



塩屋区民だより

8月号

令和4年6月30日現在	前月対比
世帯数 842 世帯	+ 9 世帯
人口 男 1,087 人	+ 8 人
女 1,021 人	+ 7 人
合計 2,108 人	+ 15 人

評議員会からのお知らせ

【令和4年度 第5回 評議員会 報告】

令和4年7月27日(水) 20時~21時 開催

- 令和4年度 夏祭りの開催について
- 公民館ホールのクーラー設置について
- ボランティア活動について

ご意見・ご要望について

項目(内容)	担当部署	対応・対策
下原スポーツ広場の落書き及びバスケリングの修繕について	沖縄県中部土木事務所 うるま市役所維持管理課	担当部署へ依頼済み

区民の皆様へ 区費金納入のお願い

区費 1000円 複十字300円 団地区費 800円
 【8月分 合計 1,300円】 アパート・借家区費 500円

納入は各自直接公民館へお願いします。
 年払・半年払い等一括払いを推進しております。(事務負担軽減にご協力下さい。)

★8月の公民館活動 日程変更について★

県より「県民の生活と命を守るための緊急対策」が発出されたことにより以下のよう日程変更がありますのでご確認ください。

「ミニテイ」・「自主健康体操」について

7月22日~8月14日の間、事業実施を休止するよう社協より通達がありました。8月14日以降の活動については感染状況によって引き続き休止の場合があります。

「ヨガ教室」について

当面の間お休みとし、感染状況を見て再開します。

「英会話教室」について

当面の間お休みとし、感染状況を見て再開します。

2022年 8月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 大安	3	4	5	6
7	8 大安	9	10 旧盆(ウンケー)	11 山の日 防パ(石川・高屋)	12 旧盆(ウークイ) 旧盆(ウークイ) 公民館休館します	13
14 大安	15 公務により出張のため 公民館休館します	16	17	18 防パ(喜久山・照屋) 10時~げんきづくり支援事業 13:30~「囲碁クラブ」 防パ(知花・平良)	19	20 大安 10~12時 「塩屋ボランティアDay」
21	22	23 10時~ ミニテイ 「健康講話」 認知症と生活習慣について 13:30~「囲碁クラブ」	24 公務により出張のため 午後より公民館休館	25 10時~げんきづくり支援事業 13:30~「囲碁クラブ」 防パ(金城・砂川)	26 大安	27 旧盆/1
28	29	30 10時~ 「自主健康体操」 13:30~「囲碁クラブ」	31 大安		19時~「カラオケ」	

※ 8/22~26は午後から集金業務を予定しており不在の場合がありますので、御用のある方は来館前にお電話ください。

《防パ》防犯パトロール: 毎週木曜日 21:00~22:00 実施



夏祭り中止のお知らせ



沖縄県内のコロナ感染拡大と医療のひっ迫状況を鑑み、8月21日に予定しておりました『塩屋夏祭り』は中止することに決定いたしました。

【中止要因】

- コロナの感染拡大が収まらない状況
- 近隣自治会も中止を決定している
- 役所・関係各所から自粛・中止の案内等があり足並みを揃える



ボランティア会員

募集中!

- カーブミラーの取り付け
- 草刈り作業
- ペンキ塗り等のDIY

お手伝いして頂ける方
大募集しています!!

区内の草刈りや公民館の作業にお力を貸していただけるボランティア会員を大募集しています。

まずは、右記の日程で区内の作業を行う予定ですので、ご協力頂ける方はご連絡ください。

当日はお弁当を準備します。弁当発注個数確認の為、参加できる方は事前にご連絡ください。

日時: 8月20日(土)
10時~12時(弁当あり)

塩屋公民館
☎ 098-973-3455



塩屋公民館ホームページについて

右のQRコードから自治会サイトにアクセスできます。公民館活動の情報や、過去に開催されたイベントの写真等がたくさん掲載されています。是非、ご覧ください!!

自治会QRコード



7/27(水)に
EM菌
入荷しました



うるま市防犯協会より 感謝状を授与されました。

長年の防犯パトロール隊や消防団員として地道に地域に貢献していただいたことに感謝して、うるま市防犯協会より感謝状が下記の3名に授与されました。

- ・ 11班 砂川 満 様
- ・ 9班 照屋 敦弘 様
- ・ 1班 石川 正人 様

地域の為に活動いただきまして感謝しております。

毎週木曜日 21時～22時
防犯パトロールを実施しております。

パトロール隊員を募集しております！

【寄付・寄贈】

ご寄付・ご寄贈ありがとうございました

- ◎9班 金城 珍朝 様 御寄付10,000円
- ◎2班 上江洲 辰勝 様 麦飯石の水19L
- ◎2班 匿名希望 様 お菓子セット50袋
- ◎ 大城 哲夫 様(塩屋出身)
(宜野湾市大謝名在住) 御寄付 5,000円



