

熱中症に気をつけましょう

熱中症とは、体温の調節機能がうまく働かず、体温が上昇することによって起こる様々な不調のことです。熱中症は環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して発症します。気温が高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。また屋外だけでなく、屋内でも発症しますので注意しましょう。



これから全国各地で夏日(最高気温25℃以上の日)を記録し始める中、今年新型コロナウイルス対策に伴うマスクの着用や、自粛生活などが影響し、例年より熱中症のリスクが高まるといわれています。

人間は通常体温より低い空気を吸い込み、鼻の中や肺の中で温められた息を吐き出すことで、体が冷やされる仕組みになっています。しかし、マスクを着用することにより、吐いた息がマスクでブロックされた状態となり、呼吸で温まっているマスクを通じて息を吸い込むことにより、体がより熱を持ちやすくなってしまいます。また、マスクの着用によって呼吸に負担がかかるため、体温が上がりやすくなり、熱中症のリスクが高まります。

5つの声かけを実践して暑さを乗り切りましょう

- ① 気温・湿度に気を配ろう
- ② 飲物を持ち歩こう
- ③ 休息をとろう
- ④ 栄養をとろう
- ⑤ 声をかけあおう

熱中症は水分補給やこまめな休憩、部屋の暑さ対策など、日ごろのちょっとした心がけで防ぐことができます。「ひと涼みませんか？」と声をかけ合うゆとりと気遣いをもってみんなで熱中症を予防しましょう。

毎日の暑さ指数や暑さ対策の情報が掲載されています
環境省「熱中症予防情報サイト」を活用しましょう

熱中症予防情報サイト

検索

7月から全国一斉
プラスチック製
レジ袋の有料化
スタート!

プラスチックごみの削減を目指す、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどで無料配布されるプラスチック製買い物袋について、2020年(令和2年)7月から全国一斉に有料化が義務付けられます。

Q なぜ、プラスチック製買い物袋の有料化をするのか?
A 海洋プラスチックごみ問題、地球温暖化などの解決に向けた第一歩として、プラスチック製買い物袋の有料化を通じて、マイバッグの持参など、消費者のライフスタイルの変革を促すことが目的です。

Q どのような事業者が対象なのか?
A プラスチック製買い物袋を扱うスーパーマーケット、コンビニエンスストア、ドラッグストアなど、小売業を営む全ての事業者です。

不要なプラスチック製買い物袋削減を目指し、買い物にマイバッグを持参し、レジ袋を使用しない環境にやさしい買い物スタイルを始めましょう。その日の気分や服装に合わせてマイバッグをチョイスしたり、自分だけのオリジナルのものを使ったり、また、風呂敷を上手に活用するなど、「楽しく」「おしゃれ」に生活に取り入れましょう。

マイバッグ持参は一人ひとりが実行できるもとも身近で環境にやさしい行動です。

そのレジ袋、必要ですか?



環境省では、「プラスチックスマート」キャンペーンを実施しています。これは、ポイ捨て撲滅を徹底したうえで、不必要なワンウェイのプラスチックの排出抑制や分別の徹底など、プラスチックとの賢い付き合い方を全国的に推進し、国内外に発信していくものです。

個人でのキャンペーン参加方法は、取組やアイデアの写真・コメントをSNS (Instagram・Facebook・Twitter等) で「#プラスチックスマート」とタグをつけて投稿。詳しい内容については環境省 HP プラスチックスマート (Plastics-smart.env.go.jp) にアクセスしてください。



エコショップ協議会の取組

エコショップ協議会では、毎月紙ごみの拠点回収を行っています。新聞や段ボールなどを持っていくと、ポイントを付与します。ポイントを集めると、景品と交換しています。

拠点場所 (雨天決行) 10時~16時
毎月第1水曜 (ハローズ南松永店) 第2水曜 (ハローズ新直店)
第3水曜 (ハローズ東福山店) 第4水曜 (ハローズ駅前モール店)

回収実績の報告
期間 2020年4月~5月
回収量 24,640 kg
立木換算 約 493 本分

※立木換算：古紙 1,000 kg = (直径 14 cm、高さ 8 m) 約 20 本分に相当します。

エコレシピ 出典：消費者庁ウェブサイト (消費者庁のキッチン)

