

7月しあなふにしまちづくりだより

令和7年7月1日 第108号 発行:花西地区まちづくり協議会 <https://hananishi.com>
〒025-0095 花巻市石神町364 花巻市総合福祉センター内 TEL・FAX 22-6541



夏休み企画

親子バス研修「東日本大震災から防災を学ぶ」

14年前の東日本大震災で津波の被害を受けた気仙沼で、当時のお話を聞きながら、防災の大切さを学びます。

日時 7月27日(日) 8時出発(7時45分集合)
集合場所 花巻保健センター
参加人数 小学生親子15組 35名(先着順)
参加費 大人 3,400円 小人 3,000円
(昼食代+入館料)
持ち物 筆記用具、メモ帳、飲み物、ジャンパー※
※水の水族館の館内が寒いので、あらかじめご準備ください。

8:00 花巻保健センター出発
【休憩】道の駅 かあさき
10:00 【見学】気仙沼東日本大震災遺構
津波伝承館
11:50 【昼食】リアスキッチン(お刺身定食)
13:30 【見学】気仙沼シャクミュージアム
水の水族館
【休憩】道の駅 遠野 風の丘
17:00 花巻保健センター到着予定
※天気・交通事情等で時間がずれる場合があります。

申込期間 7月16日(水)まで ※定員になり次第、申込期間中でも締め切ります。
昼食はお刺身定食(大人・小人どちらも同じメニューです)となっております。
アレルギーや持病が苦手な方は申込の際にお知らせください。

保健福祉部会主催

食べて花まる! 食育講座「女性の健康～骨粗しょう症の予防について～」

日時 8月19日(火) 10:00～13:00
場所 花巻保健センター 調理室
講師 夕田 統子氏(管理栄養士)
内容 講話と調理実習
参加費 無料
定員 20名(先着順)
持ち物 エプロン、三角巾、手ふき、筆記用具

調理メニュー

- ・丸ごとトマトごはん
- ・野菜たっぷりもずくスープ
- ・フライパンで魚青シウマイ
- ・ポンカレー火炙め

【申込締切】8月6日(水)まで ※定員になり次第、申込期間中でも締め切ります。
食物アレルギーがある方は申込の際お知らせ下さい。

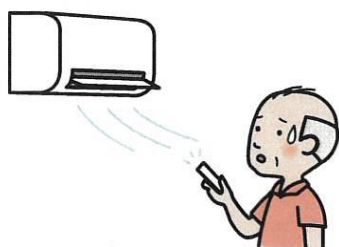
【申込方法】 ▶ 電話
花西地区まちづくり協議会(22-6541)
受付時間 平日 8:30～17:15
※土・日・祝日 休み

▶ 協議会ホームページ専用申込フォーム
専用申込フォームに必要事項を
ご入力の上、ご送信ください。
24時間受付中

熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気のよい日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



お問合せ：花巻市消防本部警防課 0198-22-6124