

育英地区コミ協だより 8月号

2026年8月発行：育英地区コミュニティ協議会 TEL 20-0362



●地区の人口：5,189人 ●世帯数：2,484戸（令和8年6月30日現在）

☆☆暑い夏到来！万全な熱中症対策を☆☆

☆ 熱中症の症状には

めまい・立ちくらみ・生あくび・大量の発汗・筋肉痛・こむら返り・頭痛
嘔吐・倦怠感・判断力の低下・集中力の低下・虚脱感等

☆ 熱中症予防には

- エアコン等で温度・湿度を調整する。（室温 28 度・湿度 50％）
- できるだけ陽ざしを避け、運動の際にはこまめな休憩をとる。
- 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用する。

☆ 熱中症の応急処置

- 衣服をゆるめ、首周り・脇下・脚の付け根等を冷やす。
- 経口補水液を補給する。



応答がおかしい時は、ためらわずに 119 番

こまめな水分補給で、熱中症を予防に努めましょう！

～高齢者学級からブロッコリーのレシピ紹介～



●白身魚とブロッコリーのアクアパッツァ＜4人前＞

白身魚(無塩)	4切(1切70～90g)
(タイ、タラ、鮭など)	
ブロッコリー(生)	1株(約200g)
しめじ	1袋(約100g)
ミニトマト	12個
にんにく	2片
オリーブオイル	大さじ2
酒(白ワインでもOK)	150ml
コンソメ顆粒	小さじ2
	(固形なら1個)
こしょう	お好みで

- ① ブロッコリーは小房に分け、軸は皮を厚めにむいて食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。ミニトマトはヘタを取っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくを弱火で炒めて香りを出す。
- ③ キッチンペーパーで水気を拭きとった白身魚を加え、中火で両面焼く。
- ④ ①の野菜を全体に広げたら酒とコンソメを加え、フタをして弱めの中火で7～8分蒸し煮する。
- ⑤ お好みでこしょうを振り、器に盛りつける。

＜1人分の塩分 1.1g＞

ブロッコリーに豊富に含まれる**ビタミンC**は疲労回復に役立ちます。まだまだ暑い夏が続きます。皆さんも夏野菜をたっぷり食べて酷暑を乗り切りましょう！

育英・可愛・亀山 3 地区コミ協連絡会開催



7月10日(金)、3地区コミ協による連絡会が可愛コミセンにて開催。外菌県議・他5人の市議も参加され、現在の県や市の状況について報告があり、また、それぞれのコミュニティ活動報告や課題等について有意義な意見交換が行われました。

☆『七夕飾り』コミセン1F展示中 ☆

「上いきいきサロン」の方々に『七夕飾り』を作成していただきました。コミセン館内に飾ると七夕気分がグッと盛り上がってきました。7月7日は、午後から晴天でしたので、きっと天の川では、彦星様と織姫様が出会えたことでしょう。短冊にしたためられた皆様の願いが叶います様に！！



中郷太鼓踊り 諏訪神社にて奉納(お知らせ)

諏訪神社奉納に向け、6月から毎週土曜日、小・中・高校生が主体となり総勢23名の踊り子で練習を続けています。

8/23(日)午前11:00～

多くの方々に子供たちの踊りを観に来ていただきたいと思っています。 ※ 地区内の巡回踊りはありません。



祝『つるみね綱引きクラブ』 青森国スポ出場(8/22・23開催)

1月に長崎で開催された九州大会男女混成の部で、見事『2026 青森国スポ綱引き競技大会』への出場を勝ち取りました。

おめでとうございます！

九州代表として一つでも多くの勝利を目指してがんばってください。



8月予定表



1日(土)川内・宮之城道路決起大会(延期)

13日(水)・14日(金)コミセン休館

2日(日)道路愛護作業

16日(日)上池周辺花の手入れ 6:30～

愛宕山登山道整備 9:00～

23日(日)諏訪神社夏の例祭 10:00～

4日(火)コミ協役員会

※自治会長は 9:00～集合

5日(水)令和トーク 14:00～消防局



27日(金)可愛コミ:ハッピー七夕会

(薩摩川内市長と語る会)

10:00～