

第70回

「社会を明るくする運動」

強調月間

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。毎年7月1日の「更生保護の日」からの1か月を強調月間とし、今年で70回目を迎えます。

犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築いていきましょう。

☎社会を明るくする運動土浦市推進委員会事務局 (☎875-9701)



法務省「社会を明るくする運動」ポスター

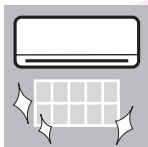
適正な室温で“クールな”夏の暮らし方

自宅で過ごす時間が増えるこの夏。環境に優しく、快適に過ごすためにできることを紹介します。無理のない範囲で取り組んでみましょう。

☎環境保全課 (☎826-1111 内線2327)

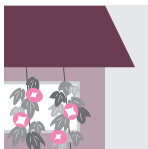
フィルター清掃で、エアコンの効き目アップ！

フィルターが目詰まりしたエアコンは余分なエネルギーを必要とします。こまめなフィルターのお手入れで、省エネ・節電ができます。



グリーンカーテンでお部屋を涼しい木陰に

ゴーヤやアサガオなどツル性の植物でグリーンカーテンを作ってみましょう。窓からの直射日光による室内温度の上昇を抑えることができます。また、花や実がなる植物を選べば、収穫も楽しむことができます。



軽い体操でリフレッシュ！

エアコンで体を冷やしすぎると、汗をかかず汗腺が弱まり、体温調整機能が働かなくなるなど、健康への影響が指摘されています。適正な室温で、適度な運動を心がけましょう。

環境省のホームページでは、「筋肉元気体操」が公開されています。準備体操は念入りにしたうえで、好きなトレーニングをお楽しみください。



夏野菜やかき氷をおいしく食べて、体の中からクールダウン

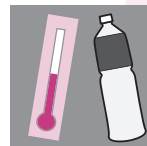
旬の野菜は栄養もたっぷり。夏野菜には体温を下げる効果があるものもあります。また、食事をきちんとすることは、健康な体づくりにも役立ちます。



熱中症にもご用心

部屋の中でも油断大敵。水分をしっかりとり暑さに備えましょう。

環境省では、熱中症を未然に防ぐため、「環境省熱中症予防情報サイト」を設置し、熱中症の発生しやすさを示す暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)の予測値・実況値の提供を行っています。参考にしてみてください。



オリジナルエコバッグを作ってみましょう

7月から、プラスチック製買い物袋(レジ袋)有料化が始まります。うちの古布を使って、オリジナルエコバッグ作りに挑戦してみたいか、がでしょうか。

