

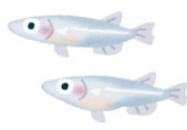
ぼくの、わたしの夏休みはこのイベントで決まり!

5面~7面の「にしナビ」にも楽しいイベントいっぱい★

生き物大好き!

メダカの学校 西宮の川に住む生き物と触れ合える!

【日時】7月23日(土)の午前10時~午後4時
【会場】環境学習サポートセンター 【参加費】無料
【問合せ】同センター (0798・67・4520)
※申込不要



わくわく自然観察 身近な野草で植物標本を作ろう!

【日時】8月2日(火)午後1時~ 【会場】総合教育センター
【対象】小学生~中学生と保護者。
小学4年以下は保護者同伴
【参加費】100円 【定員】あり



申込 教育研修課(0798・67・6855)に問合せを

バスで行く! 夏休み親子みんぱく探検

国立民族学博物館(吹田市)で世界中に住む人たちの暮らしや文化に触れる!

【日時】8月9日(火)午後0時半に市役所議会棟前に集合
【対象】小学4年生~中学生と保護者。
子のみの参加も可 【参加費】無料
【定員】30人(1家族3人まで)



申込 7月15日午前9時から電話で西宮ユネスコ協会(0798・35・3892...人権教育推進課内)。先着順

サマーキャンプ「ちろりん村」 4泊5日の野外生活を体験

【日程】8月17日(水)~21日(日)。4泊
※7月31日に説明会あり
【会場】甲山キャンプ場など
【対象】小学6年生。在学者可
【参加費】1万円 【定員】24人



申込 ハガキに催し名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、学校名、保護者氏名、電話番号を書き、7月19日(必着)までに青少年育成課(〒662-0855江上町3-40 ☎0798・35・3797)。多数の場合抽選

水のリサイクルセンター探検ツアー 下水道の地下施設を見学できるチャンス

【日時】8月20日(土)の午前8時20分、9時25分、10時半、11時35分~
【会場】甲子園浜浄化センター 【対象】おおむね小学生以上。
小学生は保護者同伴 【参加費】無料 【定員】各100人



申込 催し名、希望時間(第2希望まで)、参加者全員の住所・氏名・年齢、来場方法(自動車、自転車など)、電話番号を書いたものを7月26日(必着)までに上下水道総務課(〒662-0911池田町8-11 ☎0798・32・8002)。多数の場合抽選 ※市のホームページ(くらしの情報→水道・下水道→広報)から申込も可

親子で学ぼう! 救急講習 大切な人の命を救える!

【日程】7月26日(火)、8月9日(火)の午前9時半~ 【会場】消防局
【対象】小学3年生~6年生と保護者
【参加費】無料 【定員】あり



申込 救急課(0798・32・7319)に問合せを

親子で行こう! やってみよう! エコ・クッキング&お菓子づくり

【日時】7月30日(土)午前9時に六湛寺公園に集合
【会場】ハグミュージアム(大阪市)
【対象】小学4年生以上と保護者。在勤・在学者可
【参加費】1人500円 【定員】24人



申込 7月15日午前9時から環境・エネルギー推進課(0798・35・3818)。先着順

貝類館に行こう!

①貝のドアプレートを作ろう!

②貝と粘土の工作教室

普段目にしない珍しい貝を使って作る



【日程】①7月16日(土)の午前10時~午後4時、②8月4日(木)・5日(金)の午前10時、午後1時半~
【会場】①西宮市貝類館、②西宮浜公民館
【対象】②小学校入学前は保護者同伴
【参加費】①200円(別途要入館料)、②500円 【定員】②は各70人

申込 ①申込不要(材料が無くなり次第終了)
②ハガキに催し名、希望日時、住所、参加者全員の氏名・年齢、電話番号を書き、7月19日(必着)までに同館(〒662-0934西宮浜4丁目13-4 ☎0798・37・0485)。多数の場合抽選

夏休みイベント情報冊子 みやたんと夏休み

「みやたんラジオ体操」や「みやたん音頭で盆踊り」など、夏休み期間中にみやたんと会えるイベントを紹介しています。



【配布方法】①7月中旬から魅力発信ブースにしのみ屋、こうしえん観光案内所等で配布、②市内の公立小学校、幼稚園、保育所などで児童に個別配布

問 都市ブランド発信課(0798・35・3331)

市立小学校のプールを開放

各地区のスポーツクラブ21の協力で、夏休みに市立小学校(一部の小学校を除く)のプールを開放します。入場無料。日程などは市のホームページ(楽しむ・学ぶ→スポーツ活動)をご確認ください。

問 地域スポーツ課(0798・35・3567)

7/19~ 全戸配布

西宮市民べんり帳 リニューアル

ホントに便利になったよ!

市は、市役所での手続きや各種行政サービスを案内する「西宮市民べんり帳」を2年ごとに内容を見直して発行しており、このたび、使いやすく抜本的にリニューアルしました。また、市民べんり帳の印刷や配布にかかる費用は、市内事業者などからの広告料で賄うため、市の負担はありません。



新しい便利帳は、7月19日~8月31日に全戸配布します。9月に入っても届かない場合や掲載広告についての問合せは、共同発行事業者・サイネックス(06・6766・3350)へ。

★見直しポイント★

- ①情報の分類分けを探しやすいかたちに再編
- ②1ページ目にべんり帳の使い方ガイドを新設
- ③表紙にも急な病気や災害時の連絡先を掲載
- ④地域の見どころ、公共施設ガイドを新設
- ⑤スポーツや文化施設を目的別に分類 など

問 広報課(0798・35・3402)

ピークは7月~8月

子供や高齢者、屋外での活動時は特に! 室内や就寝中にも熱中症にかかることがあります

暑さに体が慣れていない「梅雨明け」や「雨が降った翌日」などは熱中症にご注意を。下図のような症状があれば、熱中症を疑ってください。

問 保健所健康増進課(0798・26・3667)

熱中症に注意

程度	症状	対処	医療機関への受診
軽症	めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗など	水分・塩分を補給	症状が改善すれば受診の必要なし
中等度	頭痛、吐き気、体がだるい、体が力が入らない、集中力や判断力の低下など	涼しい場所に移動	口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要。症状が改善すれば受診の必要なし
重症	意識障害(呼びかけに対して反応がおかしい)、けいれん、運動障害(普段通りに歩けない)など	体を冷やす	救急車を呼ぶ

熱中症の予防・対処法を紹介!

- 室温が28度を超えないように、扇風機やエアコンで温度を調節
- 外出時は帽子の着用や日傘を利用し、日陰を選ぶ
- 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分の補給を。また、汗をかいたら、塩分補給も!
- 熱中症が疑われたら、保冷剤、氷などで首、後頭部、脇の下を冷やす

「暑さ指数」25℃を超えたら警戒! 日々の「暑さ指数」(*)は、市のホームページのトップページで確認できます。

(*) 普段使う気温とは異なり、人間の熱バランスに影響の大きい「気温、湿度、輻射熱(ふくしゃねつ: 地面や建物、体から出る熱)」の3つを取り入れた温度の指標