



こう えん じ に ゆ ー す

高円寺NEWS

エアコン



つか
を使って、

なつ の き
この夏を乗り切ろう

ことし なつ あつ
今年の夏も、暑くなりそうです。

ぶつ か だか ふ あん おお なか せつやく
物価高で不安も多い中、節約しようと「エアコンをなるべく使わずに頑張るぞ!」と思う人もいるのでは…

つか がんば おも ひと
しかし、夏に頑張りがちで、熱中症になることもあります。
からだ たいせつ じょうず つか
体は大切です。エアコンを上手に使いながら、この夏を乗り切りましょう。

ぶつ か だか か けい ふ たん へ
物価高で家計の負担を減らし、その分、エアコンを使用し、
ねっちゅうしょうたいさく たいさく き
熱中症対策につなげる対策が決まりました!



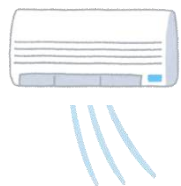
くに たいさく でん き だい ほ じょ 国の対策『電気・ガス代の補助』

1 か月 1,000円程度 (7~9月分。使用量により前後します)

と たいさく すいどうだい ほ じょ 都の対策『水道代の補助』

1 か月 1,000円程度 (7~9月分 または 8月~10月分の基本料金)

1 か月 2,000円程度の補助が出ます
※手続きは不要です。



ところでエアコンを1時間
つか
使っていると、いくらぐらい掛かるんだろう?



たとえば…6畳1間

1時間 平均13円ぐらい

1日使用して 52円ぐらい

※経済産業省資料エネルギー庁・ハウスクエアラボ・
エヌエチケイラボなどを参考にしました。

1日冷房を使っても、
コンビニで缶コーヒーをかう
より安いかも…



「みなさんのエアコン活用法は?」インタビューしました!

サーキュレーターを使
つか
って、空気を回してい
くうき まわ
ます。



おんど ど さ
温度を 1度下げるよりも、
ふうりょう きょう
風量を強にしています。
すず
涼くなったら風量を弱くす
ることを忘れません!



せつでん すず どころ
切電のため、涼み処へ
い
行っています。



つぎ
次のページへ





すず ところ ちか 涼み処、近くにあります！



すぎなみく か もの ようじ で さい あつ
杉並区では買い物や用事などでの、お出かけの際に、暑さ
たいさく として、きがる た よ すず
対策として、気軽に立ち寄り、涼むことができる
「涼み処 (クーリングシェルター)」として、区立施設を開放し
ています。また、れいすいき きゅうすいき (マイボトルをお持ち下さい)
設備のある施設もあります。みなさんも涼みに行ってみませ
んか？

ちいきくみん
地域区民センター

くみんしゅうかいしょ
区民集会所

コミュニティふらっと

くみんかいかん
区民会館

スポーツ施設

うんどうじょう
運動場
たいいくかん
体育館



すぎなみくやくしょ
杉並区役所

ウエルファーム杉並

セッション杉並
座・高円寺など



しせつ
たくさん施設あるのね

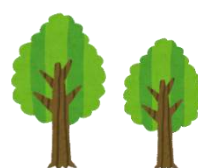
ほけんじょ ほけん
保健所、保健センター
ふくしじむしょ
福祉事務所

こうれいむ しせつ かん
高齢向け施設(ゆうゆう館、
ケア24、高齢者活動支援センター)

こうえん
公園
としょかん
図書館

※各施設、指定された場所などの決まりがあります。
詳しくは各施設へお問い合わせください。

わたし すず ところ さんし もりこうえん おおたき
私の涼み処は「蚕糸の森公園」にある大滝
まえ みず おと き も
の前です。水の音が気持ちいいです。



けーもくかいきかく あさが たなばた み い K木会企画！「阿佐谷の七夕を観に行こう」

じっさい かいさいび
実際の開催日は8/7～8/10 です。一番に観に行きましょう！

●日時: 8月7日(木) 15:00～16:00

●集合場所: すまいる高円寺(15:00集合)(15:10出発)

●当日の流れ: すまいる高円寺出発 → JR高円寺駅(電車移動) → JR阿佐ヶ谷駅 →
阿佐谷パールセンター散策 → 南阿佐ヶ谷駅(区役所前)で解散

●持ち物: 交通費、飲み物(暑さ対策)

●定員 7名 (申込みは すまいる高円寺窓口、又はお電話にて。)



こうえんじ じぎょうしょうかい
すまいる高円寺 事業紹介3
とうじしや かい
当事者の会

とうじしやどうし けいけんたん じょうほう きょうゆう みな いけん だ はな あ なか たしや
当事者同士で経験談や情報を共有し、皆で意見を出し、話し合う中で、他者への
はいりよ まな かつどう
配慮などを学べる活動です。

