



熱中症予防には暑さを避けることが有効です。  
暑い日の外出時にお役立ち！

# 暑さをしのぐ一時休憩所

保健医療課 ☎2998-9385

# 熱中症予防

## 避暑

### まちのクールオアシス

埼玉県内にある、冷房の入った一時休憩所です。実施場所にはコパトンのステッカーが掲示されています。

9月30日(月)まで

まちづくりセンターなどの公共施設や、薬局などの民間施設



暑さをしのげる場所の一覧は市HP(熱中症予防)をご覧ください。



▶熱中症特別警戒アラート発表時には「クーリングシェルター」も開所します。ポスターが目印です。開放日時や実施場所などの詳細は市HPまたは同課でご確認ください。  
◎熱中症特別警戒アラートとは、過去に例のない危険な暑さの場合に出るものです。



電力消費量が増えるシーズン！

## 夏は省エネでエコな暮らしを！

「省エネ」や「節電」と聞くと、「ガマンしなくちゃいけないんでしょ？」とっていませんか？省エネ・節電はエネルギーを無駄なく使うこと。せっかく家族と過ごす夏休み。電力消費量が増えるこの時期は、省エネ・節電のビッグチャンス！

熱中症に気を付けながら、無理のない省エネに取り組んでみませんか？

まちごとエコタウン推進課 ☎2998-9133

### エアコン

- 省エネ効果 5.4% 無理のない範囲で部屋を冷やしすぎない
- 省エネ効果 1.9% フィルターを掃除する

### テレビ

省エネモードに設定する

省エネ効果 2.0%

### 照明

リビングなどの明るさを下げる

省エネ効果 2.5%

### 冷蔵庫

適切な設定温度にし、食品を詰め込み過ぎない

省エネ効果 1.2%

省エネ効果 〇% (午後7時頃の家庭の電力使用量削減率！)

## チェックシートでエコな行動にチャレンジ！

チェックシートに沿って、外出時は水筒を持参する、お風呂は冷めないうちに続けて入るなど、エコな行動に挑戦し、シートを提出すると、抽選で埼玉西武ライオンズ関連商品などをプレゼント！

### 参加方法

- 市HP(エコ生活2024)からチェックシートをダウンロード
- エコ行動を実施してチェックシートに記入
- 9月30日(月)までに〒359-8501市役所5階まちごとエコタウン推進課に直接・郵送・メール

同課 ☎2998-9133

✉ a9133@city.tokorozawa.lg.jp

実際に選手が使った折れたバットをリメイク！

抽選でプレゼント！  
埼玉西武ライオンズ外崎選手  
直筆サイン入りパーパーウエイト



◎バットの使用選手とサインを入れる選手は異なります。



▲トコロんエコバックも！



©SEIBU Lions

エコで地球にやさしい行動に挑戦しましょう！

エアコンだけではなく扇風機やサーキュレーターも使うと良いらしいぞ

熱中症にも気を付けなさい！

