

# エコの すすめ

COOL CHOICE

COOL CHOICE (クールチョイス)とは…

地球温暖化を防止するため、省エネ・低炭素型の「製品」「サービス」「行動」など、『賢い選択』をしようという国民運動です。

小さなことからコツコツと!!

環境に配慮した行動と選択の積み重ねが地球や家庭の「エコ」につながります。

クール・ビズ (COOLBIZ) をご存じですか?

【クール・ビズ】とは地球温暖化対策の一環として、冷房の使用を減らし、省エネとCO2削減を目指し、摂氏28℃の室温で快適に暮らせる服装や取り組みを促すライフスタイルのことです。

今回は、すぐに行うことができるクール・ビズを紹介します。

衣

服装は通気性の良い素材や、汗を吸い取りやすい素材を選ぶと快適です。長袖や半袖のシャツに紺またはグレーのスラックスなど、ジャケットに合わせて着られるコーディネートがおすすめです。汗じみを目立たなくする清涼素材のシャツ、ボタンダウンやスキッパーのポロシャツなどもあります。



食



食べ物に気を配ることも大切です。冷たい食べ物ばかり摂りすぎず、バランスの良い食事を心がけましょう!! トマトやキュウリの夏野菜など、旬の食材を積極的に取り入れることで、体の内側からクールダウンすることができます。

住

エアコンで体を冷やし過ぎないように、設定温度を下げるのではなく、扇風機と併用するなど「体感温度」を下げる工夫をしましょう。他にもカーテンやブラインドで日差しを遮り室温上昇を防いだり、不要な家電製品の電源を切ったりするのも効果的です。



問い合わせ先／役場環境生活課環境係 ☎ 482-2934 (課直通)



楽しみながら脳を元気に!!  
簡単な♥脳トレで認知症  
予防をはじめませんか?

## ニコニコ教室

【日 時】 次の①～⑥の日 (木曜日) 10時～11時30分

①10/8 ②10/15 ③10/22 ④10/29 ⑤11/5 ⑥11/12

【場 所】 町社会老人福祉センター 1階和室

【対象者】 65歳以上の弟子屈地区の方 (川湯地区は来年です)

奥春別・屈斜路・南弟子屈・仁多方面の方もぜひご参加ください。

※送迎の必要な方はご相談ください

・原則、毎回プログラムに参加できる方

・デイサービスなど通所サービスを利用中の方は対象外となります

【内 容】 ゲームや頭の体操など他の参加者と一緒に楽しく、会話をしながら取り組める脳トレです!



申し込み締切り… 8月20日(木)

問い合わせ先

脳トレ摩周 (事務局) 阿部 香代子 ☎ 080-6188-3002



## 事業者の皆さんお急ぎください!!

低濃度 PCB 廃棄物の処分期限は **令和9年(2027年)3月31日(水)**です  
(ただし、処分までに3か月ほど時間を要するため、早めの確認を!)

平成5年頃までに製造された電気機器には、PCBが含まれている可能性があります。お手持ちの電気機器について、銘板(メーカー名・製造年などの表示)を確認し、PCBが使用されている疑いがないか、必ずご確認ください。

見つかった場合は、北海道釧路総合振興局環境生活課 (☎ 0154-43-9153) へご連絡の上、期限までに適正に処分してください。

※一般住宅には原則使用されていません。

環境省では、中小企業を対象とした助成金事業(※要事前申請)を実施していますので、ぜひご利用ください。

【低濃度PCB助成金コールセンター ☎ 0120-427-442】



◀低濃度PCB廃棄物  
処理などに係る助  
成金について



◀低濃度PCB廃棄物  
早期処理情報サポ  
ート



問い合わせ先／役場環境生活課環境係 ☎ 482-2934 (課直通)

NPO法人弟子屈自然共生協会「サロルンカムイ」

【第五回 アイヌ文化研究会】 本田優子先生 × 貝澤美和子先生 講演会

## アイヌの工芸と文様について

8月27日(木) 15時30分-17時  
屈斜路古丹生活館 入場無料

アイヌ文化における工芸は、衣服や道具など日々の暮らしの中で育まれ、文様には守りの意味が込められてきました。これは単なる装飾ではなく、自然とともに生きる知恵と祈りのかたちとして受け継がれています。本研究会では、工芸と文様の成り立ちや意味をひもときながら、その背景にある文化や精神性について理解を深めます。

【講師】 札幌大学教授 本田優子先生  
アイヌ刺しゅう作家 貝澤美和子先生  
【主催】 NPO法人弟子屈自然共生協会「サロルンカムイ」  
【後援】 町教育委員会

問い合わせ先／三上 ☎ 080-1883-2140