



### 本で人とまちを明るく元気に 明石まちなか図書館オープン

お問い合わせ/本のまち推進課 (TEL 918-5209 FAX 918-5155)

「明石まちなか図書館」が、日新信用金庫の市内10店舗でオープン。「明石まちなか図書館」は、市内の店舗などに皆さんにおすすめしたい本を設置し、まちなかで気軽に本に触れることができる「小さな図書館」を作る取り組みです。



### 移動図書館車 本のお届け先が増えました

お問い合わせ/あかし市民図書館 (TEL 918-5800 FAX 918-6071)

81か所に

78か所



めぐりん(大型車)



くるりん(小型車)

めぐりん(大型車)とくるりん(小型車)の2台体制で、市内すみずみに本を届けています。移動図書館車が届ける本は、児童書から一般書までさまざま。ぜひ、ご利用ください。



巡回日程はこちら



### 明石まちなかブックスポットMAP



ダウンロードはこちら

市内で本を読んだり、借りたりできる場所を紹介した地図を発行。本を身近に感じることができる市内50か所の情報が掲載されています。



お問い合わせ/  
明石コミュニティ創造協会 (TEL 918-5248 FAX 918-5157)



### 新しいお届け先 くるりん(小型車)でお届けします

コープ大久保店(大久保町大窪2545-8) 駐車場  
コープ西明石店(西明石北町1-2-1) 駐車場

### 熱中症を予防しよう ～今からの備えが大切です！～

健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)



市内では、昨年約90人が熱中症で救急搬送されました。そのうちの半数以上が高齢者です。気温が高くなり始める今の時期はまだ体が暑さに慣れていないことや、マスク着用により喉の渇きを感じにくく水分摂取の機会が減少するため、今から熱中症対策が必要です。

#### 熱中症の症状は?

- 軽度 手足のしびれ、立ちくらみ、筋肉のこむら返り
- 中等度 体のだるさ、吐き気、頭痛
- 重度 意識障害、けいれんなど

★ 早めに熱中症の症状に気づき  
休養・水分補給をすることが大切

#### 熱中症の予防方法

- 屋内外に関わらず、水分補給を意識する。喉が渇く前に、コップ1杯程度の水分をとる。汗をかいたときには、適度な塩分も必要。
- エアコンや扇風機を効果的に使う。
- 暑さに慣れるため、今の時期から、運動などで汗をかく習慣をつくる。
- 外出時は、日陰・帽子・日傘を利用し、こまめな休憩を取り入れる。
- 規則正しい食事、睡眠をとり、体調を整える。

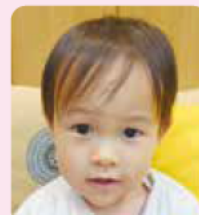


#### 熱中症かも?と思ったら

- 涼しい場所へ移動し、休息をとる。自分で水が飲めない場合は、
- 水分、塩分を補給する。すぐに救急車を呼ぶ

★ 呼びかけに反応がない、

笑うと三角お口になるのがキュートな巧くん♡家族みんなの癒しです!



西明石西町  
伊藤 たくみちゃん(2歳1か月)

よく笑ってお喋りして毎日かわいい里希ちゃん。パパママの元気の源です♡



松が丘  
西馬 里希ちゃん(2歳1か月)

### わが家のアイドル

家族に笑顔と癒しを与えてくれるむっちゃん♡たくさんの幸せをありがとう♪



大蔵中町  
井上 むつと睦仁ちゃん(2歳1か月)

わがままでけど笑顔が可愛い晟海くん♡これからも元気にすくすく育ててね♡



魚住町清水  
上米良 晟海ちゃん(2歳1か月)

### お父さんに日ごろの気持ちを伝えよう お父さんの似顔絵を募集

今年のお父の日(6月19日)に合わせて、広報あかし6月15日号やホームページで紹介します。抽選で30人に500円分の図書カードをプレゼントします。

募集内容 お父さんの似顔絵とメッセージ(20文字以内)  
応募用紙は自由。 ※作品は返却できません。

応募方法/①応募者の氏名(ふりがな) ②住所 ③年齢 ④電話番号 ⑤小学生以下の場合は保護者氏名を記入し、郵送かメール(写真データは似顔絵が見切れないように)でお送りください。持参も可  
締め切り/5月31日(火) ※必着

お問い合わせ・送付先/  
広報課 (〒673-8686 市役所本庁舎3階)  
TEL 918-5001 FAX 918-5101 ㊚kouhouakashi@city.akashi.lg.jp

たくさんのご応募お待ちしております

