

熱中症は予防できます!

暑さを避ける、身を守る!

熱中症を防ぐためには、場所に応じた適切な対策をとることが重要です。



中消防署 救急隊長

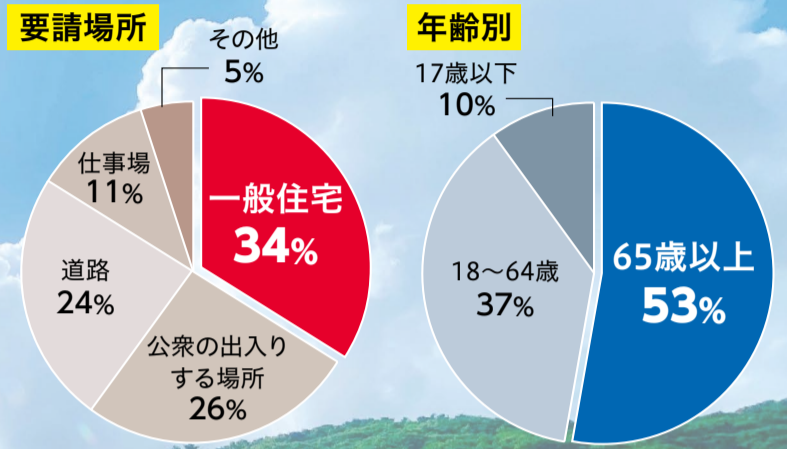
昨年5～9月の堺市消防局管内での熱中症(疑い含む)による救急要請のうち、約34%が住宅内からの要請でした。

また、高齢の方は暑さを感じにくく、汗をかく習慣が少ない場合があり、熱中症のリスクも高くなります。

入浴やストレッチなどで汗をかく練習をすることも熱中症予防の一つです。

適切な対策をとって熱中症を防ぎましょう。

熱中症(疑い含む)患者の内訳:683人



データは堺市消防局管内での昨年5～9月のものです

日ごろの熱中症対策はできていますか? 3つの対策で暑さを乗り切りましょう!

対策① 暑さに強い体をつくる

睡眠環境を快適に保とう

寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとする事で翌日の熱中症を予防しましょう。



軽い運動などで汗をかこう

ウォーキングなどの軽い運動や、40℃のお湯に10分程度を目安に入浴して汗をかきましょう。

注染手ぬぐいでオシャレに涼しく!

首を冷やすストール

手ぬぐいを水に浸して固く絞ったり、保冷剤を包んだりして首に巻きましょう!



対策② 暑さへの工夫

室内を涼しくしよう

「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢してはいけません。



衣服を工夫しよう

衣服は麻や綿など通気性の良い生地、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。



日ざしを避けよう

帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光を避けましょう。



冷却グッズを身につけよう

首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

対策③ 暑さから身を守る

水分をこまめにとろう

喉が渇く前から水分補給をしましょう。



塩分を適切にとろう

汗を大量にかいたら適度に塩分補給を行いましょう。



休憩をこまめにとろう

こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。



暑さ指数を気にしよう

暑さ指数で熱中症の危険度を気にしましょう。

問 中消防署 (☎277-0199 FAX278-1999) か中保健センター (☎270-8100 FAX270-8104)

中区役所

〒599-8236 中区深井沢町2470-7 (南海泉北線「深井駅」南東300m)

中区ホームページ



中区長X(旧ツイッター) 地域SNSピアッツァ



区役所外

- 家庭ごみの総合窓口 ☎0120-00-8400(携帯電話などからは☎06-6485-5048) 堺市家庭ごみ受付センター
- 亡くなった小動物の引き取り ☎06-7777-3339 FAX229-4454 堺市死亡動物受付ダイヤル
- 上下水道一般 ☎0570-02-1132か☎251-1132 FAX252-4132 上下水道局お客さまセンター
- 道路の維持・補修など ☎298-6572 FAX291-4390 南部地域整備事務所
- 高齢者相談窓口
 - 八田荘・八田荘西・深井・深井西の小学校区 ☎276-0800 FAX276-0802 中第1地域包括支援センター
 - 東百舌鳥・宮園・東深井・土師の小学校区 ☎234-6500 FAX234-6501 中第2地域包括支援センター
 - 久世・東陶器・西陶器・福田・深阪の小学校区 ☎234-2006 FAX234-2013 中第3地域包括支援センター
- 税に関すること 市税事務所(三国ヶ丘庁舎内)
 - 軽自動車税など ☎231-9741 FAX251-5631 法人諸税課
 - 個人市・府民税など ☎231-9752 FAX251-5632 市民税課
 - 固定資産税など ☎231-9762 FAX251-5633 固定資産税課
 - 市税の納付など ☎231-9772 FAX251-5634 納税課

