

[No. 254号]

呉市築地町3番1号

**9月**

平成24年

[2012年]

ふたかわ

**二川公民館**

TEL 21-3961

FAX 25-8821

## 町民運動会開催

7月12日(木)二川公民館で町民運動会説明会があり、第16回町民運動会の開催に向け、各自治会で競技種目の確認、参加者の調整などの準備が始まっています。

今年度も大会関係者一同、大会を盛り上げてゆきたいと思いますので、地域の皆様のたくさんのご参加・ご協力をお願い致します。

日時 9月30日(日) 午前8時30分 ~ 12時25分

会場 マリンパーク川原石

	種目	対象		種目	対象
	開会式	全員	⑥	パン食い競走	30歳以上
	公開遊戯	聖慈幼稚園 呉だいいち保育園 川原石保育園	⑦	玉入れ	中学生以上
			⑧	バケツリレー (防災訓練)	小学生 中学生以上
			⑨	今夜の一品	18歳以上
①	50m競走	一般・中・小	⑩	小学生リレー	小学生
②	ゲートはどっち	40歳以上	⑪	混合リレー	中学生以上
③	小学生玉入れ	小学生		閉会式	全員
④	大玉ころがし	40歳以上			
⑤	かけっこ	未就学児童			

主催 第8地区自治会連合会 三条地区自治会連合会 川原石地区自治会連合会

主管 呉市中央西体育協会

※お問い合わせは、二川公民館 TEL 21-3961 (呉市中央西体育協会事務局)



## 大正琴初心者講座

日時 9月5日(水) 10時~11時30分

場所 二川公民館

講師 上 琴桂 先生

受講料 無料

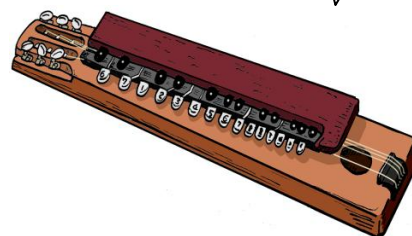
定員 先着20名

申込み 8月6日(月)から

直接二川公民館窓口へ

※ 楽器は貸し出します。

**無料**



# 熱中症を防ごう！

熱中症の発生は7～9月がピークですが、9月になっても発生しています。熱中症を正しく理解して、予防に努めてください。

## 【熱中症の予防方法】

熱中症予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

### 水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給  
※ 高齢者、障害児・障害者の方はのどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を

### 体調に合わせた取り組み

- こまめな体温測定  
(特に体温調整が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども)
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

### 熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温があがりにくい環境の確保  
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ打ち水など)
- こまめな室温確認

### 外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

## 【注意していただきたいこと】

- ① 暑さの感じ方は人によって異なります！
- ② 高齢者の方は特に注意が必要です！
- ③ まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけあうことがたいせつです！
- ④ 節電を意識するあまり、熱中症を忘れないようご注意ください！

## 【熱中症になった時の処置は…】

- 1 涼しい場所へ避難させる
- 2 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 3 水分・塩分を補給する

## 資源回収ボックス

～衣料品等・白色食品トレイ専用回収ボックスが設置されています～



場 所 二川公民館 玄関左階段下  
※毎週水曜日(祝日を除く)に収集されます。

◎回収に際して注意していただくこと。



### 【衣類等】

- 回収できるもの  
衣料品・シャツ・タオル(ひどく汚れたもの、濡れたものは回収できません。)衣料品等をそのまま入れていただくか、ひもで縛るか、ビニール袋等に入れ回収ボックスの中に入れてください。
- 回収できないもの  
掛・敷布団、まくら、毛布・電気毛布、どてら、丹前、カーテン、ビニール・ゴム製品、靴等は回収されません。

### 【白色食品トレイ】

- 回収できる白色食品トレイ  
両面白色だけです。  
トレイはよく水洗いして乾かしてからお持ち下さい。  
セロテープ・ラップ等の異物は必ず取り除いてください。  
半分に割れたもの、ひびが入った程度は回収します。
- 回収できないトレイ等  
色付きトレイや発泡スチロールは回収できません。  
発泡スチロール製白色容器(カップ麺の容器、納豆の容器)  
汚れの染みこんだ白色トレイ。  
つや出し加工されたもの。  
(透明・半透明及び手で割れないものは回収できません。)