



青島ビーチパーク

COOLBIZ

夏の暑い日でも、軽装などによって
適正な室温で快適に過ごすライフスタイル
「クールビズ(COOLBIZ)」をはじめよう

地球温暖化対策の国際的枠組みである「パリ協定」の目標の達成に向けて策定された地球温暖化対策計画において、具体的な対策の1つである「クールビズ」は、2030年度に実施率100%を目標としています。
過度な冷房に頼らず快適に過ごせる軽装や取組を促すライフスタイル「クールビズ」にご理解をいただき、28℃を目安に、冷房時の外気温や湿度、体調等を考慮しながら、無理のない範囲で冷やしすぎない室温管理をお願いいたします。

「家庭」

家族の健康のため
適正な室温で夏の暮らしを

こまめな室温確認
で適度な冷房使用
を心がける



こまめなフィルター
清掃でエアコンの
効き目アップ



グリーンカーテンでお
部屋を涼しい木陰に



夏野菜やかき氷を
おいしく食べて身
体の中からクール
ダウン



- 風鈴や金魚を飼うなど涼しげなアイテムを生活に取り入れる
- 朝や夕方打ち水
- TVなど、使わない家電の電源はOFFに
- 買い替えの際は、最新機器の購入で快適性と省エネ性能のUP



「オフィス」

過度なエアコンの利用を控え
人も地球も健康に

うちわや扇子を利用
して体感温度を
下げる



清涼感のある色使
い、薄手の素材感
など快適に過ごせ
る軽装で爽やかに



冷感グッズを使用し
てひんやり快適に



ブラインドや断熱
シートで室温上昇
ストップ



- 勤務時間の朝方シフト(残業を減らす効果も期待でき節電にも効果あり)
- 扇風機を効果的に活用して冷たい空気を循環させる
- OA機器や照明など、使わない機器の電源はOFFに
- 通気性のいい座布団を活用しデスクチェアを快適に



出典：環境省HP(<http://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/coolbiz/>)を一部加工して作成

わたしのクールビズ



環境保全課 里岡主任主事

夏の寝苦しい夜、使用済みのペットボトルに水を入れ、凍らせたものを巾着に入れて布団や子どもの身体を冷やしています♪



環境部 永易部長

自宅栽培のトマト、ナス、オクラを食べて、身体の中からクールダウン！
何と言っても庭での孫とのプール遊びでひと時のひんやり！

「新しい生活様式」における熱中症予防行動について

- 1 屋外で人と十分な距離が確保できる場合（少なくとも2m以上）は、マスクをはずすようにしましょう
- 2 マスクを着用している場合は、強い負荷の作業や運動は避けましょう
- 3 のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう
- 4 換気をすることにより、室内温度が高くなるので、エアコンの温度をこまめに調整しましょう
- 5 体調が悪い時は無理せず自宅で静養しましょう

高齢者、子ども、障がい者の方々は、
熱中症になりやすいので目配り声掛けをお願いします



詳しくは環境省熱中症予防情報サイト(www.wbgt.env.go.jp)をご覧ください

令和2年度 宮崎県地域環境保全功労者等表彰

宮崎県では、多年にわたり環境保全、環境美化等に関して、顕著な功績があった団体等に対し毎年度表彰を行い、このたび「大淀地域まちづくり推進委員会」が受賞しました。

同会は「EM菌」の活性化液をプール清掃に活用する「EM菌培養液活用事業」や、「花と緑のまちづくり事業」「ふれあい健康ウォーキング大会」「オオイトサンショウウオの保護活動」など、さまざまな環境保全活動に努め、地域に貢献されています。関係者の皆さまおめでとうございます。



大淀地域まちづくり推進委員会の皆さん



EM菌培養液活用事業



花と緑のまちづくり事業

環境学習パートナー「エコを実践する会」アクリルタワシの活用について

宮崎市では、環境に関する正しい知識を普及するとともに実践活動に向けた啓発を行うため、学習会や研修会、観察会に「環境学習パートナー」を派遣しています。令和2年6月30日、南部老人福祉センターで「アクリルタワシの活用」について環境学習会が開催されました。



環境学習パートナー
エコを実践する会の皆さん



地球環境を守るために

はじめに、エコを実践する会の岩本さんより地球温暖化対策、アクリルタワシについて学びました。「地球温暖化は今、世界規模で問題になっています。地球環境を守っていくため、一人ひとりが問題意識を持ち、エコや省エネを実践することが大切です」「アクリルタワシは環境に優しく、私たちができるエコの取り組みのひとつです。一人では効果が少ないように思えますが、家庭や地域全体で取り組むことによって大きな成果につながります」



アクリルタワシはアクリル100%の毛糸を使用し、弾力性のある細かい繊維で汚れを落とします。洗剤を使わないので手にも地球にも優しくエコです。

アクリルタワシ作り体験

講話の後、アクリルタワシを作りました。指導者に丁寧に教えていただきながら編んでいきます。楽しい会話もある中で、参加者同士で編み方の教えあいをされるなど、皆さん熱心に取り組まれました。参加者から「かわいいアクリルタワシが出来ました。他の色でも作りたいです」「食器洗いやお風呂掃除に使います」などの感想が寄せられました。



環境学習会 参加者の皆さん

今回、新型コロナウイルスの影響で開催を心配していましたが、施設の利用者の方と一緒に楽しくエコ活動ができました。お互い力を合わせてアクリルタワシを作り上げた時の笑顔は素敵でした。環境は次の世代につなげていくものなので、一人ひとりができることを考えていけたらと思います。



南部老人福祉センター
河山さん



エコを実践する会
代表 岩本さん

エコを実践する会は約10年前に設立しました。家庭でもできる省エネの取り組みとして「環境家計簿」の普及活動をしています。その他にも着物のリフォーム、廃油せっけん作りなども行っています。アクリルタワシの良い点は「洗剤を使わない」「水を使わない」「水を汚さない」ことです。自宅では草木で日よけをつくり、夏でもエアコンを使用しないで涼しく快適に過ごしています。エコは暮らしの中で、一つひとつ工夫して実践していくことが大切です。これからも多くの皆さんと一緒に環境を守る活動を広げていきたいです。

宮崎市環境学習パートナー派遣事業

身近な環境のことをもっと学びたい団体へ、環境保全について知識の深い環境学習パートナーを講師として無料で派遣します。お気軽にご相談ください。



お問い合わせ
宮崎市役所
環境保全課
環境企画係

TEL : 0985 (21) 1761
FAX : 0985 (22) 0405

情報はこちらから



編集後記 「COOL CHOICE 通信 第8号」をお読みいただきありがとうございます。環境学習パートナーの取材日は強い雨で、撮影も緊張しましたが、明るい雰囲気の中で、とても楽しく取材させていただきました。毎日がクールチョイス(賢い選択)の連続ですが、今回の取材を通して、知ること、出会うこと、考えることの大切さを改めて感じました。この場を借りて取材にご協力いただきました皆様に心よりお礼申し上げます。