

## 図書館だより

### 定例おはなし会

絵本などの読み聞かせや手遊びなどをしています。お気軽にどうぞ!

**日時** 7月8日(土)午後3時  
 ・たなばたさま(絵本)  
 ・こぶとりじいさん(エプロンシアター)  
 \*コザインターナショナルプラザによる  
 外国語の読み聞かせもあります!

**7月15日(土)午後3時**  
 おはなしボランティアゆいゆい担当  
 ・おこだでませんように(絵本)  
 ・くまくんとふわふわくん(紙芝居)

**7月22日(土)午後3時**  
 ・へんしんへんしんフルーツポンチ(絵本)  
 ・なつのいちにち(大型絵本)

**場所** 沖縄市立図書館 おはなしの部屋

### 夏休みブックフェスティバル

「さあ、ふしぎなおはなしの世界へ出発だ!」をテーマに図書館職員とおはなしボランティアゆいゆいによる特別おはなし会を行います。

**日時** 8月4日(金)午前10時~11時

**対象** 小学生(団体で参加される場合は、7月21日(金)までにお電話でお申し込みください。)

**場所** 沖縄市立図書館 まなびの部屋

### 対面朗読のお知らせ

音訳ボランティアによる対面朗読。音訳ボランティア『そよかぜ』の方々が、視覚に障がいがある方、読書が困難な方へ声でサポートします。

**日時** 毎月第2金曜日 午前10時30分~午前11時30分

**場所** 沖縄市立図書館 読書サポート室

ホームページはこちら▶



お問い合わせ 沖縄市立図書館 **TEL:098-929-4919**

## 熱中症を予防しよう

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。去年、県内で熱中症により救急搬送されたのは1,092人で、高齢者が約半数でした。また自宅を含む屋内にて熱中

症となるケースが513件で約半数でした。特に高齢者は暑さや水分不足に対する感覚や体の調整機能も低下しているので注意が必要です。7月から暑さが厳しく熱中症リスクが高まります。普段から十分な対策をとりましょう。

市民健康  
コラム

### 熱中症を防ぐポイント

こまめに水分を補給しよう!

- 室内でも、外出時でも、喉が渇いていなくても、こまめに水分補給する。  
 ※通常の水分補給には水や麦茶をおすすめします。コーヒーや紅茶、緑茶といった飲み物には、カフェインが多く含まれているため、尿として水分が排出されやすくなります。

暑さを避けよう!

- エアコンを利用する。(室温28度、湿度70%より低くなるように。)自宅での熱中症は特に注意。
- 暑い時間帯(午後1時~3時)の外出は避ける。
- 通気性の良い衣服を着用し、外出時には日傘や帽子を被り、日陰を利用し、こまめな休憩を取る。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。
- 冷房を備えた公民館や図書館などの公共施設、ショッピングセンターなどの商業施設を利用する。



◀「環境省」LINE公式アカウント  
熱中症警戒アラートや暑さ指数をお知らせ



◀市公式ホームページ「熱中症を予防しよう」

## こちら沖縄市立郷土博物館

### 比謝川

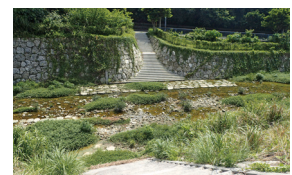
梅雨明け、足元を見直す意味で比謝川の散歩などができそうですか?比謝川は沖縄こどもの国の池を支流とする、沖縄島で最大の流域面積の川です。お年寄りからの聞き取りでは、よく「泳いだ」、「魚やカニを採った」という話を聞くことができます。

下水道の普及などにより、水質がよくなっていて、今では川遊びができるようになってきました。

ただし、比謝川はとても氾濫しやすい川でもあります。

とくに東側(こどもの国周辺)で雨が降っている時には、すぐ水かさが増すので、天気にはよく気を付けて遊んでくださいね。

学芸員 川副裕一郎



沖縄市立郷土博物館 **TEL:098-932-6882**

博物館  
コラム

