

スポーツ協会  
だより

## ソフトテニス教室

おのえスポーツクラブでは7月から新規教室で、『ソフトテニス教室』を開催します！ソフトテニスをやってみたい、ラケットでボールを気持ちよく打ってみたい子、ぜひご参加ください。初めての子でも大歓迎です！お友達と一緒にボールを打って遊んでみませんか？詳細についてはお問合せ先までお気軽にご連絡ください。たくさんのご参加、お待ちしております！



- 対象 / 5歳～小学4年生
- 活動日時 / 日曜日 10:00～11:30
- 活動場所 / 尾上テニスコート  
(雨天時) B&G尾上体育館 他
- 会費 / 月3回 3,000円 (入館料込み)

[申込み・問合せ]

平川市運動施設B&amp;G尾上体育館 ☎57-4633

観光協会  
だより

## 文化協会講座のお知らせ

## ●折り紙講座

最近ブームとなっている折り紙講座です。季節の花などを折ります。親子での参加も大歓迎です。

- ・日時 / 7月24日(土) 14:00～15:00
- ・場所 / 文化センター 小研修室3・4
- ・講師 / 須藤しげ子氏
- ・対象 / 平川市民 先着20人 (参加費 / 無料)



## ●講座「岩木山百景を語る」

9月1日から10月31日のギャラリー展示「石澤暁夫岩木山百景油絵展」に合わせての講話です。制作にあたってのさまざまなエピソードなどをお話していただきます。

- ・日時 / 9月18日(土) 14:00～15:00
- ・場所 / 文化センター 2階ギャラリー
- ・講師 / 石澤暁夫氏
- ・対象 / 平川市民 先着20人 (参加費 / 無料)



※両講座とも事前に申込みが必要です。  
※新型コロナウイルス感染症関連などの諸事情により中止となる場合があります。

[申込み・問合せ] 今井 ☎090-4635-4102

観光協会  
だより蓮の花の季節が  
やってきます！

猿賀公園では池一面を覆いつくす美しい蓮の花シーズンがやってきます。朱色の神社と蓮の花が咲き誇る光景はまさに絶景！蓮の花が咲く期間、フォトコンテスト



の開催や、猿賀神社では、「蓮の花御朱印」を行います。

夏の思い出作りに猿賀公園へ訪れてみてください☆

蓮の花の見ごろ：7月中旬～8月末

★午後になると花が閉じるので、午前中がおおすすめです！

※園内を散策する際は、感染症対策にご協力いただきますようお願いいたします。

[問合せ](一社)平川市観光協会 ☎40-2231



## 脱水症に気を付けましょう！

脱水症は、たくさん汗をかくことで体の水分が足りなくなった状態のことを言い、のどが渇いたり、尿や体重が減ったりします。症状が進むと、意識障害や命に係わることもあります。特に子どもと高齢者は脱水症になりやすいので、普段から水分補給を心がけ、脱水症を予防しましょう。



## こまめな水分補給を！

寝ている間や入浴の際も、汗をかいてたくさんの水分が失われています。食事や間食の時だけでなく、朝起きた時や入浴の前後、寝る前にも水分をとるようにしましょう。

○ 適しているもの：水、お茶

△ あまり適さないもの：スポーツ飲料

× 逆に脱水を招くもの：アルコール飲料

※アルコールは体で分解される過程でたくさんの水を使います。脱水の状態アルコール飲料を飲むと、さらに脱水症状が進み危険です。

## 食事は1日3食バランスよく！

人間は、飲み物だけではなく、食べ物からも水分をとっています。1日3回の栄養バランスのよい食事は、脱水症の予防にもなります。

## もし脱水症になってしまったら…

効果的な方法は、経口補水液を飲むことです。スポーツ飲料より糖分が少なく、ミネラル分が多いので、脱水症状の改善に適しています。また、自力で飲めない、意識がおかしいと感じた場合は、医療機関を受診しましょう。

[問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎44-1111 (内線1146)