

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!



今月の担当は
丹澤 紳一郎
です!



【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



▲シバザクラをゆっくり楽しめるように自作のベンチを設置

地域おこし協力隊
の活動は
市公式noteで!



問 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!

準備する中では、来場者が休憩し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。

「地域資源のヒト・モノ・コトを生かして」

今回は11ページに掲載している「芝桜の里カフェ」の取り組みを紹介しています。本郷町善入寺本谷地区では、春に地域の人たちが長年大切に管理してきたシバザクラが見事に咲き誇ります。この景色を多くの人に見て、知ってもらえるイベントを約2カ月間かけて準備してきました。

準備する中では、来場者が休憩し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
- ☐ 熱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

問 生活環境課 TEL 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、市では冷房があって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

今月のコラム
第42回

市長



暑熱順化

熱中症になりにくい
体をつくらう

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。ポイントとは、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

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・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

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・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

熱中症になりにくい状態

ら2週間程度かかり、数日暑さ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



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・ロコブ

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「オーロラ」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 Mihara

＜ CIRが三原の
魅力などを発信中！ ＞

Instagram & Facebook



Instagram

Facebook



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、多くの人々がスキーやキャンプを楽しみます。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。

●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