

## 熱中症を予防しよう

これからの時期は、熱中症予防が重要です。熱中症予防は日頃からの心掛けが大切です。



智頭町熱中症予防キャラクター  
「涼みん」

### 5つのポイント

#### ①室内を涼しくする!

熱中症は室内でも発生します。扇風機やエアコンを上手に使い、日中・夜間とも室温を適温に下げましょう。うちわを保健センターに用意しました。数に限りがありますので希望の人はお早目にお越しください。

#### ②こまめに水分・休息をとる!

暑い日は、活発に動いていなくても知らずに汗をかいています。のどが乾いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。日常において暑さを余り感じていなくても身体には負担がかかっています。こまめに休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

#### ③家族・地域で声をかけあう

高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、小さなお子さんは自分では予防策をとることが難しいです。家族や周囲の大人が積極的に声をかけるなど、みんなで熱中症を防ぎましょう。

#### ④天気予報・熱中症警報に気をつける!

天気予報や熱中症警報などの情報を活用し、暑くなる時間を避けて行動するなど十分な対策を取りましょう。

#### ⑤涼み処(クールシェルター)を利用する!

令和6年度より、ちえの森ちづ図書館・智頭町観光協会総合案内所(暮らし屋)・郵便局(智頭・那岐・山形)・簡易郵便局(芦津・山郷)を暑中の一時的な休憩場所(「涼み処(クールシェルター)」)として利用を推奨する、熱中症予防対策事業を実施しています。施設でひと涼みし、みんなで熱中症を予防しましょう。



【問合せ先】保健センター福祉課 ☎ 75-4101

## 第65回麒麟のまち 鳥取市美術展開催

麒麟のまち鳥取市美術展は、1962年の誕生以来、鳥取県東部を代表する美術展のひとつとして親しまれてきました。会場には、麒麟のまち圏域の出品者による、地元的情景や息づかいが感じられる作品をはじめ、多彩な表現が光る作品が並びます。ギャラリートークやワークショップ、イチオシ作品投票の企画も行います。楽しみながら地域の芸術文化に触れる絶好の機会です。ぜひお越しください。

【日時】5月31日(日)～6月7日(日)

午前9時～午後5時

(会期中無休・入場無料)

【場所】鳥取県立博物館

(鳥取市東町二丁目124)

【内容】9部門

(日本画、洋画、書道、デザイン、写真、彫刻、工芸、版画、自由)の公募作品を展示

### ギャラリートーク

5月31日(日) ※予約不要

午前10時30分	版画/洋画
午前10時50分	書道/写真
午前11時10分	日本画/彫刻
午前11時30分	工芸/デザイン
午前11時50分	自由

### ◆ワークショップ

誰でも気軽にアート体験ができるワークショップを開催。 ※参加無料

### ◆私のイチオシ作品投票

観覧者投票で得票数の一番多い作品を「私のイチオシ作品」に決定。

【問合せ先】鳥取市役所文化交流課 ☎(0857)-30-8021

mail:bunka@city.tottori.lg.jp

詳しくは公式ウェブサイト・インスタグラム  
をご覧ください。



## 令和8年度救急救命講習会の開催について

【日時】〈普通救命講習Ⅰ〉

①5月17日(日) ②9月6日(日)

③11月8日(日) ④1月17日(日)

⑤3月14日(日)

〈普通救命講習Ⅲ〉

7月19日(日)

【場所】鳥取県東部広域

行政管理組合消防局

【講師】普通救命講習Ⅰ

(主に成人に対する方法)

普通救命講習Ⅲ

(主に小児・乳児・新生児に対する方法)

いずれも講習費用はかかりません。

【問合せ先】東部消防局警防課 ☎(0857)-54-1218