



「隠れ脱水症」を尿の色でセルフチェック！

①

OK！普段通りに水分をとりましょう

②

問題ないですが、もう少し水分を撮りましょう

③

1時間以内に250mlの水分をとりましょう

④

今すぐに250mlの水分をとりましょう

⑤

今すぐに1000mlの水分をとりましょう

⑤より濃く、気分がすぐれない場合は、すぐに病院に行きましょう


熱中症

涼み処はじめました

宗像市では、熱中症による健康被害の発生を防止するため、熱中症特別警戒アラート運用期間中は市内の公共施設及び民間施設の施設内の一部をまちなかの「涼み処（すみどころ）」として開放しています。

熱中症の予防のため休憩が必要な場合は、ひと休みしていただけますので、どなたでもお気軽にご利用ください。



熱中症の重症度と汗のかき方

熱失神
熱けいれん

【軽症】 大量の汗
体が体温を下げようと一生けん命頑張っている状態

熱疲労
【中等症】 大量の汗のあと、汗が減ってくる
脱水が進んでいる。体の中の水分が足りない状態。

熱射病
【重症】 汗が出ていないor皮膚が乾いて熱い
体温調節が完全に壊れた状態。危険。
すぐ119番通報を!!

[期間] 令和8年10月21日(水)まで
池野コミセンの開放箇所
[ロビー・図書コーナー]
時間：9:00～21:00
火曜～日曜(月曜休館)
(8/13-15、臨時閉館日を除く)

最優秀賞受賞

花壇コンクール

今年度の宗像市花壇コンクールに入選をご報告しておりましたが、最優秀賞になりましたことを改めてお知らせします。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

令和8年度ルックルック講座

骨密度・インボディ測定会

参加費無料

健康づくりのすすめ
～若さと元気をチェック～

【日時】 8月6日(木)

10:00～12:00

(9:30受付開始)

申込締切 7月23日(木)
**【会場】 池野コミセン
多目的ホール**
【問い合わせお申込み】 池野コミセン

お電話またはQRコードからお申込みいただけます。



インボディとは、体重だけではわからない、筋肉量・脂肪量・タンパク質・水分量などを数値で把握出来る機器で測定します。

測定は裸足になって行うだけの簡単なものです。お気軽におこしください。

ヘルス推進委員会



グーグルフォーム24時間受付

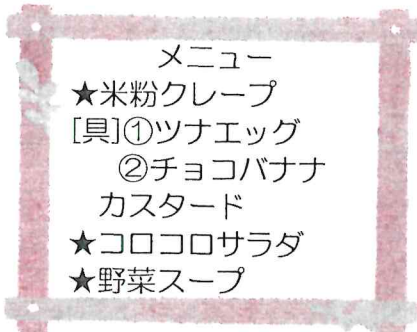
2026年7月行事予定

1	水	自治会長部会
2	木	
3	金	にぎにぎ会(シニア体操) 10:00～
4	土	いきいきふれあいサロン(七夕会) 受付9:20～
5	日	
6	月	休館日
7	火	地域委員会
8	水	
9	木	めだかつ子(七夕) 10:00～
10	金	
11	土	
12	日	モルック交流大会(会場:玄海東小) (岬・池野スポーツ交流事業) 受付9:20～
13	月	休館日
14	火	
15	水	
16	木	まちづくり計画代表者会議
17	金	にぎにぎ会(はつらつ体操) 10:00～
18	土	
19	日	
20	月	休館日
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	子どもわくわくクッキング 10:00～
27	月	休館日
28	火	役員会
29	水	
30	木	
31	金	スマホ教室② 10:00～

お問合せ・申込み等は池野地区コミュニティ・センター
☎62-2003まで

子どもわくわくクッキング

はさむ具材で食事にも
デザートにもなりますよ♪



【日時】7月26日(日) 10:00～
申込締切 7月19日(日)

【会場】池野コミセン調理実習室

【対象】小学生(先着8名)

【参加費】100円

【持ち物】エプロン、三角巾、
マスク、上靴、水筒
[食進会]

スマホ教室

【時間】10:00～12:00

【会場】池野コミセン

研修会議室

(第2回)

7月31日(金)

ライドシェア
カメラ、AI等

**7/28
締切**

ライドシェア⇒共用乗合タ
クシー(むなりんく)の申込
方法、カメラ、AIの使い方
について学びます。

(第3回)

8月28日(金)

何でも相談室

**8/25
締切**

生ごみ堆肥化講座

竹基材(竹肥姫)の活用方法講座
がひらかれました。今までのコ
ンポスト基材と新基材「竹肥姫」
もコミセンで販売中です。ご自
宅のプラケースなどで気軽に堆肥つくってみませんか？



めだかつ子育児相談会



保健師さんと一緒
に、ボランティア
さんが準備された、
かえるさん歯磨き
できるかな？をみんなで作りまし
た。手作りのかえるさんが大好評♪
たのしい時間となりました。



池田駐在所だより

こんにちは。池田駐在所の北嶋です。いよいよ梅雨がは
じまりましたね。今の時期のイサキはとてもおいしいです
ので、皆様も一度賞味ください。

さて、これからの時期に気を付けていただきたいことは、
防災についてです。ご自宅近くのハザードマップを確認さ
れたことはありますか？

ぜひ一度ご確認をお願いします。避難場所、避難経路、
備蓄品等を把握し、有事の際に慌てないよ
うに準備をしておきましょう。

駐在所にもハザードマップがありますの
で、ぜひお気軽にお越しください。

