

**マルシェ大原野  
(京都市西京区との住民交流)**

**と き** 7月4日(土)、7日(火)、  
14日(火)、18日(土)、21日(火)、  
28日(火)  
毎月第1・3土曜日：午前9時～正午  
毎週火曜日：午前9時～11時30分  
**と ころ** JA京都中央大原野支店前  
(京都市西京区大原野灰方町179)  
○京都市バス(臨西2系統)「大原  
野小学校前」、阪急バス(63系統)  
「大原野小学校前」、阪急バス(66  
系統)「灰方」、京阪京都交通バス  
(13、14系統)「灰方」下車  
**対 象** どなたでも  
**内 容** 大原野産の新鮮野菜、農  
産物、加工品などの販売  
**主 催 問** 大原野農産物等直売所  
運営協議会事務局(JA京都中央

大原野支店内)TEL075-331-0211  
(平日午前9時～午後5時)  
(文化国際課)

TEL FAX25-8623  
(障がい福祉課)

**ほっと五サロン**

同じ悩みを抱えた人と一緒にお  
茶を飲みながら、ゆっくりと話が  
できるサロンを開催します。  
**と き** 7月7日(火)  
午後1時30分～3時  
**と ころ** 地域活動支援センター圭  
(篠町馬堀南垣内41-23)  
**対 象** 兄弟姉妹、ご両親やお子  
さんが心の病を抱えたご家族  
**内 容** 簡単な自己紹介をした後、  
お茶を飲みながらお話しします。  
**参加費** 無料(事前申し込み不要)  
**問** 社会福祉法人信和福祉会地域  
活動支援センター圭

**亀岡社交ダンスサークル初心者講習会**

背筋を伸ばしてまずは歩きま  
しょう。音楽に合わせてスロース  
ロークイッククイック。多数のご  
参加をお待ちしています。  
**と き** 7月から2カ月間  
昼の部：毎週火曜日午後2時～  
午後3時、夜の部：毎週金曜日  
午後8時～9時(祝休日除く)  
**と ころ** ガレリアかめおか陶芸室  
**対 象** どなたでも(要申し込み)  
**参加費** 1,000円(1カ月)  
**申し込み 問** 会長：中井  
TEL090-3032-8868  
担当：塩見しおみTEL090-5907-6164  
(市民力推進課)

**今年は特に！熱中症に注意しましょう！**

熱中症とは、十分に汗を出すことができずに、体内に熱がこもってしまい起こる症状のことです。  
熱中症の症状は、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむらがえり、頭痛、吐き気、体のだるさなどがあります。重症  
になると、返事がおかしいなどの意識障害やけいれん、体が非常に熱いなどの症状が起こります。  
熱中症は、急激に気温が上昇し、まだ体が暑さに慣れていない春から発生します。  
今年は、新型コロナウイルス感染症の予防のため、マスクの着用が勧められていますが、マスクを着用していると口や頭を中心  
に体内に熱がこもりやすく、喉の渇きに気づきにくいと言われます。また、マスクを外すことへのためらいから、水分をとる機会  
が減るとの予測もあり、例年以上に熱中症にならないように十分注意する必要があります。特に高齢者は、汗をかきにくく、暑さ  
や喉の渇きを感じにくい傾向があるため、喉が渇かなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

**熱中症予防のポイント**

- ①涼しい時間帯に軽い運動をして汗をかき、暑さに慣れる  
毎日30分程度の運動を2週間程度続けることで、暑さに体を慣らす「暑熱順化しよねつじゅんか」が、完成すると言われています。涼しい時間帯  
に、ウォーキングや室内で出来る体操などを無理のない範囲で行いましょう。通院中の人は、主治医に確認のうえ、取り組んで  
ください。
- ②水分はこまめに補給する  
喉が渇かなくても、1時間ごとなど時間を決めてコップ一杯程度の麦茶や水で水分補給をしましょう。
- ③規則正しい生活を続ける  
熱中症予防には、早寝早起きの生活リズムを続けて、十分な睡眠をとる、少量ずつでも3食食べるなど、日頃から体調を整える生  
活を続けましょう。
- ④室内を涼しくする  
熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気して室外の涼しい空気を入れる、首元  
を冷たいタオルで冷やす、特に暑い日はクーラーを使用するなど、室内を涼しく保つように心がけましょう。
- ⑤外出時は、帽子や日傘を活用し、服装も工夫する  
衣服は、麻や綿などの生地で、襟元が大きめに空いたものや、袖口がゆったりした通気性の良いものを選んで、暑さを調整しま  
しょう。外出の時は、帽子や日傘を使って直射日光をさけて、日陰で活動しましょう。

※新型コロナウイルス感染症に関する情報は、市ホームページ <https://www.city.kameoka.kyoto.jp> および  
厚生労働省ホームページ [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics\\_shingata\\_09444.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics_shingata_09444.html) を確認してください。

**問** 市役所1階健康増進課 TEL 25-5004  
(健康増進課)