

わっしょい! 鼓南

地域情報誌
第195号
令和7年7月1日発行

題字: 書道家 石村 周寶さん

【編集・発行】 大島市民センター TEL:0834-84-0310 FAX:0834-84-0174
 杣島市民センター TEL:0834-84-0312 FAX:0834-84-0312
 ※ この市民センターだよりの全部または一部を、無断で複製・転載・改変・配布
 することはしないでください。

バックナンバーはWebで!

鼓南地区コミュニティ 検索

または右のコードからどうぞ。



自主防災の取り組みについて

大雨や暴風、土砂災害、台風、地震や津波など、様々な災害に備えるために、平常時から、自分でできることを考えておくことや地域で互いに協力をする、自主防災の取り組みを行うことが大切です。

鼓南では、コミュニティ推進協議会の「自主防災部会」が中心となって、「地域で協力して防災に取り組む活動への理解と安心できる組織づくり(共助)の取り組み」をすすめています。

具体的な取り組みとして、6月から、自主防災部会員(自治会長)が全世帯に調査票を配布し、「誰が、どの場所に住み、避難をする際に支援を必要とする状況か否か」について、ご本人からいただいた基本的な情報を受けて、災害時に「声かけ、避難所への避難支援など」を行うことを目指し、任意の活動(ボランティア)で取り組んでいます。

お手元に届いた調査票は、自主防災の取り組みを除いて利用されないため、可能な限りで記入をされ、自主防災部会員(自治会長)へご提出ください。

災害に備えるための取り組みは、身近なところから始まります。

鼓南地区自主防災部会 基本調査(アンケート)

1 災害について不安を感じる順番は?

洪水	
土砂災害	
地震	
暴風	
台風	
その他	

(不安を感じる順位 数字1~7で回答)

2 災害に備えてどちらに避難されますか?

自宅で安全確保	
親戚宅	
友人宅等	
ホテル・旅館等	
行政の指定した避難場所	
その他	

(○または優先順位 数字1~6で回答)

3 行政の指定した避難場所に避難する場合、次のどこに避難を考えていますか?

大島市民センター	
鼓南地区総合運動場	
鼓南中学校	
杣島市民センター	

(○または優先順位 数字1~4で回答)

4 行政の指定した避難場所に避難する場合、自分達(家族含む)で避難できますか?

自分達で避難できる	
避難する目安(家族含む)を要する	

(どちらかで回答)

《※お答え頂いた内容は、自主防災活動の目的外には使用しません》

自治会名		氏名		家族人数	人
自宅電話番号		携帯電話番号			
緊急連絡先		続柄		電話番号	

※ 体調等、特に知っておいてほしいこと、配慮して欲しいこと等があればお書きください。

期日前投票所設置のお知らせ

7月20日(日)の投票日当日にご都合のある方は、下記の日に期日前投票ができます。

参議院議員通常選挙 期日前投票所

7/15(火) 10:00~16:00 鼓南支所



※ 全ての期日前投票所及び日時は、市広報または郵送で届く投票所入場券でご確認ください。

※ 期日前投票所では、どの投票区の方も、投票することができます。

貴船神社夏祭りが開催されます

【日時】 7月20日(日) 伝馬船出発13:00 / 子供神輿出発13:30 / 御神輿出発14:30 / 松前音頭16:00

【場所】 貴船神社周辺。当日、杣島は交通規制される時間帯があります。

- 投票者・住民・祭り関係者を除き、規制より先は一般車両の進入・駐車ができません。
- 杣島発着の防長バスは、杣島入口周辺に設ける臨時バス停止まりとなります。

【問合せ】 杣島市民センター ☎0834-84-0312(平日8:30~17:15)



特集 熱中症から身を守りましょう

毎年、気温が高くなる日が続くと、熱中症の発生が増えてきます。夏の暑さが本格化する前に、次の内容を参考に、身体を守る熱中症対策をしっかりといきましょう。（参考資料の出典：厚生労働省及び環境省 HP）

熱中症予防のポイント

屋内では

- ・エアコンなどで温度を調節する
- ・遮光カーテン、すだれを利用する
- ・室温をこまめに確認する
- ・暑さ指数(右の記載)も参考にする

屋外では

- ・日傘や帽子を着用する
- ・日陰を利用する
- ・こまめに休憩する
- ・日差しがある日は、外出を最小限にする

行動

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルで、体を冷やす
- ・こまめに水分を補給する

熱中症をもっと知るには

熱中症予防について
(厚生労働省)



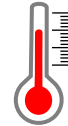
熱中症警戒アラート
(環境省)



「暑さ指数」をチェックしましょう！

次の指標(内容)で、熱中症の危険度が確認できます。
環境省が発表する「暑さ指数」に注目しましょう。

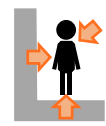
暑さ指数の
4つの指標



気温



湿度



ふくしゃ熱



風

暑さ指数	左記指数の際、注意が必要な活動の例
危険 31 以上	安静にしている、リスクあり 35 以上「熱中症特別警戒アラート」 33 以上「熱中症警戒アラート」
嚴重警戒 28 以上 31 未満	軽い活動：会話・食事・買い物・徒歩・ 自動車の運転・バスや電車に乗る・ヨガ
警戒 25 以上 28 未満	中程度の活動：速足・階段(ゆっくり)・ 自転車に乗る・トラクターの運転・ゴルフ・ ラジオ体操・卓球・草むしり・農作物の収穫
注意 21 以上 24 未満	強い活動：走る・登山・水泳・草刈り・ のこぎりやハンマーを使用する作業
20 未満	重い荷物の運搬・マラソン・ シャベルや斧などを使用する激しい作業

※気温(単位は℃)と取り違えないよう、数字のみで表しています。

※日常生活における熱中症予防指針 Ver.4(日本気象学会)、「生活活動のメッツ表(厚生労働省)」により作表しています。

熱中症の症状と応急処置

症状



- ・めまい
- ・大量の発汗
- ・立ちくらみ
- ・手足のしびれ
- ・生あくび
- ・筋肉痛、こむら返り

病状が
すすむと



- ・頭痛
- ・判断力低下
- ・嘔吐
- ・集中力低下
- ・倦怠感
- ・虚脱感

応急処置

涼しい場所へ移動する

➢ エアコンが効いた室内や、風通しの良い日陰など。

衣服をゆるめ、からだを冷やす

➢ 首、脇の下、太ももの付け根が効果的。
➢ 保冷剤や氷、濡れタオルを使う。

水分・塩分を補給する。

➢ 一度に大量に飲ませず、少しずつ分けて与えましょう。
➢ 氷水などの極端に冷えたものや、アルコール、カフェイン入り飲料は避けましょう。

自力で水が飲めないとき、応答がおかしいときは、ためらず救急車を呼びましょう。



7月 鼓南地区行事予定

※天候不順その他の事情により、中止や変更となる場合があります。

- 7/5 (土) やまびこ号巡回(旧給島小→鼓南小→大島自治会館)
- 7/13 (日) 大島認知症予防カフェ
- 7/14 (月) 給島いきいきサロン / 給島認知症予防カフェ
- 7/15 (火) 参議院議員通常選挙 期日前投票所(鼓南支所)
- 7/16 (水) 大島きらきらサロン
- 7/20 (日) 参議院議員通常選挙/貴船神社夏祭り
- 7/22 (火) やまびこ号巡回(旧給島小→鼓南小→大島自治会館)



【鼓南地区の人口】 男性:359人 女性:441人 合計:800人 【令和7(2025)年 5月末現在】