

開放期間 7月1日(水)～9月30日(水)

市は、公共施設や民間施設の協力を得て、エアコンなどの稼働により暑さを避けられる施設を「クーリングスポット」として開放しています。熱中症警戒アラートの発表など、暑さにより自宅で過ごすことがつらい場合は、お近くの施設をご利用ください。危険な暑さが予測される場合には、岩見沢市メールサービスや市ホームページなどでお知らせしますので、体調に合わせてご利用ください。



ID: 13141

施設	開放日	開放時間
市役所本庁	毎日	午前8時～午後8時
北村支所	祝日を除く、月～金曜日	午前8時45分～午後5時30分
栗沢支所	祝日を除く、月～金曜日	午前8時45分～午後5時30分
コミュニティプラザ(有明町南1)	毎日	午前9時～午後9時
栗沢市民センター(栗沢町北本町168-36)	火～日曜日	午前9時～午後9時
であえーる岩見沢(4西3)	毎日	午前9時～午後6時
まなみーる市民会館・文化センター(9西4)	毎日	午前9時～午後10時
生涯学習センターいわなび(4西1)	毎日	午前9時～午後9時30分
市立図書館(春日町2)	祝日を除く、火～金曜日	午前10時～午後7時
	土・日曜日	午前10時～午後5時30分
いわみざわ健康ひろば(3西4 第2ポルタビル1階)	祝日を除く、月～土曜日	午前10時～午後5時
幌向総合コミュニティセンター(幌向南1-1)	毎日	午前9時～午後5時
北村学習交流館(北村赤川593)	祝日を除く、火～金曜日	午前10時～午後6時
	土・日曜日	午前10時～午後5時30分
JAいわみざわ幌向支所(幌向南1)	祝日を除く、月～金曜日	午前9時～午後5時
イオン岩見沢店(大和4-8)	毎日	午前8時～午後9時45分
ザ・ビッグ岩見沢店(2東12)	毎日	午前8時～午後9時
コープさっぽろ岩見沢南店(美園6-8)	毎日	午前9時～午後9時
コープさっぽろ岩見沢東店(5東12)	毎日	午前9時～午後9時
岩見沢商工会議所(1西1)	祝日を除く、月～金曜日	午前9時～午後5時30分
浄土真宗本願寺派 光明寺(北本町東7)	毎日	午前9時～午後5時
空知総合振興局(8西5 空知合同庁舎)	祝日を除く、月～金曜日	午前8時45分～午後5時30分
ケーズデンキ岩見沢店(大和4-7)	毎日	午前10時～午後8時
ビッグハウス岩見沢店(大和1-9)	毎日	午前9時～午後9時

クーリングスポットとして活用できる民間施設を募集しています

危険な暑さが予測される場合に、避難できる場所として一般に開放していただける、冷房設備の整った民間施設などを募集しています。受け入れは、営業時間内のみなど施設の負担にならない範囲で対応いたします。

開放期間 毎年7月1日～9月30日

応募方法 市ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入し、環境保全課へ



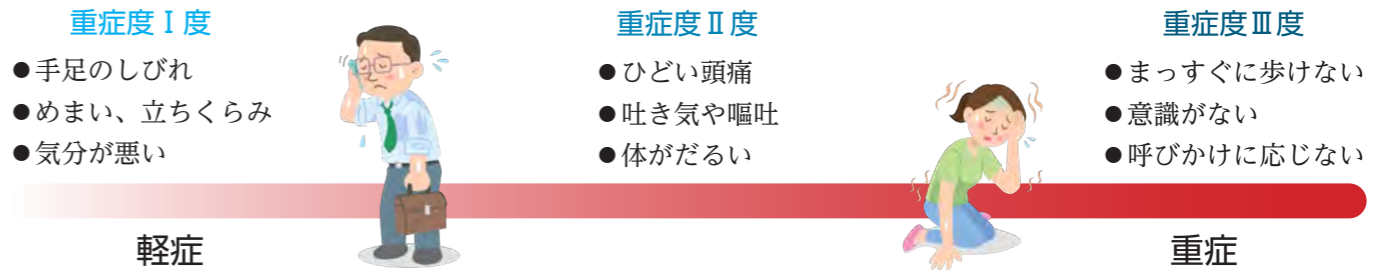
ID: 13141

熱中症から身を守るために

熱中症とは、高温多湿の環境下で発汗による体温調節がうまくいかず、体内に熱がこもった状態のことです。暑い時、体は体温を下げようと汗をかくて水分を逃がし続けますが、この状況が長く続くと、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇や頭痛、嘔吐などさまざまな症状が起こり、時には死に至ることもあります。

熱中症の正しい知識を身に付け、健康被害を防ぎましょう。
問合せ 岩見沢保健センター(4西3 であえーる岩見沢3階) ☎ 25-5540

熱中症の危険信号



熱中症の予防 ～暑さを避けて、身を守ろう～

屋内の場合	屋外の場合
<ul style="list-style-type: none"> ●エアコンなどで温度を小まめに調節する ●遮光カーテンやすだれを利用する 	<ul style="list-style-type: none"> ●日傘を使用し、帽子を着用する ●保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

このほか、体への蓄熱を避けるために、吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用したり、日陰の利用や小まめな休憩をしたりすることも効果的です。

水分補給も熱中症予防には効果的です。喉が渇いていないときでも、小まめに水分補給をしましょう！

熱中症が疑われたら

熱中症は、時に死に至る場合もあります。熱中症を疑ったときは、次の応急処置を行いましょう。

- エアコンが効いている室内や、風通しのよい涼しい場所へ移動する
 - 衣服を緩め、体を冷やす(首の周りや脇の下、脚の付け根など)
 - 経口補水液などで水分補給を行う
- ※自力で水が飲めない場合や意識がない方を発見した場合は、ためらわず救急車を呼びましょう。

普段から自発的に熱中症を予防するための行動を心掛け、一人一人が周囲の人に気を配り、呼び掛け合うことができます。熱中症予防に関する情報は、市ホームページをご覧ください ID: 11499