

竹内議員

説明資料

令和5年秋オープン 文化・子育て**公共複合施設**「おにクル」(茨木市)



ホール
図書館
子育て支援
市民活動センター
プラネタリウム

多くの機能が入る
複合施設

市民が「おにクル」を使いこなすためのワークショップを計100回以上開催し、5,500時間以上の時間を市民との対話に費やす。

「焚き火をしてみたい」「DJイベントを開催したい」など、普通なら規制されがちな提案もとにかくやってみる。どうしたらできるかを一緒に考えていく市民の姿勢が根付いている。行政主導でルールを決めるのではなく、多様な活動を受け入れながら、市民とともに試行錯誤してルールをつくる過程そのものが「おにクル」のあり方

「暑熱順化」の取り組みを市民に発信を！

「熱中症かも…」と思ったら

● 症状と対処

軽症

目まい、立ちくらみ、汗が止まらない、手足のしびれ、こむら返り

● 涼しい場所へ移動（室内の場合はエアコンなどで室温を下げる）
● 安静
● 冷やした水分・塩分の補給

中等症

頭痛、集中力や判断力の低下、吐き気、体がだるい

● 涼しい場所へ移動 ● 安静
● 衣服を緩め体を冷やす
● 十分な水分・塩分の補給
● 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関への受診を

重症

呼び掛けへの返事がおかしい、意識がない、けいれん、体が熱い、普段通りに歩けない

● 急いで救急車を呼ぶ **119**
救急車を待つ間 ● 涼しい場所へ移動 ● 安静
● 衣服を緩め体を冷やす
● 無理に水を飲ませない

● 困ったら一人で悩まず相談を

救急車を呼ぶが迷ったら…

救急安心センターきょうと

☎ 7119

■ 24時間 ■ 年中無休

夜間など医療機関が休みのときは…

小児救急電話相談

☎ 8000

■ 19時～翌8時（土曜は15時～翌8時）

■ 年中無休

● 熱中症（特別）警戒アラートに注目！

熱中症（特別）警戒アラートが出たら

不要不急の外出は控え、

予防行動を取りましょう

京都府熱中症予防情報サイト▶

関連情報

暑熱順化に有効な対策って？

個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって運動や活動を始め、暑さに備えましょう。



ウォーキング・ジョギング

ウォーキングなら1回30分、ジョギングなら1回15分、頻度は週5日程度を目安に、少し汗をかくよう意識を。



サイクリング

1回30分、週3回程度を目安に。通勤や買い物など日常生活の中で取り入れやすい運動習慣です。



筋トレ・ストレッチ

1回30分、週5回～毎日を目安に。室内温度に注意し、適度に水分や塩分を補給しながら行いましょう。



入浴

2日に1回を目安に湯船にお湯を張って入浴を。入浴前後に十分な水分と適度な塩分補給を忘れず。

▲ 熱中症に特に注意が必要な時期 ▲

梅雨の晴れ間

梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、湿度も湿度も上がる可能性がありますので、熱中症には特に注意しましょう。

梅雨明け

晴れて気温が高い日が続くと熱中症による救急搬送者数が増え、梅雨明け前から体を暑さに慣らしておきましょう。

お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

出典「暑熱順化」について／日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト公式サイト

始まっています！
熱中症特別警戒アラート

過去に例のない危険な暑さが予想された場合に発表する熱中症特別警戒アラートを4月24日から運用開始。重大な健康被害が生じるおそれがある暑さへの対策を促すための警戒として、従来のアラートの一段上に新設されました。

