



中津江公民館だより

中津江村の人口
(R5.6.30現在)
男315人・女310人
計625人・313世帯

発行者：中津江公民館
〒877-0301 中津江村栃野2357-1
TEL&FAX 0973-54-3722

熱中症にご注意を!

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、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。

- ★熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。
- ★高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下していて、暑さに対する身体の調整機能も低下気味です。

◆熱中症とはどんな症状……。

めまい・立ちくらみ・生あくび・大量の発汗・筋肉痛・筋肉のこむら返りなどの症状が見られたら要注意。

◆上記の症状が進むと……。

頭痛・嘔吐・倦怠感・判断力低下・集中力低下・虚脱感が見られるようになります。

- ◆熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）
- ①エアコンが効いている 室内や風通しのよい日陰 など涼しい場所へ避難を！
 - ②衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
 - ③水分・塩分、経口補水液※などを補給（※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）

◆自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

- I, 暑さの感じ方は、人によって異なります
- II, 室内でも熱中症予防！
- III, 高齢者や子ども、障がいのある方は、特に注意！

【この記事は厚生労働省の熱中症を防ぐために知っておきたい熱中症予防のための情報・資料サイトを参照しています】



のどが渇いて
いなくても
水分補給を！



中津江村でも市道田ノ口線・市道鯛生積迦岳線で路肩崩壊や崩土のため全面通行止め(7月12日15時現在)となっています。

被災されました方々には心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧を祈念申し上げます。

九州北部地方は、5月29日の梅雨入り以後、長雨の日々が続いていましたが7月8日〜10日にかけては大分・福岡・佐賀に線状降水帯が発生するなどしたため大雨による災害が各地で発生しました。

豪雨災害の
お見舞いを申し上げます

いろチャレ&寿学級 第3講

健康づくり等をみんなで楽しく学ぶ教室「いろいろチャレンジ&寿学級」第3回を下記のとおり行います。ぜひご参加ください。

男性の参加者大歓迎です！（登録された方にはハガキにて連絡を差し上げます）

記

と き…令和5年7月21日(金) 14:00～
(今回は午後からです)

場 所…中津江公民館 大会議室

講 師…穴井 智恵美 先生

内 容…陶芸教室(粘土400g程度を用いてカップや置物など生活雑貨づくり)

費 用…1,000円(作成した製品は焼き上げてお渡しするため)

連 絡…材料手配の都合上、希望される方は7/18(火)までに公民館へお申込みください。



ヤナガシェフの料理教室 第3講

和・洋なんでもこなすヤナガシェフの料理教室
第3講を下記のとおり開催いたします。

教室は10月までの6回を予定。都合の合う時
だけの参加もOK。気軽にご参加ください。

記

と き…令和5年7月27日(木) 19:00～

ところ…中津江公民館 調理室



講 師…弥永 裕之 先生

内 容…7月のメニューは「魚の煮つけ」です

負担金…500円/回

第4講は、8月24日(木)です

「差別をなくす人権標語の募集」について

大分県教育委員会では、部落差別問題やいじめ問題をはじめとするさまざまな人権問題の解決を図るために「人権を守り、差別をなくす」ことを内容とした標語を募集しています。

俳句を作る感覚で作ってみませんか？

詳しい募集要項は公民館にあります。

〆切は9月4日(月)まで、1人1作品しか応募できません。

令和4年の優秀作品一例

「無意識に 差別を生み出す 無関心」

右記QRコードから直接申し込むこともできます。



高齢世帯の皆様へ

〈ペダルの踏み間違い防止!・振り込め詐欺防止!〉



65歳以上のドライバーの人が「安全運転支援装置」を取り付ける際や65歳以上の世帯の方が特殊詐欺等防止機能付き電話機などを購入する際に補助金があります。

「安全運転支援装置」とは、「ペダルの踏み間違いによる急発進を抑制する装置」と「車線逸脱などの際に警告音を発するドライブレコーダー」などです。

「安全運転支援装置」は、最大22,000円、特殊詐欺等防止機能付き電話機は最大10,000円となっています。

詳しくは市民課（電話；22-8204）まで。

〈新しい教室のお知らせ〉

民謡教室

9月から新しく民謡教室が自主学習教室として始まります。声を出して歌うことは健康長寿の秘訣。ぜひ皆さんも参加しませんか？

記

日にち……9月12日(火)・26日(火)

〈毎月第2・4火曜日に開催予定〉

時 間……午前10:00～11:30

場 所……中津江公民館 大会議室

講 師……川村 千恵子 先生

受講料……無 料



これからの主な予定!

7/21(金) いろいろチャレンジ&寿学級(第3講)

7/27(木) ヤナガシェフの料理教室(第3講)

7/29(土) 津江っ子チャレンジクラブ(第3講)

8/10(木) 津江っ子チャレンジクラブ(第4講)

8/20(日)～22(火) 津江っ子チャレンジクラブ
(第5講サマーキャンプ)

8/24(木) 人形劇(3匹の子ぶた)

〃 ヤナガシェフの料理教室(第4講)

8/30(水) かわ先生と作ろう

イラスト
がくげい
作

公民館職員不在のお知らせ

7月18日(火)・8月14日(月)・15日(火)は、都合により公民館職員は不在となります。

8月21日(月)・22日(火)は、津江っ子チャレンジクラブサマーキャンプ引率のため公民館職員は不在となります。

(利用希望のある場合はお申し出ください。)