

地域おこし協力隊
Instagram (インスタグラム)
@teshikagachi_ikiokoshi



毎月第3金曜日に開催!
てしかがコミュニティー
※詳しくは弟子屈町HPをご覧ください。



第130回 協力隊 通信

日々の活動を
発信中!



地域おこし協力隊
facebook (フェイスブック)
https://www.facebook.com/teshikagachi_ikiokoshi/

協力隊の近況を
お知らせします!

企業研修型保育教諭 おおはし まい
大橋 舞



ちいさなほっこり便り

《こども園の日常》

入園した当初は慣れない環境に不安で涙していた子どもたちも、一日笑顔で穏やかに過ごしてくれるようになりました。

最近は気温も高くなり、お散歩日和になってきました。ぼかぼか太陽の光の中で、心の赴くままにすんずんと歩いたり、土やお花を見つめたり、触れてみたり、それぞれ探求を楽しんでいます。子どもだからこそ見つけられる“世界的美しさや不思議さ”に夢中になるその小さな背中や表情がとても愛おしいです。『先生! 見て!』と、言葉こそないけれど、目や仕草で伝えてくれる子どもたち。『うんうん、すごいね、嬉しいね』という思いを込め笑顔で応えると、みんなもまた嬉しそうな表情で応えてくれて、そんな日常に幸せを感じる毎日です。戸外活動を通して好奇心や五感を刺激し、豊かな心身の成長につなげていきたいと思えます。

《本格的な夏に向けての身体づくり～園での取り組みとご家庭でできること～》

乳幼児の夏に向けた身体づくりのポイントは「暑熱順化」と「基本的な生活リズム」です。

暑熱順化とは、発汗機能を向上させること。紫外線や熱さが落ち着く時間帯に20～30分程度の外遊びを行うことで汗腺を鍛えます。園ではこの時期、全学年が外遊びの活動を取り入れ、子どもたちの身体づくりを後押ししています。

次に基本的な生活リズムです。早寝早起きの習慣は、体温調節をつかさどる自律神経の働きを整えてくれます。適切にエアコンを使用し疲れを残さない睡眠環境をつくり、質の良い睡眠をとることも重要です。そして、朝ごはんをしっかり摂ること。朝はぐすってなかなかごはんを食べてくれず、ゼリーやお菓子で済ませてしまいませんか? 糖分の高いものは血糖値の急上昇を招き、その反動による血糖値の急降下が、午前中の眠気やイライラを引き起こしてしまいます。これが習慣になると、熱中症になりやすい身体になるだけでなく、さまざまな生活習慣病につながる恐れもあります。とはいえ、時間も余裕もない朝はなかなか理想通りにはいかないものです。まずは、おにぎり1つ、バナナ1本から始めてみてはいかがでしょうか。



人のうごき

【令和8年5月末現在】

- 人口計 6,246人 (-14)
- 男 3,025人 (-10)
- 女 3,221人 (-4)
- 世帯数 3,670世帯 (-6)

お悔やみ申し上げます

- 小野寺勝夫さん (77歳) 川湯温泉5丁目
- 深谷ミナセさん (97歳) 高栄2丁目
- 小濱 利子さん (86歳) 泉3丁目
- 倉田 昭八さん (92歳) 字アトサヌプリ原野



※お誕生、お悔やみは、5/1～5/31に弟子屈町に届け出をされた方のうち、掲載を希望された方のみ掲載しています。弟子屈町以外に届け出をされた方で掲載を希望される方は、役場環境生活課町民係までご連絡ください。

2026
ひとつに
なつたよ

しらやま まひろ
白山 真尋くん

ましこ みつた
益子 颯太くん

熱中症にならないために!

暑さが厳しくなる時期は、熱中症による救急搬送が増加します。特に気温や湿度が高い日は、屋外だけでなく室内でも熱中症になる危険があります。
重症化すると命に関わるので、少しでも体に異変を感じた場合は、涼しい場所へ移動し水分・塩分補給を行いましょう。

熱中症を 予防 するには?

水分補給 こまめに水分・塩分を補給	暑さを避ける 日傘や帽子、涼しい服装を活用	室温を快適に保つ 適切なエアコンの使用	無理をしすぎない 体調が優れないときは休息を
---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

熱中症が疑われる方への応急処置

- 意識が無い場合はすぐに119番へ通報し、救急車を呼びましょう。
- 涼しい場所へ移動させ、首回りや脇、太ももの付け根を氷や保冷剤で冷やしましょう。皮膚に水をかけ、うちわなどであおぐことで、体を冷やすこともできます。
- 自力で水分補給ができる場合は、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう!

火事と救急は119番

弟子屈消防署・川湯支署

☎482-2073 ☎483-2216
E-mail teshikaga.fire.119@bird.ocn.ne.jp
kawayufd@smile.ocn.ne.jp

令和8年5月31日までの出動件数

火災 1件
救急 195件
(川湯支署含む)

寄附ありがとうございます

□西村 正 様 (美里5) 現金100,000円 ・亡義母(林 弘子)が生前町にお世話になったため、老人福祉に活用してほしい。	□匿名希望 現金1,000,000円 ・町のアイヌ文化振興と発展のために役立ててほしい。
□ひまわり会 (朗読会) 様 現金2,000円 ・会が解散することになり、長年町にお世話になったお礼として、まちづくりに活用してほしい。	□匿名希望 現金1,000,000円 ・町のアイヌ文化の未来のために役立ててほしい。
□ふるさと納税 1,444件 28,958,000円	