

### 暑さ指数(WBGT)を活用し、熱中症を予防しよう

お問い合わせ/健康推進課  
(TEL918-5657 FAX918-5440)

暑さが本格的になる7月は、熱中症にかかる人が増えてきます。しっかり予防しましょう。

#### 暑さ指数(WBGT)とは

熱中症の発生に大きく影響を与える気温、湿度、日差し、風の要素を取り入れて、総合的に暑さを示したもの

#### 暑さ指数(WBGT)の基準 (単位:℃)

31以上	危険:運動は原則中止
28~31	厳重警戒:激しい運動を中止
25~28	警戒:積極的に水分補給
21~25	注意:適宜水分補給
21未満	ほぼ安全

暑さ指数 28℃を超えると  
熱中症患者が増加します

#### 予防の方法

- ・規則正しい食事、十分な睡眠をとる
- ・のどが渇く前に、こまめな水分補給を  
入浴前後、就寝前にコップ1杯の水分補給を
- ・室内では扇風機やクーラーを使用する
- ・屋外では直射日光を避け、こまめに休憩する
- ・暑さ指数(WBGT)を確認し、早めに予防行動をとる

#### 暮らしの中での一工夫

- ・日差しが和らぐ夕方買い物を
- ・休憩、水分補給の声かけをする
- ・いつものご飯に梅干しを追加し、塩分を摂取する



▶「環境省熱中症予防情報サイト」で暑さ指数や熱中症の情報が確認できます。



### 傍聴者募集

#### ▶市民参画推進会議

日時/8月1日(月)午後3時~ 場所/市役所本庁舎8階806会議室 内容/市民参画条例の内容や運用状況の検証など 申し込み/7月29日までにジェンダー平等推進室(TEL918-6037 FAX918-5294 gender@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け

#### ▶国民健康保険運営協議会

日時/8月5日(金)午後2時~ 場所/市役所議会棟2階大会議室 内容/国民健康保険特別会計の財政状況など 定員/10人 申し込み/8月4日まで国民健康保険課(TEL918-5021 FAX918-5105 kokuh@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け

### HPVワクチン(子宮頸がん予防)を自費で受けた人への費用の償還

こども健康センター(TEL918-5656 FAX918-6384)

HPVワクチンの積極的勧奨の差し控えのため定期接種の機会を逃し、自費で任意接種した人を対象に費用の償還を行います。

対象者/平成9年4月2日~平成18年4月1日に生まれた女性で、令和4年6月までに自費でHPVワクチンの任意接種を受けた人 ※その他助成に関する要件あり。詳しくはホームページで確認を  
申請期間/令和7年3月31日まで

### 出張就職相談会を開催

保育士総合サポートセンター(TEL918-5268 FAX918-5163)

保育士資格などをもち、復職を検討している人が気軽に相談できるよう、出張相談会を開催します。

日時・場所/8月9日(火)・ピオレ広場(ピオレ明石西館)、8月10日(水)・イトーヨーカドー明石店、8月17日(水)・イオン明石ショッピングセンター2番街1階シーパーク いずれも午前11時~午後2時  
対象/保育の職場に就労を希望する人 申し込み/不要、直接会場へ

### 夏休みの自由研究や親子の思い出に! 夏休み親子で議会体験ツアー

日時/8月6日(土)

①小学4~6年生の部 午前10時~11時30分 ②小学1~3年生の部 午後1時~2時30分



場所/本会議場(市役所議会棟3階)ほか  
内容/①模擬本会議を体験、議会棟の探検ほか ②市議会議員とクイズ、議会棟の探検ほか  
対象/市内在住・在学の小学生と保護者 定員/各部20組(原則1組2人) 費用/無料 申し込み/7月29日(必着)までに、ファクシミリ(申込書は市議会ホームページからダウンロード可)またはメール(件名「夏休み親子で議会体験ツアー」・参加者全員の氏名とふりがな・学年・住所・電話番号を記入)で議会局総務課(TEL911-2600 FAX918-5112 gikai@city.akashi.lg.jp)へ。応募多数時抽選



詳しくはこちらから

### 夏の交通事故防止運動がはじまります 7月15日~24日

交通安全課(TEL918-5036 FAX918-5110)

