

周りの人に**熱中症**予防の声かけを!

暑い日が続いています。夏休みやお盆の機会に親戚などで集まるときは、熱中症予防について声をかけ合いましょう。



熱中症対策

- のどが渇く前に、こまめに水分補給をする
- 室内ではエアコンなどを使用する(室温28度が目安)
- 外出するときは帽子や日傘で直射日光を避ける
- 冷感タオルなどを使用する

熱中症の症状は?

軽度では、手足のしびれ、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、中等症では体のだるさ、吐き気、頭痛、重度では意識障害、けいれんなど。

熱中症かも?と思ったら

- ・涼しい場所へ移動し、休息をとる
- ・水分、塩分を補給する



呼びかけに反応がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ

「環境省熱中症予防情報サイト」では、1時間ごとの明石の暑さ指数を確認できます。



お問い合わせ/健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

17号池魚住みんな公園

みんなでそうめん流し



日時 9月1日(日) ※雨天中止
午前11時30分~午後1時

場所 17号池魚住みんな公園 みどりのグラウンド

対象 どなたでも 定員 交代しながら一度に最大20人

費用 無料 持ち物 お箸、カップ (あれば)

申し込み 不要、直接会場へ
※当日、管理棟前受け付けで整理券を配布します
※駐車台数に限りがあるため、公共交通機関・徒歩でのご来園にご協力をお願いします



待ち時間には、みんな広場で絵本の読み聞かせもあるよ



住所/魚住町清水1番ほか
アクセス/魚住駅から徒歩15分

お問い合わせ/緑化公園課 (TEL 918-5039 FAX 918-5109)

文化博物館 企画展 明石藩の世界Ⅱ

藩主忠国が創った『源氏物語』遺跡と俳諧文学

5代藩主松平忠国は文学に通じ、文学遺跡として『源氏物語』ゆかりの名所を明石に創設しました。「源氏物語絵巻明石の巻」のほか、『源氏物語』の舞台となった明石の名所などを紹介します。

期間/9月14日(土)~10月14日(月・祝)
午前9時30分~午後5時30分(入館は午後5時まで)
※月曜休館(月曜が祝日の場合は開館)

観覧料/大人200円、大高生150円、中学生以下無料



関連イベント

▶ 講演会「源氏物語に描かれた須磨・明石と藩主松平忠国」

日時/9月16日(月・祝) 午後1時30分~3時

講師/大國正美さん(神戸深江生活文化史料館館長)

▶ 講演会「明石の光源氏-雌伏の時、栄華への道のり-」

日時/9月21日(土) 午後1時30分~3時

講師/村口進介さん(追手門学院大学文学部人文学科准教授)

いずれも申し込み/8月17日午前10時から、同館ホームページの専用フォームで先着順に受け付け。 ※ホームページから申し込みができない場合は電話でお問い合わせを

▶ 十二単・鎧の着付け体験も開催。詳しくは同館ホームページへ
お問い合わせ/文化博物館 (TEL 918-5400 FAX 918-5409)



高校野球兵庫大会 明石商業野球部 惜しくも準優勝

第106回全国高等学校野球選手権兵庫大会の決勝(7月28日・ほっともっとフィールド神戸)で、5年ぶりの夏の甲子園出場を目指した明石商業高校は、報徳学園高校に0対4で敗れ2年連続の準優勝に終わりました。



気持ち高めて



野球部員 全力で応援する

試合に臨む明商野球部

惜しくも敗れはしたものの、数々の強豪校を破って決勝まで進出した明商は、最後まで粘り強く夏の暑さに負けないくらいの熱いプレーを見せてくれました。選手の皆さん、本当にお疲れさまでした。そして感謝をありがとうございました。

SNSやっています!



X (旧ツイッター)



X (旧ツイッター) では市の最新情報やさまざまなお知らせを、インスタグラムでは明石のイベントや、季節の写真を投稿しています。ぜひフォローしてご覧ください。



Instagram

わが家アイドル

にいが大好きな美織。いっぱい遊んでいっぱい食べて、すくすく育ってね!



大久保町高丘 佐藤 美織ちゃん(1歳11か月)

楽しい笑い声と笑顔で癒しをありがとう♡お姉ちゃんと仲良く大きくなあれ!



西明石南町 篠原 光希ちゃん(1歳11か月)

三姉妹の末っ子で大きいタグがお気に入り。心許した人だけに見せる笑顔が大好きだよ♡



藤江 掛谷 音葉ちゃん(1歳10か月)

もうすぐ2歳、元気いっぱい笑顔いっぱいすくすく大きくなってね!



大久保町西島 松浦 百花ちゃん(1歳10か月)