ちよっと はなし き 聞いてみたい方やご興味のある方、一緒に活動してみませんか？

まずは、お電話してみてください。みなさんのご参加をお待ちしています。



わたし かな こと かな さんか
私たちが叶えたい事を叶えるために、参加してみよう！

ぶどうの会



きょうみ があるテーマを決めて、たの 楽しくお話を
したり出掛けたりしています。
い 行ってみたいカフェにも、行ったりします。

きづきの会

テーマを づの みちか 募り、身近なテーマに沿って いけんこうかん
意見交換
する場です。
せいかつ 生活やコミュニティーの中で、な 困っていることや
まよ 迷っていることなどを みな かた あ 皆で語り合っています。



はな
話すことで
スッキリする



はな がた れんしゅう
話し方の練習のため
さんか
に参加している

き
気づいていない自分に
きづくことがある



じょしかい
女子会 7月1日(火)

がっ じょしかい きかく
『8月の女子会企画(おすすめエンターテイメント)の
けいかく た
計画をみんなで立てよう！』

ハンドメイド 7月22日(火)

『羊毛フェルトのブローチ』



きづきの会

がっ か すい 『日常の困りごとについて話そう』

がっ にち ど 『最近の気になる〇〇〇』

ぶどうの会 7月13日(日)

『セシオン杉並』を見に行こう。



じゅたくほうじん しゃかいふくしほうじん とうきょうと て いくせいかい
<受託法人> 社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会

かいしよじかん へいじつ どにち
<開所時間> 平日9:00~19:00/土日9:00~17:00

きゅうしよ び げつようび しゅくさいじつ ねんまつねんし
<休所日> 月曜日・祝祭日・年末年始

じゅうしよ ぎやうふ すぎなみくこうえんじみなみ かい
<住所> 〒166-0003 杉並区高円寺南2-24-18 4階

れんらくさき でんわばんごう ふうかくすばんごう
<連絡先> 電話番号:03-5306-6381/FAX番号:03-5306-6383

こうえんじえき とほ ふん とうきょう まるのうちせんしんこうえんじえき とほ ふん
<アクセス> JR高円寺駅から徒歩7分 東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅から徒歩5分



まいつき か ころ
毎月20日頃に
こうしん
更新します！



▲すまいる高円寺
ホームページ

けー がつ よてい
Kすくえあ 7月の予定

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
	1	2	3	4	5	6
	★ じょしかい 女子会 10:30~11:15 ♠ そうだん ピア相談 13:30~16:30		★ けーもくかい K木会 そうさく (創作) 14:00~14:45		♠ そうだん ピア相談 13:30~16:30	★ パソコン 13:20~14:20 ★ スマホ講座 14:30~15:30
7	8	9	10	11	12	13
やす 休み	♠ そうだん ピア相談 13:30~16:30	★ かい きづきの会 16:00~17:00	★ けーもくかい K木会 (ボールゲーム) 15:00~15:45		★ かい きづきの会 14:00~15:00 ♠ そうだん ピア相談 15:30~16:30	★ かい ぶどうの会 10:30~11:15
14	15	16	17	18	19	20
やす 休み	★すまいるサロン 10:30~11:15 ♠ そうだん ピア相談 13:30~16:30			★ けーもくかい K木会 (カードゲーム) 14:00~14:45	♠ そうだん ピア相談 15:30~16:30	★ パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30
21	22	23	24	25	26	27
やす 休み	★ハンドメイド 10:30~11:30 ♠ そうだん ピア相談 13:30~16:30		★ けーもくかい K木会 (卓球) 15:00~15:45		♠ そうだん ピア相談 13:30~16:30	
28	29	30	31			
やす 休み	♠ そうだん ピア相談 13:30~16:30				♠ そうだん ピア相談 13:30~16:30	
やす 休み						

●活動参加には登録が必要です。

★活動はすべて予約制です。

- ・活動により定員があります。
- ・ニュース発行後から予約を受付。
(発行の目安は20日頃)

♠ピア相談(電話・来所)

- ・来所相談は予約制です。

☺ 当事者の会

○基本的な感染症対策(咳エチケット・
手指消毒)にご協力ください。

○37度5分以上の発熱や、体調が悪い場合
は、ご利用をお断りする場合があります。

○新型コロナウィルス感染症の状況によ
り、活動が中止・変更となる場合があり
ます。ご了承ください。

※詳細はお問い合わせください。

《フリースペースの利用について》

利用可能な曜日・時間

○印の枠が利用可能です

利用方法 予約は要りません

	にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
① 10時~11時半	○		○	○		○	○
② 14時~18時半	○※		○	○	○	○	○※

※土日は、17時までです。