

もっと知りたい!

第48号

つくば市 ばん

かわら版



つくば市イメージキャラクター
フックン船長



つくば市長 五十嵐立青

2025年8月1日

皆さんのギモンに市長が答えます

今回のテーマ

クーリングシェルターってなんだろう?

問▷環境政策課▷健康増進課



ギモン

01 クーリングシェルターって?

クーリングシェルターって何?

暑さが厳しいときに誰でも自由に立ち寄って、涼める施設のことだよ。危険な暑さが続く夏、暑くて具合が悪くなってしまうこともあるよね。そうなる前に、冷房が効いているところでほっと一息つくことが大切だよ。市内では、交流センターなどの公共施設のほか、一部スーパーなどの民間施設もクーリングシェルターとして利用できます。

どうして設置するの?

夏は、体に熱がこもる「熱中症」になりやすいんだ。クーリングシェルターはそんな熱中症を予防するための対策の1つとして設置しているよ。熱中症は重症化すると命に関わることもあり、全国では熱中症によって毎年1,000人以上が命を落としています。つくば市でも2024年度に129人が熱中症で救急搬送されたんだ。「自分は大丈夫」と思わず、予防をすることが大切だよ。

熱中症は屋外だけじゃない!

熱中症の約40%は屋内で起きています。暑さに対する感覚は加齢と共に弱くなるため、特に高齢の方は屋内で起こる熱中症に注意しましょう。

屋内で起こる熱中症を予防するには

- 1 室温・湿度をこまめに確認
⇒28℃以下、60%程度
- 2 エアコンの適切な使用
⇒暑い日は昼夜問わず使用
- 3 喉が渇かなくても水分補給
⇒就寝前の補給を忘れずに



危険な暑さをメールでお知らせします

危険な暑さが予想される場合、環境省から熱中症警戒アラートなどが発表されます。市では登録した方に、アラートの情報をメールで配信しています。ぜひご利用ください。

熱中症特別警戒アラート・警戒アラート
(市ホームページ)



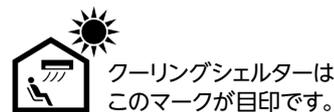
つくば市



裏面では、市内クーリングシェルターの場所などを詳しく紹介するよ!

ギモン

02 クーリングシェルターはどこにあるの？



右の地図は大まかなクーリングシェルターの場所を示しているよ。実は、市内に104カ所(2025年7月7日現在)もあるんだ！暑くなりそうな日にどうしても外出しなければならないときは、事前にクーリングシェルターの場所や利用時間を確認しておくで安心だね。

クーリングシェルターの場所を「つくスマ」で確認できます

外出先で「近くに涼める場所はないかな……」と思ったことはありませんか？スマートフォンアプリ「つくスマ」で、現在地に近いクーリングシェルターの場所や、利用時間を簡単に検索できます。

表示方法

つくスマアプリ「地域マップ」▷「マップに表示するものを選ぶ」▷「安心安全」▷「涼みどころ『クーリングシェルター』」

つくスマアプリのダウンロードはこちら▶



※密集地域のマーカーは重なって表示されています。

クーリングシェルターで省エネに貢献しよう



クーリングシェルターで過ごすことは省エネにもつながります。なるべく1つの空間に集まって涼むこと(クールシェア)は1人当たりのエアコン使用量が減ることで節電になり、温室効果ガスの排出量削減にもつながるため、環境に優しい取り組みとされています。

クーリングシェルターはどなたでも使えます

地球温暖化の影響で、毎年のように危険な暑さがやってくるようになりました。時に暑さは人の命に関わります。クーリングシェルターは誰もが安心して立ち寄れる「まちの涼みどころ」です。日頃から体調管理を心掛け、暑さに疲れたときは無理をせず、少しでも涼しく立ち寄って体を休め、熱中症を予防しましょう。



アンケートへのご協力をお願いします。

今後の発行の参考とさせていただきますので、『もっと知りたい!つくば市かわら版 第48号』をお読みになった感想などをお寄せください(各号ごとのアンケートとなります)。



▶ <https://r.qrqrq.com/LA20RYp0>

※個別の質問にお答えすることはできません。

パソコン スマホ



でつくば市かわら版をいつでもどこでも!



市ホームページ



マチイロ

市公式YouTube

