

6月は「環境月間」です

6月5日は環境の日です。これは、1972年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められたものです。

我が国では、当時の環境庁の主唱により、平成3年度から6月の1カ月間を「環境月間」とし、全国でさまざまな行事が行われています。

これを機会に、改めて環境について考え、私達が暮らしている環境を守るため、一人一人ができることから始めてみませんか。

地球温暖化防止のために

《一昨年度掲載今から始めよう！
エコ生活》から一部抜粋》

皆さんの日々の生活の中で、ちょっとした工夫をすることで、地球に優しいエコ活動を実践することができます。

4Rに取り組みましょう

ごみを減らし循環型社会を作っていくためのキーワードが「4R」です

4Rとは、**Reduce**(リデュース：断る)・**Reuse**(リユース：減らす)・**Reuse**(リユース：再利用)・**Recycle**(リサイクル：再資源化)の頭文字をとったものです。

4Rの順番も意識しながら、次のような取り組みを始めてみましょう。

- ① **Refuse**(リフューズ：断る)
ゴミとなるものを家庭に持ち込まない。
○ 必要のない過剰な包装は断る。
○ マイバッグを持参し、レジ袋は断る。
- ② **Reduce**(リデュース：減らす)
資源消費を減らす。
○ 食材などには必要な分量だけ購入する。
○ 詰め替え商品を選ぶ。
- ③ **Reuse**(リユース：再利用)
使えるものは何回でも繰り返し使う。
○ いらなくなったものは欲しい人に譲ったりする。(フリーマーケットの活用)
○ 壊れたものでも修理をして、できるだけ長く使う。
- ④ **Recycle**(リサイクル：再資源化)
使えなくなった資源として再利用
○ ごみは正しく分別する。
○ 再生紙トイレットペーパーなど、リサイクルされた製品を購入する。



海や川を大切にしよう！

海や川を汚す主な原因は何でしょうか。実は、家庭の台所や洗濯、風呂などから出る排水が川を汚す大きな原因になっています。

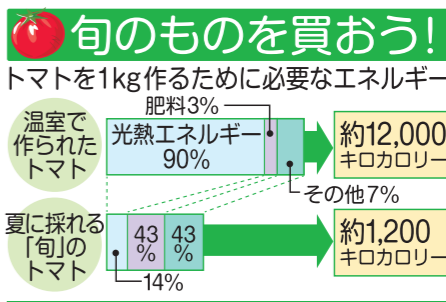
環境に優しい取り組みを心掛けましょう。

- 海や川を汚さないためには
 - 米のとぎ汁は、庭や鉢植えの植物などの水やりに利用しましょう。
 - 使い終わった天ぷら油などは、市販の油固化剤を使ったり、布(古着)などに吸収させて、燃やせるゴミに出しましょう。
 - 台所や洗濯の洗剤は、少量を水で薄めたり、環境に負担の少ないものを選んで使しましょう。
- エコクッキングに取り組みましょう
エコクッキングとは、環境のことを考えて「買い物」・「料理」・「片付け」をすることで、
誰もが毎日関わる「食」。ちょっとした気遣いを毎日積み重ねていきましょ



■ 鍋の底の水滴を拭いてからコンロに掛けましょう
濡れたまま火に掛けると、その水分を蒸発するためにエネルギーを使ってしまう。拭き取ってからコンロに掛けると熱効率が約2%アップします

■ 汚れは拭き取ってから洗います
鍋やお皿の汚れはへらや、いらなくなった布で拭き取ってから洗うと、水を汚さず洗剤と水の節約になります。



■ 旬の食材を買いましょう
野菜などの食材には「旬」といって、たくさんとれて最もおいしい時期があります。「旬」以外の時期に作るとなると、かなり多くの光熱エネルギーが必要となります。

今年の夏は電力需給が 厳しいと言われています

供給力不足が見込まれる7月2日(月)～9月7日(金)【8月13日～15日を除く】の9時～20時について、「昨年並みまたはそれ以上」の可能な範囲で節電をお願いします。

- 市役所では、昨年に引き続き、市の全ての施設において、更なる節電の取り組みを行います。
- 市民の皆さんも、節電のご協力をお願いします。家庭でちょっとした工夫やできることから始めてみませんか。
- **エアコン**
夏場の設定温度は28度を目安にしましょう。
○ タイマーを使って、無駄のないように工夫しましょう。
○ 扇風機をうまく活用し、冷房効果をあげましょう。
 - **照明**
○ こまめな消灯は節電の基本です。誰もいない部屋の照明は消しましょう。
○ 家族団らんの時間をつくり、エアコン、照明の分散使用を減らし節電しましょう。
○ 電球形蛍光灯、LED電球を利用して節電しましょう。
 - **冷蔵庫**
○ ドアの開け閉めを少なくするために、詰め込みすぎに注意しましょう。
○ 庫内は温度設定ができますので、適切に調整しましょう。

- **その他の電化製品**
○ 電気炊飯器・電気ポットは、使わないときプラグを抜きましょう。
○ テレビなどを消す時は、主電源を切り、長時間使わないときにはプラグを抜きましょう。
○ 温水便座は寒い季節だけ利用し、使用時は温度を低めに設定しましょう。
○ 長時間、電源の必要のない電化製品は、スイッチ付きタップ(省エネタップ)を利用し、待機電力をカットしましょう。
- 環境省では、「家庭でできる節電の7つのポイント」を紹介しています。
http://www.challenge25.go.jp/seisuden/home/

九州電力(株)では、「でんき予報」により需給状況に関する情報提供を行っています。

また、需給状況が厳しくなると予想される場合に、需給状況と節電のご協力をメールでお知らせします。登録の際は、次のアドレスをご利用ください。
携帯 ☎ http://kyuden.jp/
パソコン ☎ http://www.kyuden.co.jp

熱中症を予防しよう！

熱中症は炎天下の屋外で起こる病気と思われがちですが、室内にいても起こります。今年の夏も熱中症に気を付けましょう。

夏の暑さ

汗がたくさんでる ⇒ 脱水症状を起こす
体に熱がこもる ⇒ 体温調節ができない

熱中症

症状が急激に進むことがあります。重症になると、死に至ることも…。



《高齢者は熱中症になりやすい》

～ 汗が出たり、のどの渴きを覚えたら赤信号
すでに水分不足になっています～

- (1) 定期的に水分補給をする。(のどが渴いていなくても)
- (2) 外出前には、水分補給をする。(こまめに水分補給)
- (3) 外出時は、帽子や日傘を忘れずに(直射日光にあたらぬ)

【問合先】= ■本庁環境課環境政策グループ ☎(23)5111(内線2721) および各支所市民生活課
■市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811 および各支所市民生活課

【問合先】=本庁環境課生活環境グループ ☎(23)5111(内線2741) および各支所市民生活課