



歯を失う原因の一つ「歯周病」は、気付かないうちに進行することが多い病気です。丁寧な歯磨きとお口の定期健診で歯を守りましょう。

あなたは大丈夫？



こんな症状は？

- 歯肉がむずむずする。
- 歯肉がはれる。
- 歯肉から血やうみが出る。
- 歯石が付いている。
- 歯がぐらぐらする。
- 口の中がねばねばする。
- 口臭がある。
- 冷たいものや熱いものがしみる。

歯周病の疑いがあります。  
かかりつけの歯科医に相談しましょう。

歯肉の健康チェック

ホームページ「きよたFan倶楽部」の「健康アドバイス」にも関連情報掲載中。(http://www.city.sapporo.jp/kiyota)

「まずはできることから取り組もう」。本市では、市民や事業者などによる「札幌市環境保全活動推進会議」の出した意見に基づき、昨年「エコファアミリー事業」を実施しています。

これは、家庭で使う電力量を常時把握できる「省エネナビ」の設置や、買い物袋の利用を通して、モニターの皆さんに、日常生活で省エネルギー、省資源を実践してもらおうとするものです。今年度も、前期分として二百世帯のモニター

実践省エネ！

エコファアミリーモニター

ターを募集します（申し込み多数の場合は選考。詳しくは、本誌28ページ参照）。



省エネナビとその効果

この事業では、モニターの皆さんが、市で貸し出す「省エネナビ」を使い、消費電力をチェックしながら節電に取り組むことができます。

省エネナビは、ブレーカーに取り付ける測定器と、居間に置く表示器で構成されています。測定器では常に消費電力を計測しており、情報を一分ごとに無線で表示器に送ります。表示器では、その

情報を基に、消費電力や概算の電気料金などを表示します。これにより、電力の使用状況を目で確認することができます、節電の目安となります。

区内にお住まいの山根けい子さんは、昨年度のモニターとして約半年間、省エネナビで節電に挑戦した一人です。

「省エネナビを使い、一カ月の電気料金が従来に比べ約四千円も安くなりました。節電のコツを心得たので、モニターを終えた今も心配ありません」と話す山根さん。家族構成などによって程度の差はあるものの、多くのモニターがその効果を認めています。

皆さんも、電力の無駄な消費を見直し、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出を減らしながら、楽しく省エネしてみませんか。



▲省エネナビの測定器(写真：手前)と表示器(写真：奥)

広告欄