



江上地区コミュニティセンターだより

令和8年6月号

〒859-3242 佐世保市指方町 1759 ☎58-4638

江上地区の人の動き 令和8年5月1日現在（カッコ内は対前月）				
	世帯数	人口	男性	女性
合計	3,113(+20)	6,937(+22)	3,129(+9)	3,808(+13)
指方町	516(+4)	1,143(+5)	546(+6)	597(-1)
有福町	1,697(+8)	3,691(+8)	1,769(-1)	1,922(+9)
江上町	447(-1)	1,395(+1)	609(+2)	786(-1)
HTB町	453(+9)	708(+8)	205(+2)	503(+6)

江上地区自治協議会からのお知らせ

5月の活動内容(報告・予定)	6月の活動内容(予定)
1日(金) 理事会 19時～	1日(月) 役員会 19時～
15日(金)自治協総会・歓送迎会 16時～	5日(金) 理事会 19時～
25日(月)江上地区老連総会 11時～	

○移動図書館『はまゆう号』6月の予定

- ①3日(水)13:20～13:50、ケアハウスとうめい
- ②10日(水)13時50分～14時20分、江上地区コミュニティセンター
- ③24日(水)10時30分～11時00分、中有福公民館 に参ります！

※交通事情等により、予定どおり巡回できない事があります。



★★江上地区コミュニティセンターをご利用ください★★

江上地区コミュニティセンターでは、以下の部屋をお貸ししていますのでご利用ください。

- ①体育室(バスケットボール、バレーボール、空手、バドミントン、卓球など) 定員 200人(384㎡)
- ②体育室附属会議室(ヨガ、日本舞踊、書道など) 定員 30人
- ③講堂(大規模会議、社交ダンス、3B体操など) 定員 130人
- ④第一講座室(小規模会議、詩吟、あすなろ教室など) 定員 20人
- ⑤第二講座室(中規模会議、二胡など) 定員 30人
- ⑥料理実習室(料理教室など) 定員 25人
- ⑦和室(日本舞踊、和楽器、書道など) 定員 30人
- ⑧文化ホール(卓球、3B体操、キックボクシング、太極拳、ダンス、和太鼓など) 定員 100人

※各部屋1時間単位で使用料が必要です。①②は有福町に、③～⑧は指方町にあります。



★電気器具からの火災に注意しましょう！

電気器具の誤った使用や、使用環境によって火災となる場合があります。

次の点に注意し火災を防ぎましょう。

- ・コンセントはほこりがたまらないようきれいに保ち、たこ足配線をしない。
- ・コードを家具などの重量物で踏まない。コードを束ねない。
- ・器具を使わないときは電源を切り、コンセントを抜く。
- ・エアコンは直接エアコン専用コンセントにつなぎ、使用する前に試運転をする。

★熱中症にご注意を！

熱中症とは室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることをいいます。

体温上昇、めまい、運動機能の低下、ひどいときには痙攣や意識障害などの様々な症状を引き起こし、最悪の場合、死に至る可能性のある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

○予防と対策

- ・外出時には帽子を着用し、日陰等涼しい場所でこまめに休憩をとりましょう。
- ・屋内では、扇風機やエアコンで温度調整を行いましょう。
- ・通気性があり、速乾性の衣服を着用しましょう。
- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行いましょう。
- ・めまい、頭痛、気分不良等があれば、日陰や涼しい場所に避難しましょう。



消防局 YouTube チャンネル

熱中症患者は、高齢者や基礎疾患をお持ちの方が多く、感覚機能や暑さに対する調整機能が低下しているため特に注意が必要になります。また、小さなお子様も体温調整機能が十分に発達していないので、大人が気を配り早めに気づいてあげましょう。

★★江上コミセン 主催講座のご案内★★

『料理教室』～旬の食材で楽しくクッキング～

旬のものを食べる最大のメリットは、「栄養価が最も高い」「味が濃厚で美味しい」「価格が安い」の3点。

安くおいしい食材を使った調理を通して、健康の増進、体調管理の充実を図りましょう。

定員:20名 材料費:500円(当日徴収)《メニュー:大村寿司、茶わん蒸し、副菜2品》

持参物:米1合、エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り容器、手をふくタオル

●日時・場所 令和8年6月12日(金) 9:30～12:30 江上地区コミュニティセンター1階 料理実習室

『スマホ教室』～LINEを使いこなそう～

無料通話やビデオ通話などいろいろ覚えて日常生活に役立てませんか

(内容)・LINEの基本操作 ・メッセージ送信 ・友達追加 ・グループラインの作り方 ・グループトークなど

定員:最大20名(先着順) 持参物:筆記用具

●日時・場所 令和8年7月2日(木)13:30～15:00 江上地区コミュニティセンター2階 第一講座室

★申込方法 ①②いずれも江上コミセンに 申込用紙・電話・FAX・Emailのいずれかで
電話と FAX 58-4638 Email アドレス egamicom@city.sasebo.lg.jp