

# 広報 ひろさき

2024

6/15

No.440

## 暑さに負けないために

### クーリングシェルターを開放します

下記の3施設を6月から9月までの間、熱中症特別警戒情報（暑さ指数♦が県内の全観測地点において35に達すると予測される場合）が発令された場合、または弘前市において暑さ指数が35に達すると予測される場合に、指定暑熱避難場所（クーリングシェルター）として開放します。

♦暑さ指数とは…気温・湿度・輻射（ふくしゃ）熱の3つを取り入れた熱中症予防を目的とした指標です。

### ▼指定暑熱避難場所（クーリングシェルター）

施設名称	開放場所	開館時間	受入可能人数	設備		
				トイレ	自販機	テレビ
弘前市役所 本庁舎	休憩室、会議室	午前8時30分～ 午後5時	150人	●	●	●※休憩室のみ
岩木総合支所	会議室		50人	●	●	×
相馬総合支所	多目的室		50人	●	●	×

### ■問い合わせ先 環境課（☎ 36-0677）

発令情報および弘前市の暑さ指数は、環境省熱中症予防情報サイトをご覧ください。弘前市環境課熱中症特別警戒アラート公式X（エックス）からも確認できます。



▲環境省熱中症  
予防情報サイト



▲X（エックス）

### 「涼み処」をご利用ください

右記の市内9カ所の施設は、暑さ指数の程度にかかわらず、暑さから身を守り、自由に休憩をとれる「涼み処」として開放しています。

①市役所（上白銀町）／②はるか夢球場（豊田2丁目）／③まちなか情報センター（土手町）／④岩木総合支所（賀田1丁目）／⑤相馬総合支所（五所字野沢）／⑥相馬ライブラリー（五所字野沢）／⑦弘前図書館（下白銀町）／⑧岩木図書館（賀田1丁目）／⑨総合学習センター（末広4丁目）

※開設日時は、各施設によって異なります。詳細は市ホームページ等で確認を。

### 熱中症を防ぎましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体の体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症する場合があります、救急搬送されたり、命の危機につながる恐れもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



#### ◆室内では

- ・室温をこまめに確認する
- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用

#### ◆屋外では

- ・日傘や帽子を着用する
- ・日陰の利用、こまめな休憩

#### ◆水分補給について

屋外・室内問わず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分をスポーツドリンク等で補給しましょう。



### ■問い合わせ先 健康増進課（☎ 37-3750）



「広報ひろさき」録音版の配布を希望する人は障がい福祉課（☎ 40-7036）まで。



「広報ひろさき」をアプリで読めます！「マチイロ」で検索（iOS・Android対応）

