

# ミニラグビー教室@AKASHI2023 あかし

**日時** 7月8日・15日、8月5日  
いずれも土曜日  
午前10時～正午(全3回)

**場所** 大蔵海岸多目的広場

**対象** 5歳～小学生

**定員** 30人程度 **費用** 無料

**申し込み** はがき・ファクシミリ・メールに①教室名 ②参加者氏名とふりがな ③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤保護者氏名・電話番号・メールアドレスを記入し、6月30日(必着)までに、スポーツ振興担当(〒673-8686 市役所内 ☒event-spo@city.akashi.lg.jp)へ。応募多数時抽選

**お問い合わせ** スポーツ振興担当  
(TEL)918-5624 (FAX)918-5194



# 明石フィルハーモニー・ジュニア・オーケストラ 第23回演奏会 サマー・コンサート 7/9

**日時** 7月9日(日)  
午後1時30分開演(午後1時開場)

**場所** 西部市民会館ホール

**演奏曲** M. ムソルグスキー  
／組曲「展覧会の絵」  
W.A. モーツァルト  
／弦楽四重奏曲 ト長調 KV.156 ほか

**費用** 500円

**チケット** 明石・西部市民会館、文化国際創生財団、イープラスで販売中(当日券あり)  
※4歳から入場可

**お問い合わせ** 明石フィルハーモニー協会  
(アスピア明石北館7階)  
(TEL)918-5085 (FAX)918-5121



イープラスはこちらから

## 梅雨の時期から熱中症に注意を!

昨年5～10月に市内では145人が熱中症で救急搬送されました。梅雨の季節は湿度が高く、体に熱がこもりやすいため、**気温が高くない日でも熱中症に注意が必要です。**



### 予防方法

- 冷房や除湿機能を使用する
- 吸湿性、通気性の良い服を着る
- のどが渇く前に水分をとる
- 運動をして汗をかく習慣をつくる
- 規則正しい食事と睡眠をとる

### 熱中症の症状

- 軽度…手足のしびれ、立ちくらみ
- 中等度…吐き気、頭痛
- 重度…けいれん、意識障害

### 熱中症かも?と思ったら

- 涼しい場所で休息をとる
- 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



暑さ指数はこちらから

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

## 第19回 ちよつと食べ歩き / 明石まちなかバル 6/23(金) 24(土)

明石駅周辺の参加店でバルチケットを提示して、お店自慢の逸品とワンドリンクなどを楽しもう。

**日時** 6月23日(金)・24日(土) ※早期販売終了の場合あり

**前売りチケット (5枚綴り3000円) 販売中**

バル参加店(一部店舗)、あかし案内所、魚の駅(魚の棚商店街)などで発売中。同イベントホームページで前売りチケット予約も受け付け中

**当日チケット (1枚700円)**

明石駅南側特設ブース、魚の駅(魚の棚商店街)で販売

参加店舗マップはホームページやチケット販売所で配布。

**お問い合わせ** 明石まちなかバル運営窓口  
(TEL)787-5780 (FAX)787-5786



詳しくはこちらから

## わが家のアイドル

歌と踊りが大好きなさえちゃん。これからも元気に笑顔ですくすく育ってね!



上ノ丸 田村 さえちゃん(1歳11か月)

お兄ちゃんとサッカー大好きな詩くん★これからも元気にいっぱい遊ぼうね!



大久保町谷八木 渡邊 詩ちゃん(1歳11か月)

明るく元気なしーちゃん♪たくさん食べて大きくなあれ♡



大久保町森田 藤井 織美ちゃん(1歳11か月)

笑顔で幸せいっぱい毎日過ごせよう! 結海だいすきだよ!



二見町東二見 尾上 結海ちゃん(1歳11か月)

## 広報あかし

No.1383 6月15日号  
発行/明石市  
編集/政策局 シティセールス推進室 広報課

〒673-8686 兵庫県明石市中崎1丁目5番1号 (TEL)078-918-5001(直通) (FAX)078-918-5101  
☒kouhou@city.akashi.lg.jp http://www.city.akashi.lg.jp/

**明石市広報番組** 市の情報を市民の皆さんへお届け  
明石ケーブルテレビ 地デジ11ch 月～日曜日 午後8時～8時15分  
「海峡のまち 明石」 火～日曜日 午前10時～10時15分

明石市  
ホームページでも  
過去の番組を  
ご覧いただけます

●6月19日～7月2日「花と緑につつまれたまちづくり～花壇コンクール～」

## 編集後記

今回初めてホテルの撮影にチャレンジ。事前にシミュレーションやカメラのセッティングを行い準備万端…。日暮れとともに高まる緊張感…。結果は3面の写真をご確認ください。これからも、まちの明るい話題や皆さんの笑顔の写真をお届けできるよう、取材に足を運びたいと思います。(に)