d」ボタンを押して「データ放送」を見る



- ③「▲」「▼」などの方向キーを操作して「ニュース・防災情報」を選び、リモコンの「決定」ボタンを押す
- ④「河川防災情報」を選んでリモコンの「決定」ボタンを押す
- ⑤「避難情報」を見る

7. 京都府防災・防犯情報メール配信システムに登録する

登録者に防災や防犯に関する情報をお知らせする府のシステムで、町に関する情報だけを受信するように設定することもできます。災害情報以外に、不審者情報なども配信しています。

【登録方法】

- ①下記に記載している送信先あてに、本文には何も書かず電子メールを送る
- ②自動的に返信メールが届くので、メールの指示に従って登録する

水害・土砂災害の場合に避難が必要なのは？

JRよりも川側↓水害の危険山のふもと↓土砂災害の危険

- 【登録のためのメールアドレス】
- 京都府防災・防犯情報メール配信システム
anzen@k-anshin.pref.kyoto.jp

町域ではおおむね、JRの線路よりも桂川側は水害時に浸水の危険があります。場所によっては5m以上浸水する危険があるところもあります。一方、天王山のふもとには土砂災害の危険があるところがあります。詳細な浸水・土砂災害想定を示したハザードマップは、以前に各戸配布しています。もし見当たらない場合は、役場3階総務課でお配りいたしますのでご利用ください。また、町ホームページにもハザードマップを掲載しています。



後期高齢者医療制度のお知らせ

問Ⅱ健康課保険医療係（内127）

被保険者証（保険証）を一斉に更新します

現在お持ちの被保険者証の有効期間は平成24年7月31日頃までです。8月1日日以降の新しい被保険者証は、町から7月中旬～下旬にかけてご自宅に郵送します。

② 医療機関窓口での負担割合

一般の方……………1割
現役並み所得者…3割

① 新しい被保険者証について

色Ⅱこれまでの「茶色」から、「桃色」に変更されます。
有効期限Ⅱ平成25年7月31日
※保険料を滞納し、納付相談に応じていただけない方には、窓口で有効期間の短い被保険者証を交付します。対象となる方には個別にお知らせします

医療機関窓口での一部負担金の割合は、同一世帯内の被保険者の平成24年度住民税課税所得をもとに判定されます。

ただし、負担割合が3割となる方で、平成23年中の収入額が下表の条件にあてはまる場合、申請（基準収入額適用申請）することで、負担割合が1割になります。

被保険者の人数	合計収入額
世帯内の被保険者が1人の場合	383万円未満
世帯内の被保険者が2人以上の場合	520万円未満
世帯内の被保険者が1人（収入が383万円以上520万円未満）で、同一世帯に70歳～74歳の方がいる場合	520万円未満

③ 入院時の食事代などの減額について

住民税非課税世帯の方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請をすることで、入院したときに医療機関窓口で支払う一部負担金や食事代が減額されます。代理申請も可能です。

現在、認定証をお持ちの方で、8月1日以降も引き続き交付要件に該当する方には、新しい被保険者証に同封して新しい認定証を送付しますので申請は不要です。

※代理申請を行う場合は、委任状が必要

※①～③について、詳しくは被保険者証に同封するお知らせやパンフレットをご覧ください

保険料の通知書を送付します

平成24年度保険料額や納付方法についての通知書などを、町から7月中旬に送付します。
※今年6月1日以降に制度に加入された方へは、8月以降に順次送付します。被保険者証（保険証）とは別に送付します

② 保険料の納付方法

保険料の納付方法は、「特別徴収（年金からの天引き）」と「普通徴収（納付書または口座振替納付）」の2通りです。なお、後期高齢者医療制度では、原則「特別徴収」で保険料を納めていただきます。

▼特別徴収

原則、年6回に分けて、年金の支給月に年金から天引きします。申し出の手続きをすることで、「特別徴収」から「普通徴収（口座振替納付に限る）」に変更も可能です。変更を希望する方は被保険者証と印鑑を持って、窓口までお越しください。
※これまでに保険料の滞納などがある場合、口座振替の変更はできません

▼普通徴収

原則、平成24年7月～平成25年3月の9回に分けて、町から送付する納付書で個別に納めるか、口座振替で納めていただきます。

※後期高齢者医療制度に加入して間もない方は、普通徴収で保険料を

納めていただきますが、一定期間経過後は特別徴収に変更となる場合があります。対象となる方には個別にお知らせします

口座振替がオススメ

保険料の納め忘れがなく、金融機関に行く手間が省けます。口座振替の手続きをしていない方には、該当期間分の納付書をまとめて送付しますので、納め忘れのないように注意してください。

手続きは下記の口座振替取扱金融機関で行えます。手続きには通帳と銀行印が必要です。詳しくは各金融機関にお問い合わせください。

【口座振替取扱金融機関】

- ▼京都銀行 ▼京都中央農業協同組合
- ▼みずほ銀行 ▼りそな銀行 ▼池田泉州銀行 ▼関西アーバン銀行 ▼京都信用金庫 ▼京都中央信用金庫 ▼近畿労働金庫 ▼ゆうちょ銀行・郵便局

③ 保険料の徴収の猶予・減免

次のような事情で保険料の納付が困難な場合は、申請することで保険料が減免または徴収猶予される場合がありますので、ご相談ください。
○災害により、住宅・家財などの財産に著しい損害を受けた

○世帯主の死亡や失業（退職）、事業廃止、疾病などで著しく所得が

減少した

○被爆者健康手帳の交付を受けている

④ 保険料を滞納すると…

特別な事情もなく保険料を滞納した場合、次のような措置を受けることとなります。

▼短期被保険者証を交付

被保険者証を返還し、有効期間の短い被保険者証に切り替えることとなります。

▼被保険者資格証明書を交付

医療機関窓口での保険給付が受けられず、医療費がいったん全額自己負担になります。受診する度に役場で保険給付分の精算を行なうために「資格証明書」を交付する必要があります。

▼保険給付の制限

保険料を1年6カ月以上滞納すると、保険給付の一部または全部を差し止めます。

▼その他

滞納処分（財産の差押えなど）を行う場合があります。
※そのほか、詳しくは保険料の通知書に同封するお知らせをご覧ください

均等割額 （※1）
+
所得割額 （※2）

保険料額 =

（※1）
46,390円

（※2）
（前年中の総所得金額等－33万円）×
所得割率（9.12%）