

# 夏のエコライフを応援します!

区は、「環境への配慮」と「健康で快適な生活」が両立できるよう、みなさんのエコライフを応援します。お得な制度や情報を活用してください。  
☆いずれも詳しくは、区HPをご覧ください。地球温暖化対策係へ問い合わせを

地球温暖化対策係 / 8階  
☎ (3228) 5516 FAX (3228) 5673

## 「なかのエコポイント制度(環境行動コース)」でポイントをためよう

登録不要で参加できます。ポイント申請書にためたポイントシールを貼り、郵送(切手不要)または直接、地球温暖化対策係へ。申請書は、区民活動センター、図書館などで配布しています。

### ポイントのため方

50  
ポイント

### 廃食用油・フードドライブ対象食品の回収拠点への持ち込み

☆区役所8階10番窓口、リサイクル展示室で実施。廃食用油は区民活動センターでも毎月第4火曜日に回収。実施状況は区HPで確認を

50~  
300  
ポイント

### 環境イベントへの参加

☆対象の環境イベントは区HPか申請書をご覧ください



▲エコポイントについて詳しくはこちらから

ポイント申請書は区HPからも入手可▶



### ためたポイントは商品券などと交換

ためたポイントは500ポイント単位で区内共通商品券、プリペイドカードと交換できます。中野区環境基金への寄付にも使えます。

## 「なかのエコチャレンジ」に取り組もう

家庭で取り組める省エネ項目のチェックシートです。まずは1週間、始めてみましょう。  
☆シートは区役所8階10番窓口で配布中



◀区HPからダウンロードもできます

## 中野区地球環境アドバイザーを派遣します

省エネやごみの減量の工夫などの知識・経験が豊富なアドバイザーを無料で派遣しています。学校や町会・自治会、子ども会の講座や学習会などに、ぜひ活用してください。

## 省エネ効果を数値で確かめよう

「エコワット」「省エネナビ」を利用すると、省エネ効果を実感できます。エコワットでは家電製品個別の、省エネナビでは全体の電力消費量やCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)排出量に分かるので、ぜひお試しください。  
区内在住の方、区内事業者の方が対象です。



◀借り方などはこちらから

簡単に取り付けられますよ。使い方など気軽に問い合わせてください



◀省エネナビ(上)とエコワット



▲地球温暖化対策係職員



# 熱中症を予防しましょう



熱中症とは、暑さによって引き起こされる、さまざまな体の不調のこと。暑さに体が慣れていないこの時期は特に注意が必要です。  
日頃から健康管理に注意し、次のような対策をして、熱中症を予防しましょう。

保健予防係(中野区保健所)  
☎ (3382) 6500  
FAX (3382) 7765

HPで詳しく

### 屋外

帽子や日傘を使って直射日光を避ける

こまめに休憩し、水分・塩分を補給する

### 屋内

風通しを良くし、扇風機やエアコンを適切に使って、室温が高温にならないようにする。目安は室温28℃前後

カーテンやすだれなどで直射日光を遮断する

のどの乾きを感じなくても、こまめに水分を補給。大量に汗をかいたら塩分も

### お子さんや高齢の方は特に注意を

- ◆小さなお子さんは、地面に近く高温にさらされます。乳幼児を連れての炎天下の外出は避けましょう。また、短時間でも自動車内への置き去りは絶対にしないでください
- ◆高齢の方は、就寝中の脱水予防のため枕元に飲料を用意して、夜間も水分を補給しましょう。また、ひとり暮らしの方には、近所の方も注意して見守りを

### 「涼み処」として高齢者会館等のご利用を

場所や開館状況などについては、南部すこやか福祉センター☎(3382)1660へ問い合わせを。

### 暑さ指数(WBGT)で熱中症危険度を確認

環境省熱中症予防情報サイト

◀こちらからアクセス

救急車を呼ぶかどうか判断に迷った時や応急手当のアドバイスが必要なときは、電話で東京消防庁救急相談センター(#7119)へ  
☆24時間受け付け。年中無休

## ごみの分別や資源化に活用できます

### 中野区ごみ分別アプリ

スマートフォンで利用可。「ごみ収集日カレンダー」やごみ出し忘れ防止のための「アラート機能」など、便利な機能があります。

詳しくは区HPをご覧ください

### 生ごみ処理機・コンポスト(堆肥)化容器のあっせん

生ごみを減らせる、または堆肥にできる機器を区であっせんしています。屋内用・屋外用などさまざまなタイプを選択可能。  
型・価格などについては、区HPをご覧ください。ごみ減量推進係へ問い合わせを。  
☆品物を宅配便で配送後、代金を郵便局で振り込み(一部商品は代金引換)

ごみ減量推進係(リサイクル展示室内)  
☎ (3228) 5563 FAX (3228) 5634