

# 伊王島地域センターだより

2025年  
7月号



被爆80周年

伊王島地区（令和7年5月末日現在）  
人口：569人（男：252人、女：317人）世帯数：393世帯

No 110

## 夏到来！海水浴の季節です ～伊王島海水浴場～

開場期間 7月5日（土）～ 8月31日（日）

施設料金 桟敷：一般410円、高校生 200円  
温水シャワー：100円  
ロッカー：100～300円

【問合せ】 i+Land nagasaki (アイランドナガサキ)  
☎ 095-898-2202



コスタ・デル・ソル  
ホームページ

## 夏を快適にすごせるように ～伊王島地区 市民大清掃～

地区名	開始時刻
馬込地区	ミサ終了後
仲塩町地区	午前8時
船津地区	午前8時
大明寺地区	午前9時

実施日 7月6日（日）

※荒天時は7月13日（日）に順延

当日の作業については、それぞれ自治会長さんの指示に従ってください。

作業にあたっては、熱中症に気をつけ、こまめな水分補給をこころがけましょう！

## 日中の気温上昇にご注意ください ～クーリングシェルターのご利用を～

クーリングシェルターとは、熱中症による人の健康に関する被害の発生を防止するため長崎市が指定した施設で、「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときに、一般に開放し暑さをしのぐ場所で、市内67か所が指定されています。

伊王島地域センター1階ロビーの開放は、熱中症特別警戒アラートが発表された平日（土・日・祝日除く）8時45分から17時30分です。  
アラートの発表がなくても、暑さをしのぐ場所としてご利用ください。



▲伊王島地域センター1階ロビー

## 介護予防ボランティア養成講座を受講しませんか？

介護予防教室の運営のお手伝いや高齢者ふれあいサロン・自主グループなどの活動場所へ出向き介護予防体操を紹介しながら、楽しく活動の継続をサポートできる方を募集します。  
対象は、長崎市にお住まいの40歳以上の方で、ボランティア活動をしてみたい方です。

開催日時：8/26(火)、9/2(火)、9/9(火)の13～16時  
実技実習を9/19(金)または10/3(金)のどちらか一日

場 所：健康づくりセンター 3階（布巻町67番地1）

申込方法：電話にて8月19日(火)までにお申し込みください。  
定員20名に達し次第、受付を終了します。

【申込み・問合せ】南総合事務所地域福祉課 ☎095-892-1113



## しんちゃんコーナー vol.14 ～ 地域おこし協力隊員 林田慎一 ～

みなさん、こんにちは！地域おこし協力隊の林田です。  
いよいよ夏が来ましたね！2つのトピックスをご紹介します！！

### 1. 「伊王島毎日縁日」を7月19日から8月31日に開催します！

みなさんの夏の思い出って何ですか？

夏祭りがあり、縁日でヨーヨー釣りやわたがしを食べた思い出があります。提灯の光が灯されると自然と心が躍ったものですが、最近は縁日イベントも少なくなっていました。

そこで、夏休み期間中に縁日イベントをすることにしました！

場所は給食センターそばの空き地です。縁日では、子どもの遊び場や休憩スペース、キッチンカーやワークショップ、体験イベントなども予定しています。

どんなことでも体験になると思っています。

すいか割りやバーベキュー、そのほか夏休みの宿題作品になるようなキーホルダー作りや職業体験が出来る…いろいろな計画を伊王島毎日縁日に詰め込もうとしています。こういうことをやってみたい！というアイデアのある方は林田までお気軽にお問い合わせください。



伊王島毎日縁日のイメージ画像です。  
たくさんの提灯はむずかしいと思いますが、素敵な景色が見れたらと思います。

### 2. 株式会社つなぐ長崎を設立しました！

地域おこし協力隊の任期が来年の1月までのため、その後の生業づくりとして株式会社つなぐ長崎を設立しました。名前のおとおり、人・地域・マーケットをビジネスの仕組みでつなぐことで地域活性化を実現することが会社設立の目的です。

伊王島毎日縁日も事業の1つです。子供たちが楽しめる場所を作りたいという思いもありますが、ビジネス的な観点から、夏休みに伊王島に会場する数万人の観光客に対して

- ①ビジネスを誰もが気軽におこなうことができること
  - ②夏につながった観光客と閑散期にもアプローチ出来ること
- という目的もあります

観光客と地域の出来ることをつなぐオンライン上の「観光プラットフォーム」という仕組みをつくっていて、それに登録してもらうことで、夏以外にもお客様を呼ぶことが出来ます。

最後に、地域おこし協力隊の立場からすると、伊王島でビジネスがしやすい仕組みが出来れば、伊王島に戻って来たいという人も増え、人口減少にも歯止めがかかる期待もあります。

この夏、多くの人に楽しんでもらえたらと思います！



@IOUJIMA\_CHIHIKIOSHI

お問い合わせ等は  
Instagramからも  
OKです！

【問合せ】地域おこし協力隊：林田（090-5833-5747）



## 文化をみんなに

# ながさきピース文化祭2025

第40回国民文化祭

第25回全国障害者芸術・文化祭

令和

7年9月14日(日)→11月30日(日)

