

## 屋内でも熱中症に注意を!

本格的な夏が始まります。熱中症は屋内でも多く発生しており、注意が必要です。



冷房のないところは特に注意!

### 予防方法

- のどが渇く前に水分をとる
- 水分だけでなく塩分も補給する
- 扇風機などで、風通しをよくする
- 首元を冷やしながらか作業を行う
- 遮光カーテンやすだれを利用する
- 規則正しい食事と睡眠をとる

お問い合わせ/健康推進課 (TEL)918-5657 (FAX)918-5440

### 特に水分補給が大切なタイミング

- 屋外からの帰宅後
- 入浴前後
- 就寝前、起床後には必ず!

### 暑さ指数で熱中症を予防しよう!

#### 暑さ指数 (WBGT) とは

気温に加え、熱中症の発生に大きく影響を与える湿度・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：激しい運動は中止
25～28	警戒：積極的に休憩
21～25	注意：積極的に水分補給
21 未満	ほぼ安全：適宜水分補給

暑さ指数 28℃を超えると熱中症患者が増加します

#### 「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



暑さ指数はこちらから

## 新型コロナワクチン接種のお知らせ

### 12歳以上の人

#### ▶令和5年春接種

対象/1・2回目接種を完了し、前回(2～5回目)接種から3か月以上経過した人



最新の情報は  
こちらから

#### ①65歳以上の人

【12歳以上65歳未満で②～④のいずれかの人】

②基礎疾患がある人、その他重症化リスクが高いと医師が認める人

③医療従事者

④高齢者施設、障害者施設などの従事者

接種券/1・2回目接種を完了したすべての人へ、

新しい接種券(藤色)を発送しています。

※上記の対象以外の方は9月以降の接種になります。それまで接種券を保管しておいてください。

### 11歳以下(乳幼児・小児)の人

引き続き医療機関で1回目接種から行っています

#### 市ワクチン専用ダイヤル

予約サイトは  
こちらから



毎日/午前9時～午後5時

予約専用/TEL0120-227-710

お問い合わせ専用/TEL0120-712-160

電話での連絡が難しい人/FAX0120-655-695

## 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 (TEL) 918-5036 (FAX) 918-5110

### ▶交通事故防止のためにできること

- ①横断歩道を渡るときは、ドライバーと歩行者が目と目で合図をする
- ②ドライバーはダイヤモンドマークを見つけたら減速する
- ③自転車に乗るときは、ヘルメットを着用する
- ④飲酒運転・おとり運転は絶対にしない
- ⑤すべての席でシートベルトを着用する



ダイヤモンドの先には横断歩道があります



7月1日から一定の要件を満たす電動キックボードに新たな交通ルールが適用されます。交通ルールを守り、安全に走行してください。

新たな交通ルールはこちらから

## リユース・リサイクルでゴミ減量を

資源循環課 (TEL) 918-5794 (FAX) 918-5793

### ▶リサイクル家具を展示しています

リサイクル家具(有料)常設展示場(クリーンセンター1階)の展示家具を総入れ替えし、新たな家具約25点を2か月間展示します。



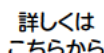
開設時間/午前8時30分～午後4時(日曜日は除く)



詳しくはこちらから

### ▶小型家電製品のリサイクルにご協力を

一般家庭からの使用済小型家電(パソコン・携帯電話・プリンターなど48品目)の回収も行っています。回収された小型家電には希少金属が含まれており、再生され新たな製品に生まれ変わります。



詳しくはこちらから

※小型家電回収ボックスの設置先など、詳細は市ホームページで確認を

なんでもご相談ください/

## 保育所に関する疑問や悩み

「保育あんしんダイヤル」では、認可・認可外を問わず、市内の保育施設に関する相談や悩みなどを受け付け、プライバシーに配慮しながら一緒に対応を考えていきます。保育士さんからの相談や悩みもお聞きします。

### 保育あんしんダイヤル

TEL 918-5278

平日/午前9時～午後5時

FAX 918-5650

☑ kodomo@city.akashi.lg.jp

## ひきこもりの人が安心して過ごせます

## 地域の“居場所”に来てみませんか

自宅に閉じこもりがちな、ひきこもりの人を対象にした居場所が市内に4か所あります。自分のペースで過ごすことができる居場所です。お気軽にお越しください。お問い合わせは各会場まで。

ひきこもりの相談窓口/市ひきこもり相談センター (TEL)918-5659 (FAX)918-5440



### ピアカフェ



住所/西明石北町3-1-10  
三宝第1ビル201

TEL915-8934 FAX939-8820

☑ npo-ibasho4@beach.ocn.ne.jp

開催日時/毎月1回土曜日

午前10時～午後4時

※次回開催日: 7月29日、8月19日、9月30日

申し込み/不要、直接会場へ

### ランタン Lantern



住所/小久保6-4-6

グランメゾンアニー1階

TEL945-5280

FAX995-9443

☑ contact@kodomo-fd.org

開催日時/毎月第3土曜日

午後1時～4時

申し込み/不要、直接会場へ



### ハルトケ基地局

住所/魚住町金ヶ崎1441-1

みちくさ本舗2階

TEL203-6357

☑ marching@iris.eonet.ne.jp

開催日時/毎月第3日曜日

午後1時～4時

申し込み/不要、直接会場へ



### スマイリーキッチン Smiley kitchen

住所/二見町西二見157-9

第四アーバンハウス202

TEL939-5351

080-4013-9889

☑ info@nextsmiley.com

開催日時/月曜日～金曜日

午前10時～午後4時

申し込み/電話・メールで

申し込みを