

夏直前

暑さ対策をして
イベントに参加しよう!

天候もよく、外で遊ぶ日が増えてきます。
外へ遊びに行く前に暑さ対策をしっかりしましょう!
区内の暑さをしのげる場所もご紹介します!

暑さ対策✓

✓こまめな水分補給



大量に汗をかいたら塩分補給も忘れずに!

✓涼しい服装



外出時には日傘・帽子も活用しよう!

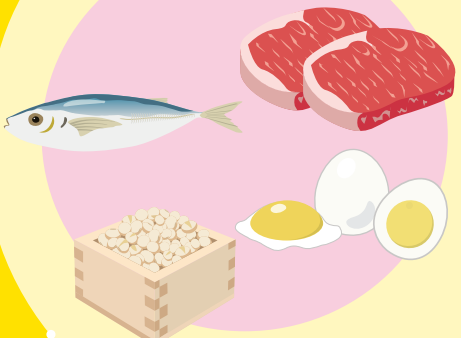
✓冷却グッズ



外でも暑さを和らげるアイテムを使いましょう。
1つでも持っておくと効果的です!

✓バランスの良い食事

タンパク質



ビタミン・ミネラル類





食事だけではなく、休養と睡眠を十分に取ることも大切です。

暑さをしのげる場所

10月21日(水)まで区役所、支所、図書館等を「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」に指定しています。

区役所東庁舎1階区民交流ロビーや支所1階区民交流スペースでは、コーヒー等の出店を、支所1階ロビーには親子のあそび場「らくさいきのひろば」があります。

ご家族やご友人と一緒に楽しみながら、涼みましょう。

ぜひご活用ください!



▲詳細はこちら

暑さ対策ができれば…
イベントを楽しもう!!

五山の送り火
～歴史講演と鑑賞会～

区役所東庁舎5階テラスで五山の送り火を鑑賞しましょう!
詳細は2面をご覧ください。



▲昨年度の様子

嵐山の小お祭 全山
つながるフェス

＝にしみろCONNECT＝

クラフトビールやミニステージ企画、縁日あそび、飲食コーナーなど親子で楽しめるコンテンツが盛りだくさん! 詳細は2面をご覧ください。



竹で作った器とお箸で
流しそうめんを食べよう!in大原野

大原野の竹材で作った器などで流しそうめんを食べよう!
詳細は2面をご覧ください。



視覚に障害のある方を対象に点字版・文字拡大版・テープ版・CD(デージー)版も発行。【問合せ】広報担当(☎ 222-3094 FAX 213-0286)