“使いきり” ひじきのパスタ

余っている乾物(芽ひじき)を使いきるパスタのレシピ。

作り方
1 芽ひじきはぬるま湯(分量外)に10分つけて戻し、水気をよく切る。
水菜は洗い、食べやすい長さに切り、水気を切っておく。
2 スパゲッティはたっぷりの湯(分量外)に1パーセントの塩(分量外)を入れて、袋の記載の時間より短めで、少し固めに茹でる。
3 2のスパゲッティが茹であがる直前に、フライパンにオリーブオイル、おろしにんにく、1の芽ひじきを入れて弱火にかける。
4 3にツナフレーク缶の中身すべてを入れる。
5 4に2の茹であがったスパゲッティ、めんつゆを入れて炒める。
6 5を皿に盛り、1の水菜を散らして完成。
コツ・ポイント
材料を入れてから火をつけるとオリーブオイルに味が付いておいしく仕上がります。

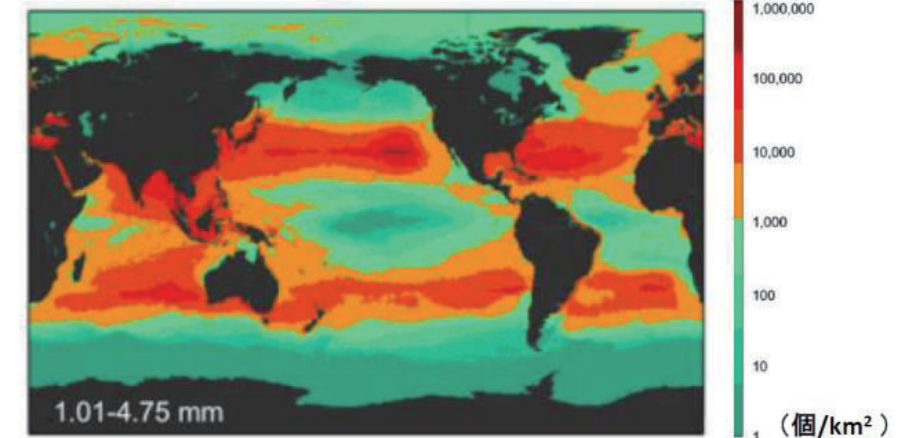
材料(1人前)
スパゲッティ 90g / 芽ひじき1つまみ分 / ツナフレーク缶オイル漬け(小缶 1/2) / おろしにんにくチューブ(1cm分) / オリーブオイル(大さじ1弱) / めんつゆ3倍濃縮(小さじ1/2) / 水菜 *あれば(少々)

レシピの生い立ち!
「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加している東京都江戸川区の食べきりレシピに応募されたおいしい使いきり野菜のレシピです。



海洋プラスチック問題の現状 (世界の分布)

- 海洋プラスチックによる海洋汚染は地球規模で広がっている。
- 北極や南極でもマイクロプラスチックが観測されたとの報告もある。



マイクロプラスチック(1~4.75mm)の密度分布(モデルによる予測)

(引用)Erikssonら(2014), "Plastic Pollution in the World's Oceans: More than 5 Trillion Plastic Pieces Weighing over 250,000 Tons Afloat at Sea", PLoS One 9 (12), doi:10.1371/journal.pone.0111913

出展：環境省



ecoチャレンジ講座

事前に申込みが必要な講座は毎月ひとり4講座まで

環境にやさしい行動のヒントになる講座を企画して、皆様をお待ちしています。楽しく環境について考えてみませんか。

7月

[申込]7月3日(金)8:30~

日時	講座名	材料費	定員	
5日(日) 10:30~14:00	ペタペタ・タペストリー こども	無料	なし	申込不要
8日(水) 10:00~12:00	布ぞうり	200円	6名	
11日(土) 10:00~12:30	テラリウム【スタンドグラス】	500円	10名	
11日(土) 13:00~15:00	大切に使うマイ包丁【包丁研ぎ】	200円	10名	
12日(日) 10:00~14:00	じゃんけんサイコロ こども	無料	先着20名	申込不要
14日(火) 13:00~15:00	ドライフラワーで壁掛け【押花】	350円	10名	
16日(木) 13:00~15:00	自分色にしてみよう!ぬりえ刺繍ブローチ【刺繍】	500円	6名	
17日(金) 13:00~16:00	世界に一つだけのアクセサリ【ガラス溶融】	100円	20名	
18日(土) 13:00~15:00	PPバンドで野菜かご	100円	10名	
19日(日) 10:30~14:00	リサイクル工作 こども	無料	なし	申込不要
21日(火) 10:00~12:30	布ぞうり	200円	6名	
祝 23日(木) 10:30~14:00	松ぼっくりで遊ぼう こども	無料	なし	申込不要
26日(日) 10:30~14:00	牛乳パックでエンピツたて こども	無料	なし	申込不要
29日(水) 13:00~15:00	熊のカップル 小黒三郎デザイン【木工】	500円	10名	
8月2日(日) 10:00~12:00	レーザーでトレー【レーザークラフト】	500円	10名	



