

市民体育大会 軟式野球競技参加者募集

- 日 8月21日(日)～11月27日(日)の日曜日
- 場 けやき運動場
- 対 6月1日現在で市内在住・在勤・在学の方30人以内で構成し、監督を含めて統一したユニフォームを着用するチーム
- 内 トーナメント方式
- 料 1チーム12,000円
- 申 7月10日(日)までに、新規申し込みのチームは下記事務局に電話または shimosyama_n@au.com で
- 主 将会議 7月26日(火)午後7時から国分寺労政会館で
- 注 スポーツ保険の加入は各チームで対応
- 問 市軟式野球連盟事務局・下曽山 ☎(090) 3682-5517
→スポーツ振興課(内278)



フォトニュース

第75回都民体育大会 バドミントン競技 準優勝



5月15日に開催された都民体育大会のバドミントン競技男子の部で、国分寺代表チームが準優勝しました。2大会連続の快挙となりました。

夏休み特別企画 小・中学生向けデートDV防止講座

大切なココロとカラダを守るために

7月27日(水)午後2時～4時
四小ホールひだまり

思春期は、心と身体の変化に伴い友達や大人との関わり方も変化していく時期です。お互いを大切にして、よりよい関係をつくるために必要なことを一緒に学んでみませんか。



対 市内在住・在学の小学5・6年生、中学生(保護者同伴可)

講 野本美保さん、竹口和子さん(NPO法人女性ネットSaya-Saya)

定 40人 料 無料

申 7月4日(月)～22日(金)に件名にデートDV防止講座申し込み、本文に氏名(ふりがな)・電話番号・学年を明記し、jinkenheiwa@city.kokubunji.tokyo.jp または電話で男女平等推進センター ☎(042) 573-4378へ※先着順 物 室内履き、靴を入れる袋

→人権平和課 ☎(042) 573-4378

市プレイステーション 夕暮れフェス

- 日 7月①4日(月)②15日(金)③20日(水)
- 時 ①午後2時～4時30分②③5時30分～8時
- 場 市プレイステーション※当日直接会場へ
- 対 13歳～18歳
- 内 ①学校に行くのがつらい子のための日「ペーパーナイフを作ろう」「ピザを作って食べよう」②線香花火作り③大画面で動画を見よう

通常営業もしています

夕暮れカフェは中高生の居場所です。遊びに来てみませんか。

日 毎週火曜日～金曜日(祝日除く)午後5時30分～8時

料 無料

問 認定NPO法人冒険遊び場の会 ☎(042) 323-8550

→子ども子育て支援課 ☎(042) 322-1140(本多児童館)

夏の節電・省エネにご協力ください

冷蔵庫

- 冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調節する
- 扉の無駄な開閉はしない



照明

- 白熱電球はLED電球に交換する
- 照明カバーを定期的に清掃し、明るさを維持する



洗濯機

- 洗濯物はまとめて洗う
- 衣類乾燥機は自然乾燥と併用して使う



調理・食器洗い

- 炊飯器や電気ポットの長時間保温はせず、使わないときはプラグを抜く
- 食器を洗うときは低温に設定する

市は「ゼロカーボンシティ(*)」として脱炭素社会の形成を目指しています。

今夏は電力ひっ迫が懸念され、政府からも節電が要請されています。

掃除機

- 部屋を片付けてから掃除機をかける
- モップや雑巾を使い、掃除機をかける時間を減らす



テレビ

- 画面は明るすぎないように設定する

バスルーム

- お風呂は間隔をあけずに続けて入る
- シャワーは出しっ放しにせず、こまめに止める



エアコン

- 室温は28℃を目安にする(無理のない範囲で)
- こまめにフィルターを掃除する(月2回程度)



温水洗浄便座

- 便座や温水の設定温度を低くする
- 使わないときは、電気便座のふたを閉める

※都「家庭の省エネハンドブック2022」より

→まちづくり計画課 ☎(042) 314-9005

打ち水や室内への遮光、涼しい服装の着用で、冷房の設定温度を低くし過ぎない工夫をしましょう