

3 命を守る！熱中症対策

HP 19159 問 保健総務課 (☎829・7771)

熱中症は、患者の半数以上が65歳以上といわれています。屋外だけでなく室内でも発症することに注意し、早めの水分補給を心がけましょう。

※クールスポットの設置場所など、熱中症対策の詳しい情報は市ホームページ(右のQRコード)をご覧ください。



すぐできる熱中症対策

！ 暑さに備えた体づくり・日頃の体調管理

- ☑ 暑くなり始める時期から、無理のない範囲で運動を行う(やや暑い環境・ややきつと感じる強度で毎日30分程度)
- ☑ 体調が悪いときは無理せず自宅で療養する

！ 暑さを避ける

- ☑ 涼しい服装で過ごし、帽子や日傘も活用する
- ☑ 少しでも体調が悪くなったら、涼しい室内又は日陰へ移動する



！ こまめな水分補給

- ☑ のどが渴いていなくても、1時間ごとにコップ1杯分(約200ml)の水分を
- ☑ 入浴の前後や起床後には、まず水分補給
- ☑ 汗をかいたときは塩分補給も忘れずに



！ エアコンの適切使用

- ☑ 特に高齢者は暑さを感じにくいいため、自己判断せずに温湿度計で管理する
- ☑ 夜間でも室内が高温になる恐れがあるため、タイマーの設定は最低でも3～4時間以上にする

熱中症の応急処置

- 涼しい場所(できれば冷房のある室内)に退避する
- 衣服をゆるめて、身体から熱を逃がす
- 首や脇の下、太ももの付け根に氷や保冷剤を当て、血管を冷やす
- 水分・塩分を補給する



※意識障害があるときは水分を与えず、自力で水分補給ができない時はすぐに救急車を呼ぶなど、医療機関に搬送することを最優先してください。

熱中症警戒アラート
をお知らせします

熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートの発令時は、防災無線でお知らせします。

1 夏休み特別企画！夜の図書館で謎解き

HP 18562 問 企画二課 (☎825・2019)

日 時 **8月5日 月**

- ① 第1部…午後5時～6時30分
- ② 第2部…午後6時30分～8時

場 所 市立中央図書館

対 象 市内在住の小・中学生と保護者

定 員 各15人
※申し込みが多いときは抽選

ねやがわ謎解き図書館巡り

※その後、市長とのトーク会があります。



申 込 7月12日(金)までに市ホームページ(右のQRコード)



2 高齢者の自転車用ヘルメット購入費用を補助します

HP 23192 問 交通政策課 (☎813・1207)

高齢者の自転車用ヘルメットの着用を促進し、自転車事故による被害を軽減するため、購入費用の一部を補助します。

内 容 ヘルメット購入費用の**2分の1**を補助(上限2千円)

対 象 昭和34年3月31日以前に生まれた人

申 込 申請書(市ホームページからダウンロード又は交通政策課、各シティ・ステーションで配布)及び購入時のレシートなど(原本)、安全基準が確認できる書類などを直接窓口又は郵送で令和7年2月28日(金)＝消印有効＝までに交通政策課

其 他 ①安全基準の認証を受けたマーク(SGマーク)などが付いたヘルメットが対象です
②予算額に達したときは受付を終了します



※詳しくは「広報ねやがわ」7月号と同時配布のチラシをご覧ください。

5 正副議長インタビュー

☎ 議会事務局 (☎824・0010)

5月の市議会臨時会で選ばれた中川健議長と高見雄介副議長に、市政への思いや子どもの頃の夢などいろいろな質問に答えてもらいました。

△正副議長に選ばれた現在の気持ち▽
議長 35歳での就任は歴代最年少と言われますが、「若いから」とか「経験不足」などと言われないよう議会運営に努めています。
副議長 市民の代表として議会の果たすべき役割と責任はより一層重いものがあり、円滑な議会運営に取り組んでいきます。
△議員を志した動機▽
議長 子どもの頃は母一人、子ども3人で少し貧しい生活を送っていました。その経験もあり、子どもたちには生まれた環境に左右されず公平な機会があるべきで、将来への可能性や希望を持つてほしいと考えたのがスタートです。
副議長 政治は、生活に密着しており暮らしに大きな影響を与えます。自分の力ではどうすることもできないことや困りごと



