

熱中症を予防しよう ～区民ひろばを涼みどころとして活用しています～

☎ 地域区民ひろば課管理グループ ☎ 3981-1479、環境政策課環境計画グループ ☎ 3981-1597、健康推進課保健指導グループ ☎ 3987-4174

熱中症対策の一環として、全ての区民ひろば(26か所)を、区民の皆さんが涼みながら休憩できる場所としています。特に、高齢の方は暑さやのどの渇きを感じにくく、乳幼児も体温調節機能が未熟なため熱中症になる危険性があります。ぜひ区民ひろばをご利用ください。

●利用時間…午前9時～午後5時(年末年始、祝日を除く)

こまめな水分補給に、マイボトル専用給水機をご利用ください

大規模改修などのない区民ひろば13か所に、冷水が出るマイボトル専用給水機を設置しています。マイボトルを持参する方が増えることで、ペットボトルの削減によるCO₂削減にもつながります。

●対象施設…区民ひろば仰高、清和第一・第二、西巢鴨第二、池袋本町、高南第一・第二、目白、要、富士見台、千早、さくら第一・第二



熱中症予防の基本もチェック

●熱中症の症状…めまい、吐き気、発熱、意識がもうろうとするなど。

●予防のポイント

- ①暑さを避ける…涼しい服装、日傘や帽子を使う、室温が28度以下になるよう空調を使う。
- ②こまめな水分補給…のどが渇く前に水分補給(1時間ごとにコップ1杯分を目安に)、塩分も忘れずに。
- ③日頃の体調管理…睡眠、栄養を十分とりましょう。



病院に行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったときは…
☎ #7119(東京消防庁救急相談センター)へ

熱中症による緊急搬送が増えています。身体が辛いとき、我慢せずに相談してください。医師・看護師・相談員などが対応し、救急車要請の可否の助言、応急手当の方法などを案内します。

地球を冷やそう! みんなde「打ち水」!

8月1～7日は打ち水週間です

☎ 環境政策課事業グループ ☎ 3981-2771

打ち水をすると涼しくなる理由

水が蒸発するときに地面の熱を奪って水蒸気になり、熱を奪われた地面の温度が下がります。

打ち水のポイント&注意点

- ①風呂の残り湯、雨水などを使うとさらにエコ。
- ②朝・夕の日が高くならない時間に行うのがおすすめ。
- ③通行人の邪魔にならないように注意。
- ④滑りやすいところには水をまかない。
- ⑤壁や室外機への打ち水も効果あり。

打ち水の効果を実感できる「赤外線放射温度計」を貸し出します(台数限定)

打ち水フォト de エコデビューしませんか? 2023

今夏も打ち水風景の写真を大募集。応募者全員に記念品をプレゼント。

●募集期間…8月25日(金)まで

●応募点数…1点。カラーかモノクロ※作品は区ホームページなどに掲載し、区の環境普及推進事業に活用します。

●対象…区内在住、在勤、在学の個人または団体

●応募方法…撮影した写真(4MBまで)をEメール(①住所、②氏名・ふりがな(団体の場合は団体名も)、③年齢、④電話番号、⑤写真タイトル(15字以内)を記入)で当グループ☎A0029180@city.toshima.lg.jpへ。2次元コードで応募も可。



「打ち水デビュー」



あなたも生きもの調査員! としま生きものさがし2023 好評開催中!



区内で昆虫や鳥などの身近な生きものを探して報告する区民参加型の生態調査です。毎年の調査により、生息場所や数について変化を知ることができ、生物の多様性を保つための重要なデータになります。

☎ 環境政策課環境計画グループ ☎ 3981-1597



提出した方にプレゼントがあります!

参加方法

- ①調査セット(調査ガイド、生きもの発見レポート用紙)を入手
区役所本庁舎6階当課窓口、図書館、区民ひろばなどで配布。区ホームページからダウンロードも可。
 - ②区内で生きものを探す
 - ③生きもの発見レポート用紙に記入・提出。写真も大歓迎!
- 調査期間…9月30日(土)まで
●提出方法…郵送かEメールかファクスで10月16日(消印有効)までに「当グループ☎A0029180@city.toshima.lg.jp、☎3980-5134」へ※直接窓口へ持参も可。



昨年の発見報告

ヤマトシジミと少し違うなと思い調べてみたら、「ツバメシジミ」という種類だった(50代)。



ツバメシジミ

立教通りの一部が一方通行になります

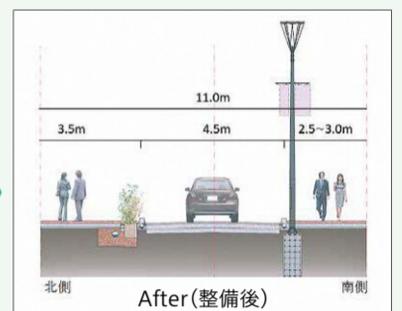
区は、居心地がよく歩きたくなるウォークアブルなまちづくりを進めています。その1つとして、立教通りでは無電柱化と歩道拡幅整備を行っています。

☎ 道路整備課道路設計グループ ☎ 3981-4879

9月26日午後9時以降は歩道拡幅整備により、立教通り二又交番前交差点から自動車が入れなくなります。詳細は区ホームページ参照。



現状、約2.3mの歩道を、約2.5～3.5mに拡幅します。



完成イメージ