

あらかわエコポイント

ポイントをためて景品と交換しよう

家庭での省エネや、区が実施する環境関連イベント・講座への参加、施設見学・体験等、自ら進んで環境に関連した活動をする、ポイントがたまりま

す。
下表のメニューから実践できる取り組みを選択し、参加してください。



- 期 間** ▶ 取り組み…8月31日(木)まで
▶ 応募…9月1日(金)～29日(金)必着
- 対 象** 区内在住の方
- 応募方法** 必要事項を記入したパンフレットと必要書類を、環境課へ持参・郵送で
※応募は、世帯単位で1回
- パンフレットの配布** あらかわエコセンター、あらかわりサイクルセンター、区役所1階総合案内、各区民事務所・ふれあい館・図書館
※荒川区ホームページからもダウンロード可

- 景 品**
- ▶ 500ポイント…水筒、エコバッグ 等
 - ▶ 800ポイント…保冷温タンブラー 等
 - ▶ 1000ポイント…間伐材シャープペンシル・ボールペンセット 等
 - ▶ 1500ポイント…あら坊・あらみいぬいぐるみセット、LEDインテリアライト 等
- ※交換は、10月下旬～11月末に環境課で
〒116-0002 荒川区荒川1-53-20
あらかわエコセンター2階 環境課
☎内線482

	内 容	ポイント数
必 須	エコチャレンジチェック パンフレットにあるエコチャレンジチェックを実践	1世帯につき100ポイント
選 択	省エネマイレージ 6～8月分の各光熱水費(電気・ガス・水道)の使用量を前年同月より削減 ※応募時には使用量が確認できる検計票添付	1世帯につき各光熱水費・各月100ポイント
	環境課が推奨する環境活動を実行 対 象 緑のカーテンを自宅で育成(おおむね幅1m以上) ※応募時には緑のカーテンとエコポイントパンフレットを一緒に撮った写真添付(人物は写ってなくても可) 荒川区環境区民大賞応募(団体部門を除く)、エコポスターコンクール応募(小・中学生)	各200ポイント(各項目1回限り)
	環境課が実施する環境に関するイベント・講座へ参加 対 象 夏休みエコ教室、エコ生活実践講座、あらかわりサイクルセンターの工房・教室、自然観察会、あらかわライトダウンキャンペーン(フォトコンテスト・ワークショップ・七夕星空観察会) 等	参加者に配布する参加シール1枚につき100ポイント
	環境について学べる施設の見学・体験 対 象 国立科学博物館、日本科学未来館、葛西臨海水族館、ゆいの森あらかわ2階で体験キットを借りて実験する(小学生)、あらかわエコセンター・あらかわりサイクルセンター見学	入館券の半券等1枚につき100ポイント ※2000ポイント上限



▲あらかわりサイクルセンターの工房・教室



▲緑のカーテンとエコポイントパンフレット

熱中症を予防しましょう

熱中症は、筋肉痛・大量の発汗・吐き気・けん怠感等の症状が現れ、重症になると命に関わる危険な病気です。
暑くなり始めの時期や、急に暑くなる日は熱中症にかかりやすく、特に注意が必要です。症状や対策を知り、熱中症を予防しましょう。

予防するポイント

- ▶ のどが渇く前からこまめに水分補給する
- ▶ 扇風機、エアコン、遮光カーテン、すだれ等を活用する
- ▶ 通気性の良い衣服を着用し、保冷材等を活用して体を冷やす
- ▶ 日傘や帽子を着用し、日陰でこまめな休憩を取る
- ▶ 無理のない範囲の運動をし、適切な睡眠とバランスのよい食事を取る



高齢者と子どもは特にご注意を

高齢者 高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。

- ▶ 部屋の温度をこまめに測り、涼しく保つ

子ども 子どもは体温調節機能が十分発達していません。気温の高い日は地面に近いほど、アスファルト等からの照り返しの影響を受けやすいため、身長の高い乳幼児は特に注意が必要です。

- ▶ 顔色や汗のかき方を観察し、適宜涼しいところで休ませる

熱中症の症状

- | | |
|------------|---|
| 軽 度 | <ul style="list-style-type: none"> ■ めまい ■ 立ちくらみ ■ 筋肉痛 ■ 汗が止まらない |
| 中 度 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 頭痛 ■ 吐き気 ■ 体がだるい(けん怠感) ■ 虚脱感 |
| 重 度 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 意識がない ■ けいれん ■ 体が熱い ■ 呼びかけに対し返事がおかしい ■ まっすぐに歩けない、走れない |



上記の症状があるときは、次の対処をしましょう

- ① 涼しいところへ避難する
- ② 服を緩め、氷や保冷剤で脇の下や足の付け根等を冷やす
- ③ 自力で水分を摂取できる場合は水分補給をする

中度・重度の場合は救急車を呼ぶ等、すぐに病院で受診しましょう