



熱中症にご用心！



この時期は、熱中症が起きやすく注意が必要になってきます。もし、暑さの中で少しでも体調不良を感じたら無理をしないようにしましょう。また、小まめに水分を取るようにしましょう。

※家の中でも熱中症になることもあるので注意してください。

熱中症は、身体の内外の熱さによって引き起こされる身体の不調を総称して呼ぶもので、日射病、熱痙攣、熱疲労、熱射病がその中に含まれます。

日射病 夏の暑い日差しを浴びて歩き回ったときに、体がオーバーヒートして起こります。体温の上昇、多量の発汗、目まいや、吐き気などの症状がでます。症状がひどいときは意識を消失したりすることがあります。

熱射病 高温多湿の下で長時間歩いたり作業をした時に、大量の汗をかき、体内の塩分や水分が著しく不足して起こります。体温の調節が効かなく

なってしまう状態で、顔が紅潮し、皮膚は乾燥した感じになります。体温が40℃以上に上昇し、脈は弱くて早いなどの症状がでます。重症の場合には死亡することがあります。

応急手当

- ★衣服をゆるめて楽にさせる
- ★風通しの良い日陰や冷房の効いた所に移動させる
- ★冷たい水で冷やしたタオルやアイスノンなどを脇の下や足の付け根（ソケイ部）に置き体を冷やす
- ★スポーツドリンクや薄い塩水などを飲ませ、水分の補給をさせる ※意識障害がある場合には、飲ませない

最近、車の中で幼い子どもが熱中症で死亡する痛ましい事故がよく聞かれますが、絶対に子どもだけをクルマの中に残さないでください。

「みんなで守ろう救急の力、救急車の適正利用にご協力をお願いします。」

救急（病院紹介）の問い合わせ

高吾北消防署 ☎26-2111 仁淀川分署 ☎35-0017



悪徳商法にご注意を（地域安全アドバイス）

悪質業者は色々な話題（お金・健康など）を言葉巧みに操り、人々の不安をあおり、心につけこんできます。このような被害に遭わないためにも、私たちは手口を知っておく必要があります。さまざまな手口がありますが、いくつか紹介しておきます。

悪質商法は、一人暮らしの高齢者が被害に遭うことが多いです。相手は「プロ」です。甘い言葉には絶対にのらないことも大事です。断る時は、はっきりと断りましょう。一時世間を騒がせた「振り込め詐欺」にも引き続き注意しましょう。

家庭訪問販売

業者が突然やって来て、商品などを無理矢理契約させるものです。

悪質リフォーム

突然家に来て「この家は危ない！」などと話しかけ、屋根や床など、次々と高額な費用で工事しようとするものです。

点検商法

「無料で点検する」「義務づけられている」などと正規の点検であるかのように振る舞い、最終的には高額な商品売りつけるものです。



高吾北地区地域安全協会事務局（佐川警察署 刑事生活安全課内）
☎22-0560

●●●●●●●● 仁淀川町行事カレンダー（7月・8月） ●●●●●●●●

日	曜日	主な行事	保健衛生行事	社会福祉協議会	
				配食・給食	生きがいデイ
5	月		献血（役場本庁10:00～12:00、池川総合支所13:45～15:30）	配食	寺村・大野
6	火		健康相談（戸立集会所10:00～）		戸立
7	水			給食	
8	木				池上・池下
9	金		健康相談（谷山集会所9:30～）	配食	下名野川・谷山
10	土	仁淀招待球技大会 （仁淀中学校／吾川中学校9:00～）			
11	日	参議院議員選挙投票日			
12	月	行政・人権・心配ごと相談 （中央公民館10:00～）		配食	岩柄
13	火		犬と猫の引取り日		宗津・大屋 ・西古城山
14	水			給食	
15	木	行政・人権・心配ごと相談 （川渡コミュニティセンター10:00～）	無医地区診療 （沢渡多目的集会施設14:00～）		
16	金		健康相談 （高瀬本村集会所10:00～）	配食	高瀬
19	月	海の日			
20	火	行政・心配ごと相談 （池川保健福祉センター10:00～）	健康相談 （西古城山集会所10:00～）	配食	大西・下川渡
21	水			給食	
22	木		乳児・1歳6カ月児歯科健診（中央公民館13:30～）／無医地区診療 （別枝上区多目的集会施設14:00～）／犬と猫の引取り日		大崎・用居
23	金		健康相談（実間集会所10:00～、形部集会所13:30～）	配食	実間
24	土	かきまつり （長者小学校17:00～）			
25	日	町消防団消防大会 （池川8:30集合）			
26	月			配食	中宮
27	火				中村・椿山
28	水			給食	
30	金			配食	
31	土	田村夕涼み会 （林コンクリート駐車場17:00～）			
2	月			配食	檜山
3	火		犬と猫の引取り日		大野
4	水			給食	
5	木				遅越
6	金			配食	坂本・谷山
7	土	土曜夜市 （別府小学校17:00～）			
8	日	第3回七夕まつり （長者大イチョウ前ほか12:00ごろ～）			

☆犬と猫の引き取り日は、午前10時までに最寄りの庁舎に連れてきてください。

文芸

投稿をお待ちしています



仁淀俳壇

炊いて一人食べてもひとり豆の飯
松岡 豊子

初夏となる気まゝ暮しも又淋し
植田 秋恵

万緑やひとりで旅ができる子に
市川 千秋

忍冬^{すいかから}匂ひ放ちて色を変ふ
古味 幸子

峰を越す雲ゆるやかに夏に入る
川上 純子

朝夕の散歩も日課夏は来ぬ
川内登美子

新茶の荷一と言添えて子に送る
西森 今子

人住まぬ庭明るうす柿若葉
田村 千草

じゃがいもの花二た色や畝変へて
田村 大陸

卯の花や配達の道狭けれど
吉田豊之祐

藪柑子句会

夏空や妻のまじろぎ読みきれず
荒木 青踏

メーデーや机の位置の定まらず
高橋 房子

母の日の嫁のそえ文^ぶあたたかし
上岡 利寿

独り居の山と向き合う卯月かな
片岡代美子

山門のべそかく餓鬼^{がき}や若葉風
小崎 千恵

放牧の牛跳ねるさま夏初め
高橋 幸恵

鳥形山^{とりがた}や独活^{うど}のかほりを登りゆく
井上 美智

吟行や座布団提げて青き踏む
尾崎マチエ

愛犬も連れて遍路の旅に出る
藤原 竹子

掛水 妙子

リハビリに友は励みぬ若葉風

結城 華子

サボテンの淡きピンクや母の日に

吊り橋を途中で戻る山つつじ
岡林 鶴子

初節句祝い唄にも児は眠る
片岡 徳三

ハイヒール薄暑の町を真直ぐに
河瀬喜代美

投稿俳句

公園地植ける櫻や花一輪
鎌倉 信夫

茎立ちや婆の菜園追肥待つ
橋本百合子

朴の芽の日々太りゆく園の昼
尾崎 幸野

短歌

二重窓赤き煉瓦^{つたしげ}に蔦繁る望郷の生家今もありしか
野口野撫子



【法事・法要のギフト】

光明会館では法事や法要に来てくれた方へのお返し用ギフトも取り扱っております。

カタログでの注文になりますので、ご入り用の方は必要な日の10日前迄にご連絡ください。

会館スタッフがカタログを持ってお伺い致します。

〒781-1521 吾川郡仁淀川町本村63
フリーダイヤル 0120-823-868

TEL 20-2060

(株)大一林組
葬祭部

光明会館

24時間受付(冷暖房完備宿泊施設有)