左:照屋敦弘 様 右:石川正人 様

「子猫」里親募集中

5月6日に塩屋区内で子猫が3匹産まれました。里親になっていただける方を探しています。保護活動にご協力いただける方募集しております。

近年、塩屋区内では野良猫の増加傾向がみられます。それに伴い、猫のフン害・交通事故なども増えているので、これ以上野良猫が増えない活動に取り組んでいきます。

熱中症の初期症状とその対策について

皆さん、『熱中症』という言葉はご存知だと思いますが、どういった症状なのか？ どういった対応が必要なのか？頭の片隅に入れておくといざという時に役立ちますよ。



『とにかく水さえ飲んでいれば大丈夫！』
そう思われている方も多いと思いますが、脱水症は水分と塩分の両方が大量に失われている状態なので塩分が殆ど入っていない水やお茶を飲むと体液は薄められてしまい、体は体液の濃度を保とうと水分(尿)を排出するので、さらに水分と塩分が減ってしまい悪循環を起します。

ふだんから水だけでなく、梅干しや塩あめ、またミネラル豊富な黒砂糖など、塩分と一緒に摂取しましょう。また、多量の汗をかいた時は、塩分と糖分を適度に含んだ経口補水液を飲むことが重要です。

【脱水症の時に飲んではいけないものって??】

- ☒ アルコール・お茶・コーヒー
アルコールもカフェインを含んだ飲み物も利尿作用があるので余計に水分が排出されてしまう。
- ☒ 牛乳
牛乳には体温をあげて発汗を促す発汗効果があるので、脱水症対策には向きません。
- ☒ ジュース・スポーツドリンク(多量は×)
糖分が多く含まれているので飲みすぎると血糖値が上昇し、急性糖尿病を招く可能性があります。

- 症状1 めまいや顔のほてり
- 症状2 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 症状3 体のだるさや吐き気
- 症状4 大量の発汗、暑いのに全く汗をかかない等、汗のかき方の異常
- 症状5 体温が高い、皮膚の異常(皮膚が赤く乾いている等)
- 症状6 呼びかけに反応しない
まっすぐ歩けない
- 症状7 水分補給が出来ない

軽度の熱中症の症状が認められた場合は…
★涼しい場所へ移動し、衣服を緩めて体を冷やす(首筋・脇・足の付け根を保冷剤で冷やすと効果的)
★塩分・水分を一緒に補給する(スポーツドリンクや糖分・塩分を一緒に補給できるもの)

症状6・7の場合は すぐに119番通報を！！

★対策と注意点★

自宅でできるかんたん「経口補水液」

- ・ 水 500ml
- ・ 塩 1.5g
- ・ 砂糖 20g

お好みでレモン汁を入れても作ったその日に消費してね！
はちみつ大さじ1杯でも代用可但し、1歳未満の赤ちゃんには×

- ★外での作業は涼しい時間帯に
- ★水分をこまめに補給する
- ★日頃から食事・睡眠をしっかりとっておくこと
- ★高齢者や子供には、特に意識して気をつける
- ★1人で作業やランニングに行き倒れていた…なんてことがないように、ご家族やご近所の方の行動を把握しておくことも大事です。
- ★日頃から、1時間に1回、コップ1杯程度の水分をゆっくり摂る。

自治会活動へのご理解ご協力ありがとうございます。

賛助会員のご案内

一般社団法人ともだち
ROSELLE CLUB
うるま市塩屋430-1
098-979-5551

MEGADON・キホーテ
うるま市塩屋浜原502-1

沖縄うるま
ニューエナジー株式会社
うるま市勝連南風原5194-43
098-989-5278

ごはん屋ハルちゃん
うるま市塩屋423-4
098-973-0675

青いとい保育園
うるま市塩屋469-1
098-987-8155

(株)山口設計
うるま市塩屋452-1
098-973-5943

(株)照屋鉄筋工業
うるま市塩屋492-1
098-974-0257

(株)大勝
沖縄市泡瀬3-16-25

(合)棚原工務店
沖縄市比屋根4-15-13
098-933-7702

琉球ペイント(株)
うるま市塩屋494-1
098-974-5363

(株)玉栄鉄筋工業
うるま市塩屋492-1
098-974-6276

(株)緑一
うるま市塩屋302-4 301号
098-923-1718

(株)サン電設
うるま市塩屋508-1
098-974-8750

グループホームかえでテラス
うるま市塩屋258-3
098-923-3721

テイサービスチャーゲンキ
うるま市塩屋357-1
098-989-7405

スマイルキッズしおや
うるま市塩屋355・2F
098-989-1166

丸一食品(株)
うるま市塩屋494-6
098-974-5550