

## TOSHIMA Information

6月は  
環境月間  
です

## 家庭の消費電力を「見える化」して、省エネに取り組んでみませんか

ワットアワーメーターと家庭用省エネナビの貸出しを行なっています。  
環境月間中にぜひご利用ください。

◇対象者…区内在住の個人、または区内に所在する団体および事業者。

☎電話で予約後、運転免許証、健康保険証など住所確認書類を持って、環境事業グループ☎3981-2771へ。

## ワットアワーメーター

貸出期間 1か月

家庭用電気製品の電気使用量などを測定する小型の電力計。コンセントに接続されたワットアワーメーターに電気製品をつなぐと消費電力を測定・表示できます。

コンセントに  
接続するだけ!

## 使い方例

- 消費電力が多い電気製品を見つけて、節電に役立てる!
- 古い製品と買い替えた省エネ製品の消費電力を比較!

## 家庭用省エネナビ

貸出期間 3か月

家庭の分電盤に電力センサー(測定器)をつなぐことで、家庭で使用する電気使用量や電気代、二酸化炭素排出量をリアルタイムで表示します。

測定器から電波で  
送られたデータを  
表示します。

## 使い方例

- 電気使用量の目標値を設定し、オーバーしたらランプでお知らせ!ムダのない省エネ行動が身に付く!

※家庭用省エネナビには貸出要件があります。詳しくは問い合わせてください。

## 環境月間とは

1972年に開催された、国連人間環境会議を記念して、国連は毎年6月5日を「世界環境デー」と決めました。日本ではその日を「環境の日」、6月を「環境月間」としています。



## 環境月間パネル展

現在、区役所本庁舎6階では区の自然や環境施策に関するパネルの展示をしています。この機会にぜひご覧いただき、環境について考えるきっかけにしてください。

## 熱中症を予防しよう!

気温が高くなる梅雨明けや夏は、高温・多湿・無風状態となり、熱中症が起こりやすくなります。正しい知識を持ち、暑さに備えたからだづくりをして、予防に努めましょう。

☎池袋保健所健康推進課☎3987-4174

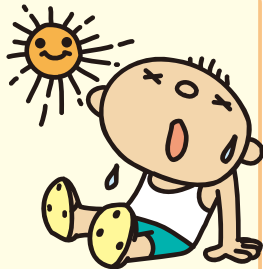
長崎健康相談所☎3957-1191

## 熱中症とは

高温多湿の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温を調整する機能がうまく働かないことにより、体の中に熱がたまって起こる体の不調です。

【症状】めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、だるさ、発熱、意識がもうろうとするなど

【起こりやすい場所】炎天下の野外、気温の高い室内、閉め切った車の中、運動場や体育館



## ●こんな日は要注意

- 気温が高い日… 25度以上の暑いとき。30度を超えると熱中症で死亡する人の数が増え始めます。
- 湿度の高いとき… 25度以下でも湿度が80%以上ある時は、汗が蒸発しにくいので熱中症の危険が高まります。
- 日差しが強い日
- 風が弱い日
- 急に暑くなった日…暑くなり始めの頃、熱帯夜の翌日などは体が暑さに慣れていないため注意が必要です。

## ●熱中症を防ぐポイント!

予防の基本は、「脱水予防」と「体温の上昇を抑える」です。

- ①炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動を避ける。
- ②水分や塩分をこまめに補給する。
- ③体調が万全でない時は無理をしない。
- ④集団でのスポーツや活動をする時には、声を掛け合い、休憩をとる。
- ⑤夜間熱中症に注意!家の中で就寝中のときも、条件がそろえば熱中症になる場合があります。

## ●高齢者や乳幼児は特に注意を!

- 高齢者…体内の水分量が少なくなるため、脱水状態になりやすく、「汗をかきにくい」「暑さを感じにくい」など、体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険があります。
- 乳幼児…体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすくなります。地面の照り返しにより高い温度にさらされやすくなるため、より注意が必要です。また、自動車内に子どもだけを置いて離れることは絶対にやめましょう。

## 熱中症に関する情報は環境省ホームページをご覧ください

環境省熱中症予防情報☎<http://www.wbgt.env.go.jp/>の

「今日の暑さ指数」「熱中症環境保健マニュアル」

## サクラヌbiz応援プロジェクト2016第2弾!

## 女性のための起業塾 前期(基礎編)

～夢の実現に向けてStart Up!!～(全4回)

## サクラヌbiz

女性の起業予定者・起業家・経営者をサポートする「サクラヌbiz応援プロジェクト」。今年度第2弾は、女性の起業実現とステップアップをめざして「起業塾 前期(基礎編)」を開催します。今後は「女性起業相談窓口」の設置、「起業塾 後期(実践編)」「交流会」の開催も予定しています。詳しくは「としまビジサポ」ホームページ☎[http://www.toshima-biz.com/00\\_sogyo\\_sakura.html](http://www.toshima-biz.com/00_sogyo_sakura.html)でお知らせします。

7月2・16・30日、9月3日 土曜日 午後2～5時 生活産業プラザ

強みを活かした勝てるビジネスプラン/ブランドコンセプトを考える/収益性を高めるためのビジネスプラン/起業に役立つネット集客のコツ ほか  
◇講師…株式会社ソフィットウェブコンサルティング代表取締役/吉枝ゆき子氏◇①起業に興味があり起業の考え方やノウハウを学びたい方  
②起業準備中で起業アイデアを具体化したい方③起業直後で事業プランをブラッシュアップしたい方◇30名(保9か月～2歳未満児。各回先着5名程度。要予約。☎当ホームページから「エントリーシート」をダウンロードし、郵送かファクスかEメールで6月24日(必着)までに、「としまビジネスサポートセンター」☎5992-7088、[A0029099@city.toshima.lg.jp](mailto:A0029099@city.toshima.lg.jp)へ※定員を超えた場合は区内の在住・在勤・起業予定の方を優先とし、場合により抽選。

☎当センター☎4566-2742



## 池袋フォーク&amp;カントリーフェスティバル2016

## ●開催日・開催時間

6月4日(土)…正午～午後7時(予定)

6月5日(日)…午前10時30分～午後7時(予定)

## ●会場…池袋西口公園

初夏の音楽野外ライブイベント。アマチュアバンドのほか、なぎら健吾などプロのミュージシャンも出演。世代を超えて支持を得ているフォークとカントリーの演奏で、池袋のまちを音楽で染めます。



## 同日開催「物産と観光展」

豊島区の友好都市が自慢の物産を販売。参加都市…岩手県一関市、宮城県、山形県村山市、栃木県那珂川町、埼玉県川越市、秩父市、東松山市、飯能市、神奈川県湯原町、新潟県魚沼市。

☎観光交流グループ☎3981-1316