夏は気温が高だけでなく、湿度も高いため、日差しの強い屋外はもちろん、室内で何もしていない時でも危険が潜んでいます。

この季節に注意が必要なのは、①熱中症と②食中毒です。



### ① 熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、場合によっては死に至る可能性もあります。

#### 対策1：暑さを避ける、身を守る

##### 屋内では

- ・エアコン、扇風機等で温度を調節する。
- ・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。

##### 屋外では

- ・日傘や帽子を着用する。
- ・日陰の利用、こまめな休憩をとる。
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える。

##### からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

#### 対策2：こまめに水分を補給する

・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。

##### 家で簡単に作れる経口補水液!!

・500mlの水に砂糖20g(大さじ2杯)と塩1.5g(小さじ3分の1杯)を入れてよく混ぜて溶かすと完成です。冷蔵庫で冷やして、お好みでレモンなどの果汁を加えると、さらに飲みやすくなります。

### ② 食中毒

夏場は、気温と湿度が上がり、細菌が繁殖しやすい環境となるため、食中毒のリスクが高まります。特に細菌性食中毒は夏に多く発生します。食中毒を予防するためには、以下の対策が重要です。

#### 対策1：食材の適切な保管

- ・冷蔵庫での保管温度を適切に保ち、長時間の常温放置を避けましょう。
- ・生鮮食品や調理済みの食品は、購入後すぐに冷蔵庫に入れることが重要です。

#### 対策2：加熱調理

- ・食中毒の原因となる細菌は、加熱によって死滅します。
- ・肉、魚、卵、貝類は、十分に加熱しましょう。加熱の目安は75℃で1分以上です。

#### 対策3：手洗い・消毒

- ・調理前後に手洗いし、包丁やまな板は清潔な状態に保ちましょう。
- ・食器や調理器具の適切な消毒が重要です。

夏場は、これらの対策を徹底することで、食中毒を予防できます。

**食中毒予防の3原則:つけない** (食品に菌を付着させない)

**増やさない** (菌を増殖させない)

**やっつける** (菌を殺滅する)

診療所待合室でミニ講座を開きます！

～フレイル予防に役立つ軽い体操～

日時 7月30日(水)14:00～14:30

テーマ 熱中症について

みなさん！  
お気軽にご参加  
ください！



# 行政なんでも相談所

～ あなたの「困ったな」、教えてください～

皆さん、日ごろ生活するうえで、困っていることはありませんか？

たとえば、勤務先でけがをした時や育児で仕事を休まないといけなくなった時、土地を相続することになった時など、いざ困った時に「どこに相談したらいいのかわ」とまどうことも多いものです。

行政相談では、専門の相談員が適切に関係機関につながるよう助言します。

どうぞお気軽にご相談ください。



総務省行政相談センター

まぐみみ長崎

【問合せ】 きくみみ長崎 ☎095-849-1101

行政なんでも相談所

日時： 7月8日(火) 13～15時

場所： 伊王島開発総合センター



行政相談マスコット キクーン

## 7・8月の行事予定

日	時	行事名	場所
7/1(火)	10:00～12:00	公民館講座『健康体操教室』	伊王島開発総合センター
7/3(木)	10:00～12:00	いきいき健康教室	
7/4(金)	10:00～12:00	公民館講座『たのしいスマホ教室』	
7/8(火)	10:00～12:00	船津いきいきヘルス	船津生活館
7/8(火)	13:30～15:00	すこやか運動教室	伊王島開発総合センター
7/11(金)	14:30～15:30	婦人がん検診	
7/18(金)	10:00～12:00	公民館講座『たのしいスマホ教室』	
7/22(火)	13:30～15:00	すこやか運動教室	馬込生活館
7/25(金)	13:00～14:30	出張総合相談(深堀・香焼地域包括支援センター)	
8/1(金)	10:00～12:00	公民館講座『たのしいスマホ教室』	
8/5(火)	10:00～12:00	公民館講座『健康体操教室』	伊王島開発総合センター
8/7(木)8(金)	10:00～12:00	公民館講座『自信がつくペン習字教室』	
8/12(火)	13:30～15:00	すこやか運動教室	
8/20(水)	10:00～11:30	お遊び教室『アンヘル』(乳幼児向け)	塩町集会所
8/22(金)	10:00～12:00	公民館講座『たのしいスマホ教室』	
8/22(金)	13:00～14:30	出張総合相談(深堀・香焼地域包括支援センター) 食生活改善推進協議会『きんとん会』	
8/26(火)	10:00～12:00	公民館講座『自信がつくペン習字教室』	伊王島開発総合センター
8/26(火)	13:30～15:00	すこやか運動教室	

※7月のお遊び教室『アンヘル』 8月の船津いきいきヘルスはお休みです。

発行：伊王島地域センター 長崎市伊王島町1丁目甲3271番地 ☎095-898-2211 発行日：令和7年7月1日

市役所へのお尋ね、荒天時のお問い合わせ先は次のとおりです。

●市役所の手続き等のお尋ね⇒長崎市コールセンター あじさいコール

☎095-822-8888 午前8時～午後8時 年中無休

●市営住宅のお尋ね⇒指定管理者トラスティ建物管理・エルバック共同事業体

☎095-892-1132 午前8時45分～午後5時30分 平日

☎095-828-0201 午後5時30分～午前8時45分 平日時間外、土日祝日、年末年始

●高速船欠航等のお問い合わせ⇒野母商船株式会社 ☎095-826-6238

●伊王島大橋通行止め等のお問い合わせ⇒長崎県長崎振興局道路維持課 ☎095-844-2181(代表)