

暮らしに役立つ確かな情報をお知らせ

# 上手な暮らし塾

## 救急

### 熱中症を予防しよう！ 「新しい生活様式」を実践しながら

熱中症により、昨年の5月から9月に、全国で約7万1000人が救急搬送されています。長崎市では173人が搬送され、そのうち高齢者が半分以上を占め、全体の4割近くのかたが入院しています。

#### 【熱中症とは？】

温度や湿度が高くなると体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、めまいや意識の異常など、さまざまな障害を起こす症状のことです。



が多いので、次のポイントにも気を付けましょう。

◎外出を控える生活が長引き、体が暑さに慣れていないので、無理をしないようにする。

◎マスクを着用している際は、負荷のかかる作業や運動を避ける。また、屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずして、休憩する。

#### 【熱中症が疑われるときの対処法】

◎涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静にする。



◎十分な水分と塩分を補給する。

◎体が熱いときは、エアコンや扇風機を活用し体を冷やしたり、保冷剤などを使って首の周り、脇の下、太もものつけねなど太い血管の部分を冷やしたりする。

症状が改善しない場合や、水分が補給できない場合などは急いで救急車を呼びましょう。

#### 問い合わせ

警防課 ☎8822・0448  
健康づくり課 ☎8829・1154

今年も、新型コロナウイルス感染症防止のためのマスクをする機会

## 環境

### 環境を意識した夏を 過ごそう！

#### 上手な省エネのコツ

夏はエアコンなどの使用で電気使用量が多くなる季節です。そこで家庭でできる、効果的な省エネ・節電の方法をご紹介します。ぜひチャレンジしませんか。地球と家計に優しいエコライフを始めましょう。

#### 【エアコン】（削減額）約1370円

◎冷房時の室温は、28℃を目安にし、扇風機を併用する。



※新型コロナウイルス感染症の観点から、十分な換気を行いつつ、熱中症にも注意して、無理のない節電を！

#### 【冷蔵庫】（削減額）約1390円

◎ものを詰め込みすぎない。

#### 【照明】（削減額）約560円

◎誰もいない部屋の照明を消す。

#### 【テレビ】（削減額）約390円

◎見ないときは消す。

#### 【温水洗浄便座】（削減額）約1730円

◎使わないときはフタを閉める。

◎温度を低めに設定する。

#### 【家電全般】（削減額）約2580円

◎使っていない電気製品は主電源を切るが、コンセントからプラグを抜く。

（参考）「家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬」資源エネルギー庁

※削減額は年間です。電気機器の使用状況や契約の電力会社によって金額は異なります。



#### 環境講座の動画を配信

サステナプラザながさきのホームページで、誰でも無料で視聴できる環境講座の動画を配信します。【期日】7月26日（日）～【テーマ】

①ホテル・スズムシ講座 ※動画を見たかたに先着でスズムシの幼虫をプレゼントします。②夏休み自由研究教えて！カエル先生 爬虫類のお話 トカゲ、ヤモリ、ヘビ



詳しくはこちら

#### 問い合わせ

環境政策課 ☎8829・1156

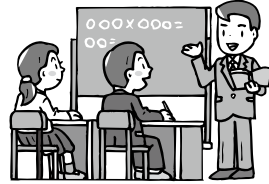


サステなっちゃん

## 消費者

### 学習塾の契約トラブル ～契約時は、内容をよく読み慎重に～

夏休みを控えるこの時期、学習塾や予備校などに通う予定のかたも多いのではないのでしょうか。このような教育サービスにはいろいろな特色や規約があり、十分に確認しないと、さまざまトラブルへと発展する可能性がありますので、注意しましょう。



**【事例】**  
Aさんは、中学3年生の息子を8月から翌年3月まで学習塾に通わせる契約をし、毎月、基本費1万円と受講費と合わせて、2万5千円程度支払っていました。

指導方法が、息子に合わないため、12月中旬ごろに退塾したいと塾に伝えると、12月分の月謝2万4400円、3月まで通うという条件で減額されていたこれまでの受講費の減額分2万3100円、入学金2万円の半額1万円の合計5万7500円を払うように言われました。12月分の月謝は納得できましたが、それ以外の

3万3100円は支払う必要があるのか気になりました。

#### 「アドバイス」

契約書や規約に規定がない事項は、話し合いで解決することになります。指導方法が子どもに適しているか、続けられるかが契約の際には分からないことが多いので、解約時の取り扱いも、契約する前に書面でよく確認をしましょう。

一般的に、学習塾に関しては、  
① 契約期間が2カ月間を超える

② 契約金額が5万円を超える

の両方に当てはまる場合は、契約書面を受け取った日から8日間以内であれば、クーリングオフができる場合があります。また、クーリングオフ期間を過ぎていた場合で、既に受講が始まっていたとしても、「1カ月分の受講料」または「2万円」のどちらか低い方を支払うことで中途解約ができる場合もありますので、困ったことがあれば、消費者センターにご相談ください。

#### 問い合わせ

消費者センター ☎0829・1134

## 自治会

### 地域を元気に！あなたの町の自治会 ～寺川内自治会(滑石)～

今回は、寺川内自治会の山下和孝会長に日々の活動内容を伺いました。

「どのような活動をされていますか？」

月の初めに定例会を行い、前月の活動報告と今月の活動予定を話し合っています。地域の小学校下校時の見守り活動や定期的にカーブミラーの清掃活動を行っています。

また、2月から自治会の活動をまとめた広報紙を随時作成し、会員のかたに配布しています。

「自治会活動の中で心がけていること、自治会員の相談事に日々耳を傾けること、地域のためになることで気付いたことは、すぐに行動に移すことです。」

「活動を行ってよかったと思うこと」



カーブミラーの清掃活動

「たことは？」

活動を通して、会員のかたと顔見知りになれたこと、清掃活動を行っている際に、地域住民から「ありがとございます」などおっしゃっていただいたときに活動してよかったと思います。

「これからどんな自治会にしていきたいですか？」

地域住民の安全安心に少しでも役に立つような存在にしたいです。

また、自治会を辞めてしまう若い世帯や高齢者世帯が出てきているため、自治会の広報紙を未加入世帯にも見ってもらうよう工夫し、活動に共感・賛同し、加入する世帯を増やしていきたいです。

\* \* \*

寺川内自治会では、ほかに毎年7月に夏祭り(今年は開催見送り予定)、9月に日帰り旅行など親睦を深める活動も行っています。

このように、自治会は地域のためにさまざま取り組みを行っています。あなたも、地域の一員として自治会活動に参加してみませんか。

#### 問い合わせ

自治振興課 ☎0829・1134