3階	● 広報・広聴、法律相談、就学援助、選挙など ☎270-8181 FAX270-8101	● 児童・女性・ひとり親・寡婦など ☎270-0550 FAX270-8196
	● 市民相談 ☎270-8193	● 子育て相談 ☎278-0178 FAX270-8196
2階	● 教育相談 ☎270-8147	● 生活保護など ☎270-8191 FAX270-8103
	● 深井駅周辺地域活性化 ☎270-8190 FAX270-8101	● 生活保護など ☎270-8191 FAX270-8103
1階	● 母子健康手帳・各種健(検)診・健康相談・健康教室など ☎270-8100 FAX270-8104	● 高齢の方の福祉や介護など ☎270-8268 FAX270-8288
	● 高齢者福祉・障害者福祉 ☎270-8195 FAX270-8103	● 障害のある方への相談や支援、情報提供など ☎278-8166 FAX278-4400

※お問い合わせは右欄「市税事務所(三国ヶ丘庁舎内)」の各担当課へ

▷ 申込方法など詳細は、ご案内するHP(ホームページ)でご覧になるか、☎(問合せ先)へお問い合わせください。
▷ 申込や(要申込) (要予約) がないものは直接会場へ。▷ 料がないものは無料。

中保健センターつうしん
☎中保健センター(☎270-8100 FAX270-8104) 

場所 いずれも中保健センター
内容など詳細はHP(QRコード)参照。☎は市電子申請システムで申込可。

要予約	▶ 離乳食講習会 対象 5・6カ月児の保護者 4カ月児健診時予約可	7/22(水)	10:00~11:00
	▶ こどもの歯相談室 ☎ 対象 乳幼児~中学生 1歳6カ月~3歳11カ月児はフッ化物塗布あり(1回限り)	7/13(月)	13:30~15:30
		7/21(火)	9:30~11:00
	▶ 成人の歯科相談 ☎ 歯科検診と相談 妊婦・親子も受診可	7/14(火)	13:30~15:30
		7/28(火)	
	▶ 食生活相談/生活習慣病予防相談 管理栄養士・保健師による相談 体組成の測定も可能	7/13(月)	9:30~11:00
▶ 精神保健福祉相談 こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談	7/24(金)	14:00~15:00	
	7/27(月)	14:00~16:00	
▶ 骨粗しょう症予防検診 ☎ 対象 18歳以上 中区在住優先 定員 先着各20人 ¥640円(免除規定あり) 申込 7/2~10	7/27(月)	9:30~10:30	
		13:30~14:30	
予約不要	▶ 検査・相談(診断書発行不可) エイズ相談/HIV検査/HIV・梅毒・クラミジアのセット検査 B型・C型肝炎検査 } 対象者条件あり 風しん抗体検査 }	7/13(月)	9:15~10:45
◆4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(3歳6カ月児)…個別通知 ◆ブックスタート事業として4カ月児健診時に絵本をお渡ししています。			

▶ **からだのふしぎ探検隊(ウェブ開催)**

早ね早おき・朝ごはん・歯みがきの大切さを動画で学習します。学んだことや今後の目標をワークシートに書き込みながら、自分の生活を振り返ります。完成したワークシートは、「夏休みの自由研究」として活用できます。動画を視聴するパソコンやタブレットなどは参加者で準備してください。通信費用は参加者の負担になります。インターネット環境が整っていない方はご相談ください。

学習期間 7月21日~8月24日 対象 小学3~6年生
定員 先着100人程度 申込 7月1~24日に市電子申請システムで

▶ **夏休み親子クッキング~美味しい米! 堺のひかりを食べる!~**


夏野菜を使って親子で料理を作ってみませんか。堺産のお米「堺のひかり」を使用します。生活リズムが崩れやすい夏休みに、「早ね早おき朝ごはん」をテーマにした話や堺市健康づくり食生活改善推進協議会歩み会(ボランティア)による話もあります。

