

のじぎく兵庫国体にむけて



① 大会旗・炬火リレー

日時：9/18 (月・祝)

午前10時、

アステシアかさいをスタート

※途中、加西市役所玄関前で、歓迎式典を行います。

10:00 アステシアかさい

10:09 加西市役所

10:36 加西球場

10:50 加西インター前

11:01 中富交差点信号北

11:10 北部公民館

② あなたも国体選手に!!

のじぎく兵庫国体デモンストレーション行事
オリエンテーリング大会参加者追加募集!!

日程：10/1 (日) 雨天決行

会場：加西市健康福祉会館周辺コース

参加資格：兵庫県内にお住まいの方。

高校生以下の方は、保護者の同意が必要。

中学生以下の方は、保護者または引率者の付き添いが必要。

団体参加者は、2名～5名で1チーム。

参加料無料

参加者全員に、大会記念章を贈ります。

申込方法：郵送または持参

締切：8/25 (金)

③ クリーンキャンペーン 参加者募集

日時：9/24 (日) 午前9:00～
午前11:00

雨天順延 (9/30)

集合場所：市役所来庁舎駐車場

実施場所：アステシアかさい～
加西インター

その他：火箸、軍手は各自でご準備ください。

・当日の開催可否は、午前7時以降に市役所までお問合せください。

申込先・問合せ

体育保健課 国体準備室

のじぎく兵庫国体加西市実行委員会

TEL:(42)8773 FAX:(43)1803

地域交流センターから お知らせ

① VBAプログラミング入門

市民向けの無料パソコン講座です。

8/26 (土) 午後1時～4時

地域交流センターOALームにて

対象：市内在住で中学生以上。Excelに数値入力できる方。

内容：Visual Basic Editorを使用して簡単なプログラム作成の基本を学ぶ。

定員：12名

8/19 (金) 午前9時より電話にて受付

② 子育てダンスプログラム

家族で参加できる無料ファミリーダンス教室。

8/27 (日)、または9/3 (日) 9時～10時30分

地域交流センターライトスポーツスタジオにて

対象：1歳～未就学のお子様とご家族

定員：10組

電話にて申込受付

③ 無料リフレッシュダンス教室

運動不足やストレスでお悩みの方の簡単な

ダンス教室です。8/19 (土)、8/27 (日)、

9/3 (日) 11時～12時

地域交流センターライトスポーツスタジオにて

定員：15名

電話にて申込受付

ねひめFILM上映情報

8/23 (水) 10時～

「ビートルジュース」監督ティム・バートン

※託児サービスなし

8/30 (水) 10時～

「避暑地の出来事」

※託児サービス有り (要予約)

申込・問合せ先：地域交流センター

TEL42-0106

ねひめキッズ情報

1. イベント案内

子育て中の親子におじいさん、おばあさんのご参加お待ちしております。

9/8 (金) 10時30分から (1時間程度)

「おじいちゃん・おばあちゃんと仲よし」

～お手玉や竹ポックリ等を作って、みんなで遊ぼう!!～

※昔あそびを教えてください方もお待ちしております。

9/21 (木) 10時30分～12時 (※雨天決行)

「運動会ごっこ」～はばタンと一緒にodorou～

2. 子育て講座の開催

兵庫県中央こども家庭センターから講師を招き、

手遊びなどをまじえた楽しい講座を開きます。

気軽にお越しください。

※子育て相談もできます。

テーマ 「ほめて子育て」

9/12 (火) 午前10時30分～11時30分

3. ボランティア募集

「ねひめキッズ」では、お手伝いいただける方を募集しています。施設の整備や、紙芝居・絵本の読み聞かせ、子どもと遊んでくださる方…など、内容は何でもかまいません。なお、来園される際には、事前にお電話にてご連絡ください。

※9月1日 (金) は臨時休業いたします。



【問合せ・連絡先】

ねひめキッズ TEL0790-42-5710

開園日：月～土曜日 午前10時～午後3時

(※日曜日・祝日・年末年始は休園)

熱中症に注意!

熱中症の特徴や予防方法を 知って、防ぎましょう。

熱中症知って得するポイント

どんなときに起こるの? 熱帯夜が続く、高温多湿、日差しが強い、急に暑くなったなどの日

どんな症状? めまい・吐き気・ふらつき・こむら返り・頭痛・意識障害など

応急処置の方法は? 涼しい場所へ避難する。

・衣服を脱いだり、ゆるめたりして氷や水で体を冷やす。動脈に近い首すじ、脇の下、ももの付け根を冷やすと効果的。霧吹きで体の表面に水をかけるのもよい。

・スポーツドリンクなど塩分を含んだ水を補給する。

・吐き気や、意識障害などがあれば、すぐに医療機関へ。

日常生活での注意点は?

・日傘や帽子などを利用する。

・風通しがよく吸水性に優れた素材の服や、白っぽい服を選ぶ。

・喉が渇く前に、こまめに水分補給をする。特に運動中は気をつける。ただし、アルコールは逆効果。

・規則正しい食事、適度な睡眠をとる。