

熱中症を予防しましょう！

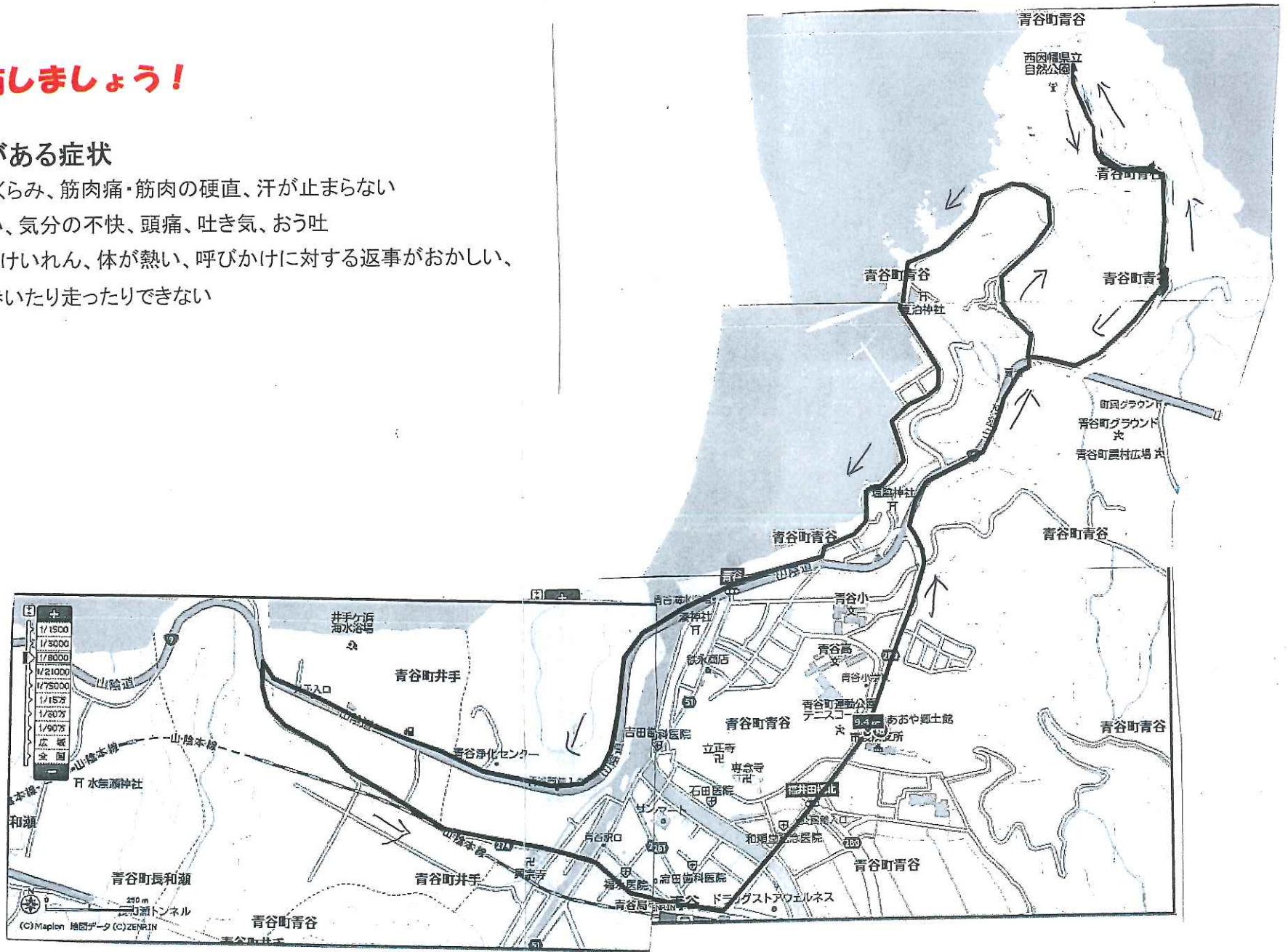
熱中症の疑いがある症状

軽度⇒めまい、たちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直、汗が止まらない

中等度⇒体がだるい、気分の不快、頭痛、吐き気、おう吐

重度⇒意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対する返事がおかしい、

まっすぐに歩いたり走ったりできない



ウォーキングクラブ未来例会

鳥取市・青谷町ウォーク

日本海のきれいな海が一望できる長尾鼻灯台から夏泊海岸、夏泊神社、夏泊漁港、井出ヶ浜海水浴場とウォークします

開催日 **7月18日(土)** 集合時間 **8時45分**

集合場所 **鳥取市青谷支所駐車場 (鳥取市青谷町青谷)**

ウォークスタート **9時** ゴール予定 **11時30分頃**

- ・19のまちを歩こう認定大会
- ・とりっぽ推奨コース (チェックポイント夏泊漁港)
- ・I V V (国際市民スポーツ連盟) 認定大会

参加費 会員・高校生以下無料、一般200円(保険料等込み)

距離 **10K**

持ち物 飲み物、雨具他

コース 青谷支所⇒長尾鼻灯台⇒夏泊⇒井出ヶ浜海水浴場⇒青谷駅⇒青谷支所

なつどまり ていちあみ

夏泊定置網朝市

休漁日以外は、**毎日開催中!!**

長尾祝大漁

「夏泊に行けば、毎日新鮮な魚が待ってるで~~!」

4月から11月末まで毎日開催! (午前10時~11時まで)
開催場所: 鳥取市青谷町青谷「夏泊漁港」
(※休漁日および悪天候などにより漁ができない日は開催しません。)

【定置網漁で獲れる魚の特徴】
1. 漁場が近いので水揚げが早く出来き、魚の活きが良い!
2. 魚が傷みにく、きれいな状態で販売できる!
3. 季節ごとの魚が獲れるので、旬を味わうことができる!

定置網漁とは・・・
自然の恵み、魚たちの習性を利用して「待ちの魚」、季節ごとで回遊する魚はその習性を知り、魚の群れを誘って罠を設置する。季節外の大魚や大物を狙いと喜びがあり、環境保護に適した魚として、近年世界的に再評価されている。

お問い合わせは・・・
鳥取県漁業協同組合
担当: 指導課 (女塚剛幸氏)
電話: 0859-28-0111



これからの季節こそ、
肌に思いやりを!

1 紫外線

5月~8月までは紫外線が特に強くなります。老若男女問わず、対策が必要。

2 汗と皮脂

暑くなると気になる汗や皮脂。これらが肌への刺激となり、トラブルを招くことも。

3 隠れ感想

乾燥は肌の大敵です。湿度の高い時期でも、環境によっては肌が乾燥しやすくなります。