

広報 **ながはま**

文月
令和7年(2025)
No.191
編集・発行
長浜コミュニティセンター
〒693-0043 出雲市長浜町514-11
TEL(0853)28-0215



第40回
くにびきまつり開催
8月14日(木) 長浜中央公園
16:00~21:00
詳細はチラシをご覧ください



ジャンボ 「ながはま故郷かるた」取り大会

1チーム5人(年齢・性別問わず)
参加チームを募集しています。
詳細は長浜コミセンまで

行事予定

月 日	行 事 予 定	
7月25日(金)	子ども食堂	11:00
26日(土)	出雲追分	15:00
27日(日)	iFOBB	9:00
28日(月)	縁結び PAY サポート会	9:00~12:00
30日(水)	センター長会理事会	
	ミノリテの会	10:30
31日(木)	コーラス	15:00
8月1日(金)	くにびきまつり実行委員会	18:30
2日(土)	出雲一中吹奏楽保護者	9:00
	無料登記相談会	13:00~16:00
3日(日)	出雲一中吹奏楽保護者	9:00
4日(月)	民生委員児童委員会	9:00
	国勢調査指導員説明会	9:00
5日(火)	子育て広場	10:00
	企業懇話会役員会	11:30

月 日	行 事 予 定	
8月6日(水)	長浜 4 園合同会	13:30
	健トレ	13:45
7日(木)	コーラス 15:00	荒茅盆踊り 19:00
8日(金)	幼稚園教育研究会	13:00
9日(土)	司法書士無料相談	9:00
10日(日)	相撲甚句	15:00
11日(月/祝)	山の日 出雲一中吹奏楽保護者	9:00
14日(木)	第 40 回くにびきまつり	
18日(月)	学校給食センター	13:00
19日(火)	子ども食堂	11:00
20日(水)	健トレ	13:45
21日(木)	俳句 13:00	コーラス 15:00
23日(土)	三光会	13:00
24日(日)	相撲甚句	15:00
25日(月)	長浜 3 園交流会	8:00

● 広報配布日 / 8月13日、27日、9月10日 ● 紙リサイクルステーション / 毎週火曜日 7:30~13:00



熱中症は、予防が大切です

熱中症予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。特に、高齢者の方は注意が必要です。

■鳥取県の熱中症による救急搬送人員は、令和6年度(5月~9月)で684人。年齢区分別であると、高齢者の割合は61.3%。発生場所別であると、「住居」が257人と最も多い。

「自分は暑さに強いから大丈夫」「部屋の中なら大丈夫」...と思いませんか？

- のどが渇いていなくても、体の水分は不足しています
- 暑熱の中や、寝ている間でも熱中症になることがあります
- 動作遅い高齢者の体には注意が必要です

熱中症の予防ができていれば大丈夫！

- ☑ こまめに水分・塩分を補給する
- ☑ エアコン・扇風機を活用する
- ☑ シワやタレを活用する
- ☑ 部屋の温度を測っている
- ☑ 暑い時は無理をしない
- ☑ 涼しい場所・施設を利用する
- ☑ 暑い時は無理をしない
- ☑ 涼しい場所・施設を利用する

「熱中症がな」と思ったら

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

自力で水分が足りない、経口が難しい場合は、119番へ



熱中症患者の半数以上は高齢者(65歳以上)です

高齢者が熱中症になりやすい理由

1. 体内の水分が不足しがちです
若者より体内の水分量が少なく、脱水状態になりやすいです
2. 暑さに対する感覚機能が低下しています
加齢により、暑さやのどの渇きを感じにくくなります
3. 暑さに対する体の調節機能が低下します
体に熱がたまりやすくなり、臓器系への負担が大きくなります

熱中症予防のポイント

- のどが渇かなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう
- 1日あたり1.2L(24杯)を目安に
- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も必ず水分・塩分補給を
- 水分・塩分補給におすすめ
・スポーツドリンク
・ゼリー飲料
・アミノ酸入り飲料
・経口補水液 など
- 部屋の温度や暑さ指数を確認しましょう
- エアコンや扇風機を活用し、涼しい環境で過ごしましょう
- 屋外への外出はなるべく短時間にし、暑い時間を避けましょう

熱中症に関する情報

熱中症予防情報サイト
<https://www.nbg.go.jp/>

鳥取県ホームページ
<https://www.pref.shimane.jp.jp/medical/>

鳥取県健康福祉部 健康推進課 鳥取県福祉文化センター 電話0853-224131

救命救急講習



長浜地区 世帯数・人口

町内名	世帯数	男	女	計
荒茅町	678	946	953	1,899
東園町	405	474	470	944
西園町	637	762	812	1,574
外園町	153	181	208	389
長浜町	22	22	0	22
合 計	1,895	2,385	2,443	4,828
前月比	+8	-6	+7	+1
前年同月比	-1	-26	-18	-44

令和7年6月末現在