考える



大切に使う



親子で

8月

[申込]8月4日(火)8:30~

日時	講座名	材料費	定員	
7日(金) 10:00~12:00	布ぞうり	200円	6名	
9日(日) 10:30~14:00	しおりづくり【押花】 こども	無料	なし	申込不要
16日(日) 10:30~14:00	リサイクル工作 こども	無料	なし	申込不要
19日(水) 13:00~15:00	ネコのカップルとハート【木工】	500円	10名	
20日(木) 13:00~15:00	自分色にしてみよう!ぬりえ刺繍ブローチ【刺繍】	500円	6名	
22日(土) 13:00~15:00	竹の皮と籐でミニかご	400円	10名	
23日(日) 10:00~14:00	プラ板で作るアクセサリ こども	無料	先着30名	申込不要
25日(火) 10:00~12:30	布ぞうり	200円	6人	
25日(火) 13:00~15:00	押花でピエロ【押花】	350円	10名	
26日(水) 10:00~12:00	ガラスにアート【サンドブラスト】	100円	10名	
28日(金) 13:00~16:00	世界に一つだけのアクセサリ【ガラス溶融】	100円	20名	
30日(日) 10:30~14:00	どんぐりで動物を作ろう こども	無料	なし	申込不要

夏休み特別企画 企業による環境講座

子どもたちの夏休みの自由研究に活用してください

8/18
(火)

中国電力ネットワーク(株)による環境講座

発電のしくみを探る電気教室

“電気工作:ペットボトル風車をつくるよ!”

13:00~14:30

場所 福山市リサイクルプラザ

定員 30名(小学校4年生~6年生推奨)

参加費無料 事前に申込みが必要です。

※講師が災害対応等の場合、中止させていただく場合があります。



受付は8月4日(火)8:30からです。

申込先 環境啓発課(084)954-2619

9月

[申込]9月4日(金)8:30~

日時	講座名	材料費	定員	
6日(日) 10:30~14:00	牛乳パックでインテリア小物入れ こども	無料	なし	申込不要
8日(火) 13:00~15:00	コントラバスの奏で【押花】	350円	10名	
9日(水) 13:00~15:00	大切に使うマイ包丁【包丁研ぎ】	200円	10名	
12日(土) 10:00~12:00	ガラスにアート【サンドブラスト】	100円	10名	
13日(日) 10:30~14:00	リサイクル工作 こども	無料	なし	申込不要
18日(金) 10:00~12:00	布ぞうり	200円	6名	
18日(金) 13:30~15:30	熊の親子揺らし 小黒三郎デザイン【木工】	500円	10名	
祝 20日(日) 10:30~14:00	トコトコ人形 こども	無料	なし	申込不要
22日(火) 10:00~12:00	新聞エコバッグ	50円	10名	
24日(木) 13:00~15:00	自分色にしてみよう!ぬりえ刺繍ブローチ【刺繍】	500円	6名	
25日(金) 13:00~16:00	世界に一つだけのアクセサリ【ガラス溶融】	100円	20名	
26日(土) 13:00~15:00	籐でかわいい天使を作ろう	400円	10名	
27日(日) 10:00~12:00	ジオラマライト(夏)	100円	6世帯	

創造体験



布ぞうり 7.8.9月予定



ガラス溶融 7.8.9月予定

楽しく体験



レーザークラフト 8月予定 新聞エコバッグ 9月予定

環境にやさしく

悪天候、その他の事情により中止する場合があります。その際には、申込みいただいた方へ連絡いたします。また、事前申込み不要の講座は「メール配信サービス」等でお知らせいたします。