



なよろのDX通信！

第6回 「生成AI」ってなに？～暮らしに役立つ新技術～

最近よく耳にする「生成AI」。みなさんも「ChatGPT」とか「Gemini」とかって聞いたことありませんか？

これは、文章や画像、音声などを“自動で作出す”人工知能のことです。たとえば、いろんな質問に答えたり、自動で文章やイラストを生成してくれるサービスなどが、すでに世の中で使われ始めています。

どんなことに使えるの？

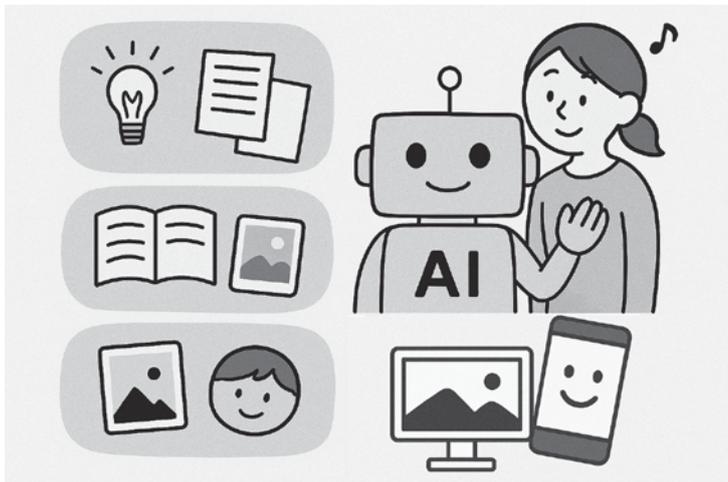
- ・あいさつ文章の作成やアイデア出し
- ・学習のサポート（わからない言葉の解説など）
- ・画像やイラストの作成
- ・話し相手になってくれる機能も！

気をつけたいこともあります！

- ・情報が正確でないことがあります！
- ・個人情報の入力にはリスクがあります！
- ・使うときは「確認」と「慎重さ」がポイント！

名寄市においても様々なデジタル技術を活用し、市民サービスの質の向上を目指していきます。

問い合わせ デジタル推進担当（名寄庁舎4階）☎01654③2111（内線3400）※9月21日から「スマホなんでも相談室」を再開！



みんなではじめよう Vol.10 「ゼロカーボン」アクション

問い合わせ 総合政策課総合政策係（名寄庁舎3階）
☎01654③2111（内線3313）
環境生活課環境・生活安全係（名寄庁舎1階）
☎01654③2111（内線3121）

わたしたちにできることをひとつひとつ
連載第10弾は **炊飯器** に関する環境にも家計にも優しい省エネ節約術を紹介します。

必要な時だけ使いましょう

- ・長時間の保温は避けましょう。保温時間が長くなると電力の消費量が増え風味も悪化します。
- ・食べる時にあわせて炊きあがるようにタイマー予約を上手に使いましょう。
- ・使わないときは、プラグをコンセントから抜きましょう。



炊飯器で保温する場合と、電子レンジで温め直し。どちらが省エネ？

ごはんを炊飯器で保温するのは、4時間までが目安です。保温のためのエネルギーより、電子レンジで温めなおすエネルギーの方が少なくなります。

炊飯器で保温の場合



電子レンジで温め直しの場合