何にも選ばられていない
発想と柔軟な考え方は
若者の大きな武器

第65代 議長 **中川 健**

△市が目指す姿▽
議長 大阪市域と京都府と市域の中間にある立地と市域が狭いところなど政治の光が当たらない人のため、また生まれ育った寝屋川市の皆様のお役に立てばとの思いから議員を志しました。
△市の中長所▽
議長 交通アクセスが良く通勤や通学に便利で、田園や河川公園が広がる自然豊かな地域です。また、いじめゼロやディベイト教育・待機児童ゼロに向けた取り組みを進めていることです。
△市が目指す姿▽
議長 香里園駅周辺には多くの飲食店があり、寝屋川市駅周辺には公共施設や生涯学習施設があります。寝屋川公園駅周辺や萱島駅周辺も今後開発が進む中で、市民が自分たちのまちに魅力を感じ、愛着を持つてもらうとともに、市外からはたくさんの人々が訪れるまちを目指せればと思います。
副議長 「子育てするなら寝屋川市！長生きするなら寝屋川市！」と評価され選ばれるまちとなる施策が必要です。市の顔である4駅周辺の整備を進めること、密集市街地対策・交通不便地域の解消などにスピード感をもって取り組むこと、自助・共助の防災意識を高める継続的な取り組みが必要です。
△子どもの頃の夢▽
議長 小学生の頃、俳優になりたいと言っていたような気がします。特にハリウッド映画が好きで、よく映画を見ていた記憶があります。
副議長 マラソン選手です。学生時代は、陸上部の長距離選手として駅伝大会などに出場していました。先日、親子マラソンに出場しました。
△市内でお気に入りの場所▽
議長 特定の場所はないのですが、お気に入りには市内においしい飲食店がたくさんあることです。
副議長 自宅近くの自然豊かな田園風景が癒しの場所。四季折々の景色や移ろいを五感で感じる事ができます。
△丸一日休みの日▽
議長 議員として外に出る機会が多く、休日は自宅でお酒をたしなみながら、好きなアニメを見たりゲームをしたりしています。
副議長 家族サービスです。子どもと一緒に楽しめ、普段は行けないような思い出に残る場所に出席したいです。
△政治を志す若者にメッセージを▽
議長 私は26歳で初当選しましたが、何にも選ばれていない発想と柔軟な考え方は若者の大きな武器だと感じます。今の政治に不満があるなら、政治を変えたいと思うなら、恐れずにチャレンジしてください。
副議長 政治家は自分を犠牲にする覚悟があつて初めてできる職業だと思っています。議会活性化や多様な社会の声を届けるため若い政治家がもっと必要だと感じています。迷わず挑戦し、1人の人を大切に政治に取り組んでいただきたいです。



自助、共助の
防災意識を高める
継続的な取り組みが必要

第71代 副議長 **高見 雄介**

4 文化・芸術に「みる」「きく」「ふれる」

寝屋川文化芸術祭

HP 4736 ☎ 文化スポーツ室 (☎813・0074)

11月2日(土)・3日(祝)

文化・芸術に「みる」「きく」「ふれる」をキーワードに、寝屋川市駅前エリアの公共施設などで、芸術体験・舞台・展示を行います。



※詳しい内容は「広報ねやがわ」8月号へも掲載予定です。



日時 11月2日(土)午前10時30分(開場は午前10時)
場所 市立市民会館大ホール(指定席あり)
費用 1階 指定席 大人1,500円・中学生以下1,000円
 2階 自由席 大人1,000円・中学生以下500円
販売 7月10日(水)午前9時から、市立市民会館又はアルカスホール



(C) 井上嘉和

※①チケットは日本センチュリー交響楽団ホームページでも購入できます②詳しくは市立市民会館ホームページ又はチラシを見てください。HP 19464

体験事業参加募集

文化芸術祭の事業として、子どもや親子を対象とした文化芸術の体験事業を開催します。

内容 俳画、茶道、陶芸、邦楽、歌唱指導、華道

※内容は変更となる場合があります。日程や申込方法など詳しくは、市ホームページを見てください。

HP 19092

申込 7月8日(月)午前9時から市ホームページ(下のQRコード)



文化芸術月間冊子に掲載しませんか

文化芸術月間である11月中に行われる事業について、冊子へ掲載してPRします。

対象

市内に事務所がある団体が、市内で市民を対象に行う非営利の公演・展覧会など

費用 無料 HP 5208

申込

7月31日(水)＝必着＝までにメール(アドレスは問い合わせてください)又は郵送で文化スポーツ室(〒572-8555本町1番1号)