

ビールと足元に注意！夏の「熱中症」対策帖

夏のビールの新常識。
隣に『お水』を置くのが
粋なんです。



外でたっぷり汗をかいた後の「キンキンに冷えたビール」。最高ですよね！でも、これを水分補給だと思っているなら……。

実はビールには強い利尿作用があり、飲んだ量以上に水分を体の外へ出してしまう性質があります。「1リットル飲むと、1.1リットルの水分が出ていく」というデータも！つまり、飲めば飲むほど体の中はカラカラに乾いていく「脱水スパイラル」に陥ってしまいます。

やってみよう：『チェイサー大作戦』

お酒を飲むときは、横に必ず「お水」をスタンバイ。お酒と同量の水を交互に飲むことで、脱水を防ぎ、翌朝の体調もスッキリ保てます。「お酒は娯楽、水は命！」が、夏の晩酌の新ルールです。

【問い合わせ】環境生活課ゼロカーボン推進グループ ☎ 76-7065

大人は『涼風』、
子どもは『熱風』。
この差に注意！



北海道の6月は、湿度が低くて風が気持ちいい季節です。でも、大人の顔の高さで「涼しいね」と感じていても、実は「地上50cm」の世界は別物だっと思っていましたか？太陽に熱せられたアスファルトの照り返しは超強力！大人の位置が25℃でも、ベビーカーやワンちゃんの高さでは30℃を超えていることがよくあります。大人が「余裕余裕！」と思っても、小さなお子さんやペットは、足元からじわじわ攻めるサウナ状態に耐えているかもしれません。

やってみよう：『5秒タッチ・チェック』

お散歩前に、手の甲でアスファルトを「5秒間」触ってみてください。「アチッ！」と感じたら、そこはもう危険地帯。時間をずらすか、日陰を選んで歩くのが正解です。

南空知消費生活相談室です！

相談室の専用電話ができました！

☎73-7516 ▶ ☎76-9550

今月のテーマ「コインパーキングでのトラブル増加中」

事例

行楽シーズンを迎え、車でのお出かけが増える時期です。近頃、コインパーキング利用の料金トラブルが増加しています。特に長時間駐車する際は注意が必要です。

以下のような事例が増えています。

「最大料金〇〇円」と大きく表示されているコインパーキングに数時間駐車したところ、数万円に及ぶ高額請求を受けた。こんなに払えない！



POINT!

トラブルにあわないために以下の点に注意してください。

- 駐車場により契約内容が違います。よく内容を確認してから利用しましょう。
- ・ 最大料金は、繰り返し適用されますか
- ・ 最大料金の適用時間や利用可能曜日（〇曜日は除くなど）が設定されていませんか

看板の大きな文字だけでなく、小さな文字も必ずチェックしましょう。
お困りごと、相談ごとは消費者ホットライン「188」へ

【相談日】

毎週 月～金曜日（祝日除く） 8：30～17：15（商工観光課内 ☎ 76-9550）
※上記の曜日以外の相談は、消費者ホットライン「☎ 188（いやや）」へ

ネパール料理「モモ」を作ろう！

6月27日(土) 11：00～14：00

■場所 総合福祉センターしゃるる 2階 調理室

■料金 1人300円（お釣りのないようにお持ちください）

■定員 30人（申込フォームから申込みください）

※申込期限 6月26日(金)

申込フォーム➡



ネパール料理 モモ

「くりやまにほんごクラスそら」では普段、栗山町に住む外国人と日本語で交流しています。今回はネパールの方を講師に迎え、ネパール版蒸し餃子「モモ」を作って異文化交流をします！ぜひお気軽にご参加ください。

【申込先・問い合わせ】くりやまにほんごクラスそら 代表 関谷 ☎ 090-3122-3857

読み聞かせボランティア 募集中

子どもたちといっしょに絵本をたのしみませんか？

◆日時 授業のある水曜日 9：45～10：30（当番制）

栗山小学校の図書館で、15分の読み聞かせをします。
子どもたちの世界を見ることができ、元気とパワーをもらえます！
※年齢性別不問。どなたでも。子連れのママも大歓迎です！



【問い合わせ】栗小おはなし会 代表 片岡 ☎ 72-6462 栗山小学校 ☎ 72-1179



地球温暖化対策
～できることから始めよう～

【問い合わせ】
環境生活課ゼロカーボン推進グループ
☎ 76-7065

再生可能エネルギー・省エネルギーの取組を支援する制度があります

町では、町民、事業者の皆様とともに、温室効果ガス（二酸化炭素）排出削減のため、再生可能エネルギー・省エネルギーの取組を推進しており、下記の補助金制度を導入しています。

小規模太陽光発電設備等設置費補助金

町内の住宅、店舗および事務所などに太陽光発電パネルや定置用蓄電池を設置する場合に利用できる補助金です。

補助金額は最大50万円（太陽光発電システム最大20万円＋定置用蓄電池最大30万円）です。



詳しくはこちら

中小企業等向け省エネルギー診断費用補助金

町が指定する省エネルギー診断を受診する町内の事業者などを対象に、診断機関に支払う費用の自己負担分を補助金として交付します。対象は町内に工場、事務所その他の事業場を有する中小企業など（医療法人、社会福祉法人、NPO法人なども含む）です。



詳しくはこちら