



●土井首地区の状況(R4.5.31現在)…総人口 13,753人(前月比-13人) 総世帯数 6,565世帯(前月比-1世帯)

### 熱中症対策をしましょう!

今年は例年にも増して猛暑日が続いています。家の内外を問わず、熱中症になりやすいので、気を付けましょう!

#### ●熱中症予防チェックリスト

- エアコンを上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- 必要に応じてマスクを外している
- こまめに水分補給している
- シャワーやタオルで体を冷やしている
- 暑いときは無理しない、外出しない
- 涼しい服装、外出時には日傘と帽子
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時の連絡先確認



のどが渇いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**

1日あたり  
**1.2L(リットル)**を  
目安に

● 1時間ごとにコップ1杯  
● 入浴前後や起床後もまず水分補給を  
● 大量に汗をかいた時は **塩分も**忘れずに

※水分や塩分の摂取量は  
かかりつけ医の指示に従いましょう。

コップ約6杯

熱中症を防ぐために  
**マスクをはずしましょう**

近距離で  
(2m以内を目安)  
会話をする時は、  
**マスクの着用を**

マスクを着ると  
熱中症になりそう…

マスク着用時は

- **激しい運動は避けましょう**
- のどが渇いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**
- **気温・湿度が高い時は特に注意しましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに!

出典:厚労省HPパンフレット

### ★七夕に願いを込めて★

今年も地域センター1階入り口で七夕飾りを行いました★

地域の方に笹をご提供いただき、職員で飾りつけを行いました☆彡

子どもたちの願い事やキラキラの飾りつけが季節感を漂わせてくれました。

今後も地域センターでは季節による飾りつけを行うので、お楽しみに!



七夕飾り▶

### これ知っとる! ? どのくび弁講座! (第2回)

土井首地区の方言「どのくび弁」を皆さんご存じですか? 答えられるあなたは「ネイティブどのくびんもん」!?

#### ●「とぜんなか」…意味:さびしい

例:「あんたのおらんととぜんなかー」…意味:「あなたがなくてさびしい」



とぜんなか〜

出典:「長崎市編入50年のあゆみ」など地域資料より抜粋

#### 編集者のひとりごと…(・(エ)・)

8月9日は77回目の長崎原爆の日です。被爆者の方の高齢化など難しい問題はありますが、まずは11時2分に平和への願いを込めて、黙とうをささげることが、語り継ぐための小さな第1歩になるのかもしれない。

#### ホームページ



#### Twitter



- 発行元:土井首地域センター
- 住所:柳田町45-3
- 電話:095-878-4534
- ▲HPとTwitterで情報発信中!