#### ▶運動重点

- ①子どもや高齢者などの歩行者の安全確保
- ②高齢運転者などの安全運転意識の向上
- ③自転車の交通安全
- ④飲酒運転などの悪質・危険な運転の根絶
- ⑤すべての席のシートベルトとチャイルドシートの適正な着用の徹底

#### ▶高齢者運転免許自主返納を応援

対象/65歳以上の市民で、今年度中に運転免許を返納して市に申請した人  
返納した人 ICカード2500円+500円(デポジット)または図書カード3000円分  
勧めた人(市民に限る) 図書カード1000円分

市内では、7月に交通死亡事故が2件発生しています。ドライバーは前方確認とハイビーム、歩行者は明るい服装と反射材の活用を心がけてください。

### 32 防災センター 防災資料図書室

〒藤江 924-8  
☎ 918-5910  
🕒 9:30 ~ 17:00 (入館は16:30まで)  
📅 月曜・第3火曜日 ※祝・休日の時はその翌日

### 33 日新信用金庫 市場支店

〒藤江 2029-1  
☎ 921-3020  
🕒 9:00 ~ 15:00  
📅 土・日曜日、祝日  
📖 SDGs や世界経済に関する本など

### 34 藤江駅前オアシス

〒藤江1701-3 (山陽電車藤江駅前)  
☎ 779-1262  
🕒 10:00 ~ 16:00  
📅 月・日曜日

### 35 明石中央体育会館 幼児室

〒大久保町松陰 1126-47  
☎ 936-6621  
🕒 9:00 ~ 21:00  
📅 第1・3・5月曜日 ※祝日の場合は開館  
📖 乳児から小学生までが楽しめる絵本・図鑑など

### 36 明石中央体育会館 あ・れすと

〒大久保町松陰 1126-47  
☎ 936-6621  
🕒 9:00 ~ 17:30  
📅 第1・3・5月曜日 ※祝日の場合は開館  
📖 駐車場無料で、誰でも気軽に利用可

### 37 コープ大久保 「ついで場ライブラリー」

〒大久保町大窪 2545-8 コープ大久保2階  
☎ 935-7180  
🕒 9:30 ~ 17:00  
📅 土・日曜日、祝日  
📖 寄贈された本が約1,800冊

### 38 こども夢文庫大久保北 (松陰厚生館内)

〒大久保町松陰 95-2  
☎ 935-3172  
🕒 水・木曜日 14:30 ~ 16:30 木曜日 10:00 ~ 12:00 ※祝日は休み  
📖 量の部屋なので、乳幼児もくつろいで過ごすことができます

### 39 松陰厚生館

〒大久保町松陰 95-2  
☎ 935-3172  
🕒 平日 9:00 ~ 17:00 土曜 9:00 ~ 12:00  
📅 日曜日、祝日  
📖 約600冊蔵書

### 41 日新信用金庫 大久保支店

〒大久保町駅前 2-1-7  
☎ 936-2165  
🕒 9:00 ~ 15:00  
📅 土・日曜日、祝日  
📖 健康に関する本など

### 42 喫茶やすらぎ文庫 (うさぎ文庫)

〒大久保町大窪 479-1 平野ビル1F  
☎ 936-6730  
🕒 10:00 ~ 16:00  
📅 土・日曜日  
📖 随筆、雑誌、認知症や健康に関する本など

### 43 子育て支援センター おおくぼ こども図書室

〒大久保町ゆりのき通 1-4-7  
☎ 936-0126  
🕒 9:00 ~ 16:00  
📅 月曜日



### 44 大久保北 コミュニティ・センター

〒大久保町大窪 2030  
☎ 935-3588  
🕒 9:00 ~ 21:00  
📅 月曜日、祝日 ※要連絡

### 45 西大窪厚生館

〒大久保町大窪 353  
☎ 936-7400  
🕒 平日 9:00 ~ 17:00 土曜 9:00 ~ 12:00 ※祝日は休み  
📖 約600冊蔵書

### 46 高齢者ふれあいの里 大久保

〒大久保町大窪3423  
☎ 936-5048  
🕒 9:00 ~ 16:00 (7月、8月のみ16:30まで)  
📅 日曜日

### 47 西八木厚生館

〒大久保町八木 599-3  
☎ 935-1872  
🕒 平日 9:00 ~ 17:00 土曜 9:00 ~ 12:00 ※祝日は休み  
📖 約1,300冊蔵書