

不登校を経験した人たちのための高校です

入学試験は面接だけ
その人の人柄を見て判断してくれます

私たちは
橋 学院高等部

入学についてご相談したい方はご連絡ください
電話:047-324-2889

〒272-0021 市川市八幡3-3-2 J 403
グランドターミナルタワー本八幡
JR本八幡駅・京成八幡駅・都営本八幡駅
徒歩1分

庭木 早く、きれいに、お得にお手入れします

庭木 1本からお手入れOK

広範囲をみてと伝えると
先着10名様に
生垣剪定幅1m
(高さ2m)
通常2,000円を
1,000円!

見積無料

●●●同社のモットー●●●
庭木1本より明瞭料金!
☆庭木1本より明瞭料金!
☆トイレは借りません!
☆お茶はご遠慮します!
☆土日でもOK! 明瞭料金!

株式会社 ガーデンエクスプレス
TEL: 043-239-9801

らいふマッサージ治療院
市川店

市川市東大和田2-4-10 2F

【TEL】
0120-978-531

【営業日】
月～土 9時～18時

【ホームページ】
http://www.konanss.jp/

株式会社
コナンソーシャルサポート

難解な雨漏りを一発解決
雨漏り検査!

特殊検査液で漏水原因をピンポイント解明
修繕費の無駄はカット
壁、天井のしみを見つけたらまず、こー報下さい!!

tel 03-5875-6633

信頼と実績の
見積り無料 株式会社 サーベイ
〒124-0006 東京都葛飾区堀切 2-60-9



市の節電対策にご協力を 節電次第で、年間約1万円の節約になります

総務省の統計によると、東日本大震災以降、1世帯当たりの電気代は、平均で1カ月あたり1,612円、1年あたりで約2万円も上昇するなど、家計における電気代の負担が増えています。家計の節約とともに、市が省エネや地球温暖化防止のために進める節電対策にご協力ください。

☎712-6306環境政策課

1 節電の7つのポイント

※金額は1年あたりの節約料金の目安

①こまめにスイッチオフ

- ・蛍光灯の使用時間を1日1時間短くすると**130円節約**
- ・冷房の使用時間を1日1時間短縮すると**510円節約**(設定温度28度)

②待機電力を削減

- ・待機電力の削減のため、コンセントをプラグから抜く
- ・スイッチつきタップを活用する

③エアコンで節電

- ・フィルターの清掃を月に1、2回すると**860円節約**
- ・設定温度を27度から28度にする、**820円節約**(外気温31度の時)

④冷蔵庫で節電

- ・開閉時間を20秒から10秒に短縮すると**160円節約**
- ・中に物を詰め込んだ状態から半分に減らすと**1,180円節約**

⑤照明で節電

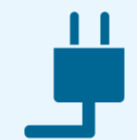
- ・照明器具の掃除で明るさアップ
- ・白熱球を蛍光灯に換えると**2,270円節約**

⑥テレビで節電

- ・1日1時間視聴を減らすと**450円節約**(液晶テレビ)
- ・画面を省エネモードにして、画面の輝度を最大から中間にすると**730円節約**(液晶テレビ)

⑦生活スタイルを見直して節電

- ・炊飯器、電気ポットの保温を控える
- ・トイレは温水洗浄便座の設定温度を低めにする
- ・洗濯にはお風呂の残り湯を使い、乾燥機の使用はなるべく控える



2 家電製品買い替えの際には、省エネ製品を選びましょう

省エネ性能の高い家電製品に買い替えることで、節電の効率上がり電気代の節約につながります。

3 クールスポットに出かけましょう

家のエアコンを止め、里見公園などの涼しい場所(クールスポット)へ出かけましょう。同課でクールスポットマップを配布しています。



～節電は、自分ができることから～

環境活動推進員の橋本さんのお話



▲環境活動推進員の橋本さん

温暖化が進む地球が、子や孫の代にどうなってしまうのか、温暖化対策のために自分で何かできることはないかと思い、始めたのがエコライフでした。

まず、自宅の照明を全てLEDに交換しました。その他、エコクッキングレシピの提案、古新聞を再利用したコサージュ作り、オリジナルのエコバッグ作りなどを通じ、市民のみなさんへのエコライフ普及にも取り組んでいます。