日時 7月29・31日10~14時 場所 中保健センター
対象 小学生とその保護者(小学生の兄弟姉妹の同時参加も可)
定員 抽選各回8組 持ち物 筆記用具、エプロン、マスク、三角巾、飲み物
申込 7月2日9時から7月7日17時までに市電子申請システムで
(利用が難しい場合は電話で☎へ)

400ml献血にご協力ください!
中区役所に献血車が来ます
☎自治推進課(☎270-8154 FAX270-8101)

日時 7月8日(水)10~12時、13~16時30分
場所 中区役所1階エントランスホール
対象 18~69歳(男性は17歳から)の健康な方
(65歳以上の方は、60~64歳時に献血経験のある方)
献血カードをお持ちの方は持参してください。



風鈴まつり~蜂田神社(鈴の宮)~
☎風鈴まつり実行委員会(☎・FAX271-1355)
企画総務課(☎270-8181 FAX270-8101) 

地域の歴史や文化に触れる機会を提供するため、風鈴まつりが開催されます。約1,500個の風鈴が奏でる涼やかな音色に癒されてみませんか。8月は土・日曜日の夜に風鈴のライトアップ、8月8日19時にはジャズオルガンライブもあります。

期間 7月1日~8月31日
場所 蜂田神社(中区八田寺町524)駐車場あり





子育て情報
☎子育て支援課(☎278-0178 FAX270-8196) 

▶ **なかいろ(子育て支援課事業)**


場所 中区役所
申込 電話・FAX・市電子申請システムで
詳細はHP(右記QRコード)参照。  

講座名	日時	対象	定員	申込期間
ハワイアンリトミック	7/17(金) 10:00~11:15	1歳6カ月~3歳6カ月の子どもとその保護者 (1歳6カ月未満の兄弟姉妹の同伴可)	先着12組	7/3 10:00~7/16
小学生の夏遊び	8/7(金) 10:00~12:00	小学1~3年生 (保護者同伴必須)	先着12人	7/24 10:00~8/5

▶ **子育て講座**

場所 中区役所子育てひろば「うきうきルーム」
詳細はHP(右記QRコード)参照。  

講座名	日時	対象
ラテンダンスでリフレッシュ	7/28(火) 10:15~11:00	未就学児とその保護者、妊婦

原池公園だより(中区八田寺町320)
☎原池公園体育館(☎278-1004 FAX278-1044) 

申し込みや詳細はHP(QRコード)へ。


▶ **シセイカルテ**

AI(人工知能)を使った姿勢分析で、体のゆがみを細かく測定します。

日程 7月21~27日 場所 原池公園体育館 対象 高校生以上
¥500円 申込 7月14~27日

▶ **原っぱde水遊び**

原池公園イベント広場で水遊びイベントを行います。
日時 8月8日(土)10~12時 場所 原池公園イベント広場
対象 3歳児(年少)~小学生
¥500円(当日matoi利用者は100円) 申込 7月2日から

ソフィア・堺だより(中区深井清水町1426)
☎教育文化センター(☎270-8110 FAX270-8119) 

場所 いずれもソフィア・堺

¥HP(QRコード)か同センターへ

申込 いずれも開催日の1カ月前から電話か直接同センターへ

▶ **夏休み特別教室**

教室名	日程	時間	対象	定員
夏休み こども将棋教室 体験会	8/1(土)	将棋 ①10:30~12:00 ②13:30~15:00	年長~高校生 (初心者~級位者)	各20人
		どうぶつしょうぎ ③13:00~14:00		
夏休み 親子理科工作教室 (3コース)	8/2(日)	13:30~15:30	小学生とその保護者 (コースにより 学年設定あり)	各12組
夏休み 親子陶芸教室	8/2(日)	①10:00~12:30 ②14:00~16:30	小中学生と その保護者	各24人
夏休み お絵描きアート教室	8/8(土)	10:00~12:00	小学生	50人
		13:00~14:00	年中・年長	30人

**中学生・高校生などのための
自習スペースを開設します**
☎大阪公立大学V-station(☎254-7484 FAX254-6442)
企画総務課(☎270-8181 FAX270-8101) 

子どもたちの学習空間を確保するため、自習スペースを開設します。

日時 7月21日~8月25日13~17時
(日曜日、8月12~15日を除く)
場所 大阪公立大学中百舌鳥キャンパス
V-station
(中区学園町1-1 B12棟2階)
対象 市内在住・在学の中学生、高校生、
大学受験生
定員 15人程度
詳細はHP(QRコード)参照。

