



# いえしま公民館だより

## No.105 2026年7・8月号



発行:家島公民館 姫路市家島町真浦 2137-1 TEL:325-2331(月曜日は除く 9:00~17:00)



### 教養講座

| 日時                  | テーマ                 | 講師                 | 場所                      |
|---------------------|---------------------|--------------------|-------------------------|
| 7月15日(水)<br>14時30分~ | 懐かしの歌をうたって<br>楽しく健康 | 音楽療法士<br>井垣 美奈 さん  | 家島公民館 会議室<br>(家島事務所 3階) |
| 8月20日(木)<br>14時30分~ | 人権トーク&<br>歌謡コンサート   | 人権教育講師<br>尾崎 二郎 さん |                         |



### 地域講座

## “夏休み”にチャレンジ 子どもパン作り教室

- 日時 令和8年7月30日(木) 9時~11時30分(予定)
- 場所 家島町真浦 2101-41 (ゆりかもめの里)
- 参加費 300円(菓子パン3個)
- 定員 6名※小学4年生以上、中学3年生以下(先着順)
- 申込期間 令和8年7月7日(火)~7月19日(日)まで  
受付時間は、9時~17時まで※月曜日は休館日
- 申込方法 家島公民館  
電話 325-2331/FAX325-1639



(参加者のお名前、学年、保護者のお名前、  
及び連絡先)

- 講師 ゆりかもめの里
- 必要な物 マスク、エプロン、三角巾(髪の毛が隠れるもの)を持ってくるください。
- その他 安全面の配慮から**「食物アレルギーのある方の参加はご遠慮」**いただきます。





## 暑さをのりきるために ～熱中症の予防と対処～

### 熱中症はだれでも起こります

暑い日が続くと、外出しているときだけでなく、室内でも熱中症になる可能性があります。熱中症は、年齢に関係なく、だれにでも起こる身近な健康リスクです。無理をせず、こまめに水分をとり、体を冷やすなど熱中症を予防しましょう。



### 熱中症を予防するには？

- こまめに水分・塩分を補給する。
- 暑い時間帯の外出や運動はなるべく避ける。
- 室内でも我慢せずエアコンや扇風機を利用する。
- 食事や睡眠をしっかりとって、体の調子を整える。
- 周りの人にも声をかけ合い、体調の変化に気づく。

### 熱中症の症状

- めまい
- たちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむらかえり

症状が進むと・・・



- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力の低下
- 集中力の低下
- 筋肉の虚脱感

### もし熱中症になったらどうする？

- 日陰やエアコンの効いた室内など、涼しい場所に移動。
- 衣類をゆるめ、首の周りやわきの下、足の付け根などを冷やす。
- 意識があり、飲み込めそうなら、水やスポーツドリンクを飲ませる。
- 応急処置をしても症状が改善されない場合は、医療機関を受診する。



意識がはっきりしない・声をかけても答えない・歩けない、自力で水を飲めないなどの症状が出た場合は、

迷わず直ぐに、**救急車（119番）** を呼びましょう



### 持病のある方は・・・

高血圧、糖尿病、心臓病、腎臓病などの持病がある方や塩分制限されている方は、無理に塩分を増やさず、涼しい場所でこまめに水分補給を行いましょう。体調がすぐれない時、めまい・吐き気・むくみなど出た場合は早めに医療機関を受診してください。

本資料は、「一般的な熱中症対策の参考情報」です。ご自身の体調や持病に不安がある場合は、必ずかかりつけ医などの医療機関にご相談ください。