

地球温暖化防止

エコラム ECO-LUMN

Vol.143

環境保全課 ☎ 5100

ウォームビズで寒い冬を乗り切りましょう

寒さが一段と厳しくなるこの季節、皆さんはどんな寒さ対策をしていますか。今回のエコラムでは12月15日号で紹介した暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル「ウォームビズ」について「衣・食・住」それぞれで身体を温める方法を紹介します。

●着る物に一工夫

寒いからと言って暖房器具の設定温度を上げる前に、まず着る物を工夫してみましよう。カーディガン $\parallel$ +2・2℃、ひざかけ $\parallel$ +2・5℃、靴下 $\parallel$ +0・6℃体感温度が上がるといわれています。また首や手首、足首などの太い血管のある部分を重点的に温めることでさらに身体全体を温めることが

できます。

●食事に一工夫

食材には身体を内側から温める効果があるものがあります。ニンジンやレンコンなどの根菜類、ユズやショウガなどの身体を温める食材を上手に取り入れてみましょう。

●暮らしに一工夫

冬の暖房時の熱は窓から約50%、外壁から約20%、床から約10%流出するといわれています。カーテンの長さを調節して床との隙間をなくす、ドアの開閉は素早く行う、靴下やスリッパを履いて足元を冷やさないなどの工夫をすることで温かさを保つことができます。



ごみ

ちょっと気にして、
もっと気にして!

環境事業課 ☎ 5304
環境事業所 ☎ 7710
総合支所

不要になった学校の制服や

カバンなどをお譲りください

岩国市リサイクルプラザ内にあるNPO法人エコフレンズいわくには、不要になった学校の制服や指定カバンなどの寄付を受け付けています。卒業して使わなくなったり、成長して着られなくなったりしたものを必要としている人に再び使ってもらえるように協力をお願いします。

市役所2階のこども支援課でも受け付けています。

対象品 小学校から高校までの制服・体操着・ランドセル・学校指定のカバン・上靴など
※洗濯済みのものであること(クリーニングに出す必要はありません)、汚れや傷みが少ないもの

環境エコフレンズいわくに ☎ 5731



おねがい



火災事故により金属類および破碎ごみの処理ができなくなっています。復旧は3月末の予定です。定期収集への持ち出しは極力控えてください。