

# 環境しょうばら

次世代へつなぐ 庄原の里山環境

発行日	令和6年2月5日
発行元	環境建設部 環境政策課
TEL	0824-72-1398
FAX	0824-72-5517
mail	kankyo- seisaku@city.shobara.lg.jp

## リサイクルプラザからのお願い

庄原市リサイクルプラザに搬入されるごみの中に、搬入禁止物（医療品類、産業廃棄物など）が見受けられます。すべての処理工程で人の手による選別作業があり、注射器の針や鋭利な刃物などで、作業者が怪我をすることや病気に感染する危険があるので絶対に混入しないでください。

また、分別されていないごみも多くあり、ごみ火災を招くおそれもあります。ごみの適正処理に従事する作業者の皆さんの安全とよりよい資源回収のため、「分け方ガイド」等を活用していただき、ごみ分別にご協力よろしく申し上げます。

《リサイクルプラザ・東城ストックヤードには産業廃棄物は持ち込めません》

ごみ分別辞典  
QRコード



## 容器包装プラスチック類

の袋の中から発見されたもの！

乾電池（有害ごみ）

注射器・注射針（収集・処分しません）

ライター（有害ごみ）

医療用チューブ  
（収集・処分しません）

カテーテル  
（収集・処分しません）

カッターナイフ（燃えないごみ）

ルアー（燃えないごみ）

縫い針（燃えないごみ）

カミソリの替刃（燃えないごみ）

# 冬季のエコ・節電方法

## 暖房に頼りすぎず部屋を暖めよう！

寒さの厳しい冬の時期には、暖房やヒーターなどによる電気使用料が高くなります。しかし、お金をかけずにちょっとした工夫で節電効果を得る方法はたくさんあります。

家庭での節電・省エネは「地球にやさしい生活」を送ることはもちろん、「暮らし方の改善」にもなります。今回は、家庭でも簡単にできるアドバイスを「衣・食・住」に合わせてご紹介します。



## 衣

### まずは着るものから工夫してみよう！

#### ●頭寒足熱スタイル

頭を冷やし、足元を温めることは体の仕組みを十分に考えた健康法とされています。

#### POINT！

レッグウォーマーなどの足元の重ね着グッズを活用する



#### ●熱が逃げやすいところを温めよう

首をはじめとする、大きな動脈のある部位を温めることで、からだの冷えを緩和させる効果が期待できます。

#### POINT！

首、手首、足首、この三か所を温めることで体感温度がアップします

カイロ

## 食

### 食べ物の工夫で体の中から温めよう！

#### ●旬の野菜を食べる

その季節ごとに身体が必要としやすい成分を多く含んでいるとされています。

#### POINT！

南瓜、人参、ごぼう、玉ねぎなどは身体を温めるはたらきがあります。温かい食べ物を食べると血行が良くなって温まります。



#### ●飲み物でも冷え対策

温かい飲み物でも体を冷やしてしまう場合があります。「温かい飲み物は体を温める」と勘違いしていませんか？

#### POINT！

身体を温める飲み物

●紅茶 ●ウーロン茶 ●生姜湯 ●黒豆茶 ●赤ワイン ●日本酒 など

身体を冷やす飲み物

●コーヒー ●緑茶 ●牛乳 ●ジュース ●白ワイン ●ビール など



## 住

### 自然エネルギーを取り入れて活用しよう！

#### ●エアコンの使い方を工夫しよう

サーキュレーター（空気循環機）などを使用し、天井に向けて回して空気を攪拌させると効果的です。

#### POINT！

暖かい空気は上に昇る性質があります。エアコンの向きも下に向けると効果的です。

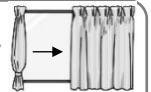


#### ●暖まった空気を外に逃がさない

窓は暖まった空気がいちばん逃げやすい部分です。カーテンは、窓全体が覆われる大きさがおススメです。

#### POINT！

日が落ちたら窓やカーテンを閉めましょう。暖まった空気を逃がさず閉じ込めます。



## 夏から継続している節電は、冬もそのまま続けましょう

### 暖房

・温度設定は 20℃を目安に

・暖房の運転時間を短く

お出かけの 30 分前には暖房を消しましょう

### 照明

・こまめに消す

・白熱電球からLED電球に切り替える

「白熱電球」は電球型蛍光灯の約 4 倍！LED 電球の約 7 倍も電力を消費します！

### テレビ

・画面の明るさを調節する

・つけっぱなしに気を付ける

画面の明るさは目に負担のない程度に設定を調節しましょう

### 冷蔵庫

・温度設定を「中」から「弱」にする

・食品を詰め込まないようにする

冷蔵庫は 1～5℃・野菜室は 3～7℃が適温です

環境標語（令和4年度環境標語コンクール）

心あたりはないですか ポイ捨て許す あなたの行動

西城中学校1年 小谷 遥香

