



【出身】山梨県甲州市
【趣味】山登り、文字を書くこと
【活動エリア】本郷町北方地区
【活動テーマ】地域資源を生かした地域づくり

LIFE
15
地域おこし協力隊が
三原で過ごす日々

みはライフ!

市外から移住して来た9人の隊員が、地域課題の解決に向けて活動中!



地域資源のヒト・モノ・コトを生かして

地域おこし協力隊の活動は
市公式noteで!



□ 地域企画課
TEL 0848-67-6011

来場者から「来年も開催してほしい」、「美しい景色に感動した」など
の感想を聞き、多くの人たちに地域
の魅力を発信できたことを非常に
うれしく思います。これからも地域
を盛り上げていきます!

ト開催日には、地域の人たちと協力
してカフェでの販売や、地元の活動
グループ「北方未来」のあじさい部
会さんが手作りした甘酒の提供な
どを行いました。

ながら滞在できる場所にするため、
初の試みとしてベンチを9基製作
して会場内に配置しました。イベン
トの試みとしてベンチを9基製作
して会場内に配置しました。イベン
ト開催日には、地域の人たちと協力
してカフェでの販売や、地元の活動
グループ「北方未来」のあじさい部
会さんが手作りした甘酒の提供な
どを行いました。

ながら滞在できる場所にするため、
初の試みとしてベンチを9基製作
して会場内に配置しました。イベン
トの試みとしてベンチを9基製作
して会場内に配置しました。イベン
ト開催日には、地域の人たちと協力
してカフェでの販売や、地元の活動
グループ「北方未来」のあじさい部
会さんが手作りした甘酒の提供な
どを行いました。

あんしん通信

事故や犯罪、ゼロカーボンやごみに関する情報など、
生活に役立つ情報をお届けします。



令和7年のSNS型投資詐欺
・SNS型ロマンス詐欺発生状況

●広島県内 ()は前月比
発生件数: 70件 (+27件)
被害総額: 約7億4,591万円
(+2億2,059万円)

●三原警察署管内
発生件数: 1件 (+1件)
被害総額: 約551万円 (+551万円)

※令和7年3月末。

今月のポイント

- 小まめな休憩や水分補給・塩分補給をしよう!
- 高齢者、乳幼児などは特に注意!
周囲も声掛けをしよう
- 热中症特別警戒アラートが発表された時は、クーリングシェルターを利用

□ 生活環境課 () 0848-67-6194 FAX 0848-64-4103

[その9]

熱中症特別警戒アラートが発表されたら?

クーリングシェルターへ避難!
外出前に場所を確認しよう

これからの季節、湿度や気温が高くなると熱中症の発症リスクが高まります。極端な暑さなどにより、熱中症による健康被害が起きる場合を想定し、市では冷房がある一定の空間を確保できる場所を指定暑熱避難施設「クーリングシェルター」に指定しています。

熱中症特別警戒アラートが発表された時には、市内50施設のクーリングシェルターが開放されます。暑さから自分の身を守るために、あらかじめ近くの指定施設を把握しておきましょう。

【熱中症特別警戒アラート (熱中症特別警戒情報)]
翌日の最高暑さ指数 (WBGT) の予測値が県内全ての観測地点で35に達する場合などに発表される注意喚起
※10月22日 (水) まで運用。

市のクーリングシェルター
一覧はこちら



◀市HP

熱中症になりにくい
体をつくろう

暑い夏がやってきます。近年の酷暑には、熱中症をはじめ、健康に不安を感じている人もいると思います。

総務省消防庁の公表資料によると、令和6年5月から9月にかけて熱中症で救急搬送された人は、平成20年の調査開始以来、過去最多となりました。熱中症対策には、さまざまな方法がありますが、本格的な暑さが始まる前に「暑熱順化」して、暑さになれることが最も重要な対策の一つです。

暑熱順化とは汗をかきやすく、熱中症になりにくい体の状態のことです。消防職員が、防火服を着てそのトレーニングを行なっているのを知っていますか？

私たちにもできる暑熱順化トレーニングがあります。ポイントは、①汗をかくこと②続けること③無理をしないことです。ランニングやウォーキング、室内での筋トレやストレッチなどで汗をかくことが有効です。また、暑熱順化には数日か

る暑い夏がやってきます。近年の酷暑には、熱中症をはじめ、健康に不安を感じている人もいると思います。

総務省消防庁の公表資料によると、令和6年5月から9月にかけて熱中症で救急搬送された人は、平成20年の調査開始以来、過去最多となりました。熱中症対策には、さまざまな方法がありますが、本格的な暑さが始まる前に「暑熱順化」して、暑さになれることが最も重要な対策の一つです。

暑熱順化できていない時
から遠ざかると効果が薄れてしまうため、暑さが本格化する前に継続的に行なうことが大切です。トレーニングをする際は、しっかりと水分補給をして、体調に十分注意しましょう。

夏本番を迎える前に、暑さに負けない体をつくりましょう。



▲厚労省HP
暑熱順化について

暑熱順化による体の変化



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放射しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすいなど



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放射しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくいなど

熱中症になりやすい状態

熱中症になりにくい状態

出典：日本気象協会推進
熱中症ゼロへ

Kia Ora!
MIHARA

ニュージーランド出身の
国際交流員コラム

● Vol.21 ●



CIR(国際交流員)
ジェイク・ロコプ

知ってる？

ニュージーランド

北半球と南半球から見えるオーロラ

大気圏を通過した太陽風が、地球の磁場と反応して、ピンクや赤、緑、紫の光が空で揺らめく現象を「Aurora」といいます。北半球では「Aurora Borealis」、南半球では「Aurora Australis」と呼ばれています。

Information for foreign
nationals in Miura

／ CIRが三原の
魅力などを発信中！／

Instagram & Facebook



Instagram



Facebook

●多言語相談窓口(市役所本庁4階)

問 経営企画課(TEL 0848-67-6270 FAX 0848-64-7101)



6月の星空(天の川とオーロラ)

星空が一番きれいに見える時期

ニュージーランドでは6月から冬が始まります。雪に覆われた山々や透き通った川、紺碧の湖などの美しい大自然を求めて、多くの人がスキーやキャンプを楽しめます。中でも、私が特に好きな過ごし方は「冬の夜のオーロラ観賞」です。

ニュージーランドでは、夜が最も長く暗い6～7月に、オーロラが一番よく見られるといわれています。街から離れた場所で月明かりや雲がない夜は、ピンクや赤、緑、紫の光が星空の中で踊り、一生忘れられない絶景が広がります。私もそんなオーロラを見るために、何度も思いつきで夜のドライブに出掛けました。オーロラが見えた夜は「来てよかった」と思いながら、夜明けまで空を見上げて過ごしました。