

# 参加者募集!

ワクワク! ドキドキ!  
周防大島に来てみんさい体験交流企画  
島のくらしをおすすわけ! 初秋コース

8月といえば「夏」、夏といえば「海水浴」! いえいえ周防大島は、それだけではありません。島の中にはこれまでそれぞれの地域で育まれてきた産業やくらしがあります。大島の農漁業者のみなさんとふれあいながら、新しい大島の魅力を感じてみませんか。

## ☆申し込み方法

ハガキ、電話、ファックス、Eメールにより、コース名、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記入のうえ、各コースの締め切り日までに下記へお申し込みください。ただし、申し込み多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。参加者の皆さまには、後日詳しい参加案内を送付します。

### ○摘果みかんジュースと

#### 焼肉のたれづくりコース

■日時/8月20日(日)

■午前9時~午後3時

■場所/周防大島町農産物加工センター

■体験料/3000円

■締め切り/8月16日(水)

### ○ウニ割り体験コース

■日時/9月2日(土)

■午後1時~3時30分

#### 場所

■橘ウインドパーク周辺

■体験料/3000円

■締め切り/8月23日(水)

### ○布わらじづくりコース

■日時/9月9日(土)

■体験料/2000円

午後1時~4時

#### 場所/大島柑橘試験場

■体験料/1500円

■締め切り/8月30日(水)

### ○いぎす豆腐づくりコース

■日時/9月22日(金)

■午前9時30分~午後2時

■場所/東和地区

■油田環境改善センター

■体験料/2000円

■締め切り/9月13日(水)

### ○ポンポラ飯づくりコース

■日時/9月24日(日)

■午前9時~午後1時30分

#### 場所

■片添ヶ浜オートキャンプ場

■体験料/2000円

(7~15歳 1000円)

### ■締め切り/9月13日(水)

### ○豆腐&おから料理と

#### みかん餅づくりコース

■日時/10月21日(土)

■午前9時~午後2時

■場所/工房ふきのとう

■体験料/2000円

■締め切り/10月11日(水)

### ○みかん収穫体験と

#### ジュースづくりコース

■日時/10月28日(土)

■午前9時30分~午後3時

■場所/河野農園・周防大島町農産物加工センター

■体験料/3000円

■締め切り/10月18日(水)

## ☆申し込み、問い合わせ先

周防大島くらし体験ネットワーク事務局

〒742-2301

山口県大島郡周防大島町大字久賀 5134

周防大島町役場農林課内 (担当: 梅木・広津)

☎ 0820(79)1002 FAX0820(79)1021

E-mail norin@town.suo-oshima.lg.jp

## 熱中症にご注意を!

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。

### 1. 体調を整える

睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

### 2. 服装に注意

通気性のよい服を着て、外出時には帽子や日傘を使用しましょう。

### 3. こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じたときには、すでになりの水分不足になっていていることが多いものです。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。

### 4. 年齢も考慮に入れて

発育途中の子どもや高齢者は熱中症にかかりやすいので、予防を心がけましょう。

熱中症かも、と思ったら真つ先にすることを挙げてみました。自分でもできる応急処置です。

1. 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などへ移動する。

2. 衣類をゆるめて休む。

3. 体を冷やす。

水や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。

4. 水分を補給する。

このとき、水分だけでなく0.1パーセント程度の塩水かスポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給する。

「気分が悪い」「意識がボンヤリしている」「反応が鈍い」という場合には、すぐに救急車を呼びましょう。

## 熱中症かな?と思ったら

## 熱中症にならないために