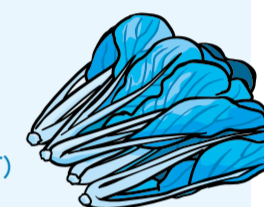
節電には、家族の協力も欠かせません。冷房の温度を28度に設定したり、野菜を冷蔵庫に入れず、凍らせたペットボトルと一緒にクーラーボックスに入れ、保存したりしています。

橋本さんオススメの

エコクッキング

小松菜ケーキ

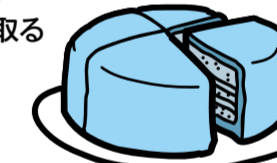
- 【材料】4～6人分
- 小松菜(緑の葉のみ)…… 15枚くらい
 - ホットケーキの素 …… 150グラム
 - 卵 …… 3個
 - 砂糖 …… 80グラム
 - 生クリーム …… 大さじ3
(生クリームの代わりに、コーヒー用ミルクでも可)
 - サラダ油 …… 大さじ2
 - バニラエッセンス …… 少々



オーブンを
利用しないのが
ポイント

【作り方】

- ①ホットケーキの素以外の全ての材料をミキサーに入れ、2～3分よく攪拌する
- ②①にホットケーキの素を入れ、軽く3ほどミキサーで混ぜ合わせる
- ③厚手の鍋をあたため、油(分量外)を少量鍋全体になじませ、
②のケーキ生地を流し込む
- ④ふたをして、弱火で13～15分火にかける
- ⑤13～15分経ったら、焼き具合を確認し、火を止めて、鍋ごと新聞紙と毛布で包み、15分程保温する
- ⑥15分包み終えたら、取り出して粗熱を取る
冷めたら、人数分に切り分ける
周りはチョコ色、中はふんわり…
きれいな緑色のケーキです



環境活動推進員募集

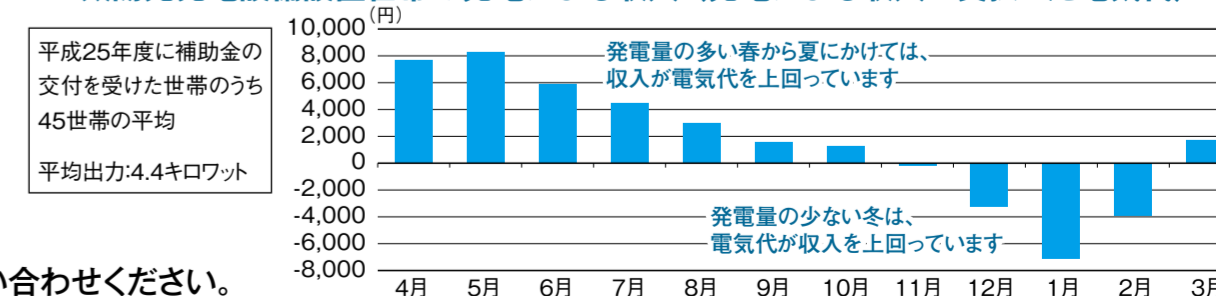
市では、橋本さんのように、地球にやさしい生活(エコライフ)を市と協働して普及する市民アドバイザーを募集します。報償金は月2,000円です。募集期限は6月30日(火)までです。詳しくは環境政策課までお問い合わせください。

太陽光発電設備や家庭用燃料電池システムなどの設置には補助金制度を活用ください



設備の種類	補助金額	設備の種類	補助金額
太陽光発電設備	1キロワットあたり1万円 上限6万円	エネルギー管理システム	上限1万円
家庭用燃料電池システム	上限10万円	電気自動車充電システム	上限5万円
定置用リチウムイオン蓄電池システム	上限10万円	太陽熱利用システム	上限5万円

太陽光発電設備設置世帯の売電による収入(売電による収入-支払った電気代)



詳しくは☎712-6306環境政策課までお問い合わせください。