また、自宅にエアコンがない人などが避難する場所として、市町村が公共施設や商業施設を指定する指定暑熱避難施設（クーリングセンター）の取り組みを進めています。

状況	暑さ指数	発表されるアラート
重大な健康被害が生じるおそれ	35以上	熱中症特別警戒アラート
健康被害が生じるおそれ	33～34	熱中症警戒アラート

熱中症に関するアラート一覧

本格的に暑くなる前から始める熱中症対策

暑熱順化 をご存じですか？

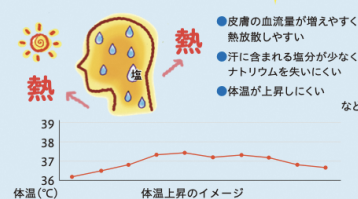
暑熱順化とは？

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

暑熱順化できていない時



暑熱順化できている時



昨年、府内での熱中症による救急搬送人数は2220人。3年前の1054人と比べて約2倍に増えています。約4割が住居内で起きているため、室内でも油断は禁物です。今から暑さに負けない体を作って、夏を元気に乗り切りましょう。



京都府知事 西脇隆俊

特集2

夏を元気に乗り切るために
暑さに負けない
体を作ろう！

NEWS & TOPICS

※申請の流れや申請に必要なもの、申請時の注意ポイントなどはWebでご確認ください
※キャンペーンは予算額の上限に達した場合、先着予定より早期に終了する場合があります

交付額	統一省エネラベル 省エネ性能	冷房能力
10,000円相当	★3.0以上	～2.2kW
15,000円相当	★3.0以上	2.5kW～2.8kW
20,000円相当	★2.0以上	3.6kW～

交付額	統一省エネラベル 省エネ性能	容量
5,000円相当	★2.0以上	～350L
15,000円相当	★3.0以上	351L～450L
20,000円相当	★4.0以上	451L～

対象製品はエアコン、冷蔵庫

地球にも家計にも優しい夏を！
省エネ家電購入キャンペーン

対象店舗で対象のエアコン・冷蔵庫を購入すると、最大2万円相当の府内で使えるポイントまたは府内産品等がもらえます。

● 製品購入・設置対象期間／9月26日まで
● 申請期間／10月6日まで

対象製品ポイント交付額

▶省エネ家電購入キャンペーンについては… 同事務局 ☎050-5538-3113 (平日9時～17時)

健康対策課 ☎075-414-5688 ☎075-431-3970 脱炭素社会推進課 ☎075-414-4708 ☎075-414-4705

日本だけ**多**すぎる！食品**添加物**

各国の食品添加物の許可数

日本・・・**1500**品目
アメリカ・・・133品目
ドイツ・・・64品目
フランス・・・32品目
イギリス・・・21品目

- イーストフードは殆どの外国は使用禁止
- マーガリンはオランダは販売禁止、デンマークでは毒物とされている

子どもの食と健康を気遣う保護者も増えてきている

フォトジェニックスポットを発信する観光協会



奈良カメラ旅！古都の写真映えスポットを巡る1泊2日モデルコース



所要時間 1泊2日

交通手段 電車・バス・徒歩

奈良金魚ミュージアムなどフォトジェニックなスポットに、ならまちなどの歴史を感じる

(奈良市観光協会HP)

半田市観光ガイド



思わず行きたくなる！インスタ映えもばっちり半田のフォトジェニックスポット

トリップアイデア

旅先での写真撮影は、楽しみの一つですね。最近写真映えするスポットでの撮影やSNSでの投稿が旅の目的のひとつにもなっています。
こちらではカメラやスマホを片手に、半田へのお出掛けが楽しくなるようなポイントを紹介します。

開催場所：半田市内

歴史的な建造物や文化遺産を背景に写真撮影を楽しもう！

(半田市観光協会HP)



KIZUGAWA SPOT
木津川スポット

04 フォトジェニック



木津エリア

州見台公園

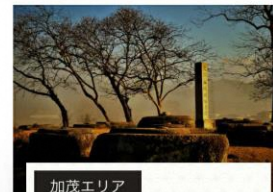
くにみだいこうえん



木津エリア

ふれあい広場

ふれあいひろば



加茂エリア

史跡 恭仁宮跡（山城国分寺跡）

しせき くにきゅうせき
(やましろこくぶんじあ



JR奈良線 木津川橋梁

じえいあーならせん き
づがわきょうりょう

(木津川市観光協会HP)