



# 熱中症に気をつけて

梅雨が明け、気温が一気に上がる7月。毎年多くの方が熱中症になり、重度の場合は命を落とすことも。しっかりと対策をとり、暑い夏を乗り切りましょう！



## 予防が大切！

屋内にいて、「暑さ」や「のどの渇き」を感じていなくても熱中症になることがあります。熱中症になりやすい子どもや高齢者などは特に注意が必要です。

問い合わせ＝健康増進課 (559-6155 FAX 559-5705)

### ■ 暑さに備えた体づくり

- ・暑くなる前から無理のない範囲で適度な運動を
- ・体調が悪い時は、無理せず静養



### ■ こまめな水分補給

- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給
- 目安は1日当たり1.2リットル



### ■ 暑さ指数\*の確認を

- 毎日暑さ指数を確認し、外出や作業時の参考にしましょう



### ■ 暑さを避ける

- ・外出は暑い日や暑い時間帯を避ける
- ・涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を活用



\*暑さ指数…熱中症のなりやすさを数値で示した指標

## 症状と対処方法 重症のときは救急車を！

重症度	症状	医療機関の受診
重度	・呼びかけへの反応がおかしい ・けいれん ・普段どおり歩けない など	すぐに救急車を呼ぶ (119番)
中度	・頭痛 ・吐き気 ・体がだるい ・力が入らない ・ぼーっとする など	・水分を飲めない ・症状が改善しない ⇒ 病院へ
軽度	・めまい ・立ちくらみ ・こむら返り(筋肉がつる) ・手足のしびれ など	症状が改善すれば受診の必要なし

### 【応急手当の方法】

左記の症状があればすぐに対処しましょう。



問い合わせ＝消防本部救急課 (564-7305 FAX 563-1230)

## 7月1日～9月30日 熱中症対策に さんだクールステーション開設！

暑さで体調が悪くなったときや、体調が悪くならないための予防に、涼しい公共施設でひと休み。「熱中症かも」と思ったら迷わず窓口に声掛けを！

問い合わせ＝危機管理課 (559-5057 FAX 559-1254)

クールステーションとは冷房設備のある公共施設を利用し、暑さや日差しを避けて涼むことができる休憩スペースです。

のぼりが目印



### 【設置場所(14カ所)】 ※開館時間中のみ利用可能

市役所本庁舎	三輪 2-1-1	高平ふるさと交流センター	布木 298
さんだ市民センター	三田町 22-19	ふれあいと創造の里	四ツ辻 1129-1
広野市民センター	上井沢 28-1	まちづくり協働センター	駅前町 2-1 キッピーモール 6階
藍市民センター	大川瀬 1307-44	図書館本館	南が丘 2-11-57
フラワータウン市民センター	武庫が丘 7-3-1	総合福祉保健センター	川蔭 675
ウッディタウン市民センター	けやき台 1-4-1	多世代交流館	弥生が丘 1-1-2 サンフラワービル 2階
有馬富士共生センター	尼寺 968	総合文化センター	天神 1-3-1

# 11月3日は「三田ビール検定の日」！ 三田ビール検定の受検者を募集

TOPICS\_02

特にお知らせしたいこと

日本人で初めてビール醸造に成功したとされている幕末の蘭学者「川本幸民」<sup>かわもとこうみん</sup>。幸民のふるさと三田市は、その業績にちなんだ「三田ビール検定」を実施しています。知っているようで意外と知らない？三田のまちのこと、いつも飲んでいるそのビールのこと。楽しく、おいしく、学んでみませんか？



日時 = 11月3日(金・祝) 14時～  
場所 = まちづくり協働センターなど  
受検資格 = 20歳以上(令和5年4月1日時点)  
定員 = 先着200人(事前申込制)  
検定料(1人あたり) =  
一般: 3,000円、ペア(2人)割引: 2,500円  
グループ割引(3人以上): 2,400円  
検定方法・時間 = 4択式(50問) / 60分



### 【問題内訳】

必須問題: ビール文化15問(30%)、三田の歴史文化15問(30%)  
選択問題: ビール文化 or 三田の歴史文化20問(40%)  
※問題選択制で、ビール文化編または三田の歴史文化編のどちらか得意な分野を選び、よりチャレンジしやすく！

### 受検級・合格基準 =

初級: 正解60%以上 ※初めて受検する人は初級を選んでください。  
中級: すでに初級合格している人で、正解60%以上  
上級: すでに中級合格している人で、正解70%以上  
初段: すでに上級合格している人で、正解80%以上  
二段: すでに初段合格している人で、正解80%以上

※問題はすべて同一、飛び級制度なし

特典 = 合格者には合格証・バッジを進呈。そのほか満点合格者限定の特典もあります。



申し込み・問い合わせ = 7月1日～10月16日必着、申込書を郵送、ファクス、eメール(machibrand@city.sanda.lg.jp)、窓口のいずれか、または申し込みフォーム(右記2次元コード)で、〒669-1595 三輪2-1-1 市役所本庁舎5階 まちのブランド観光課(559-5012 FAX 559-5024)



▲申し込みフォーム

### 「検定公式テキスト」絶賛販売中!

ビール文化と三田市の歴史、自然、文化に関する情報がぎゅっと詰まった、ガイドブックとしても活用可能な1冊。書店にて税込550円で販売中です。(店頭がない場合は取り寄せ可能)



検定時に2点加点!

## オープンセミナー

三田の伝統文化「三田音頭」体験

日時 = 7月29日(土) 10時～11時30分

内容 = 三田音頭の歴史、太鼓や踊りの体験

場所 = フラワータウン市民センター

申し込み = 7月26日までに、申し込みフォームから

※上記セミナーの他に座学・まち歩き・キリンビール神戸工場

見学など、参加すると検定時に加点されるセミナーがあります! 詳細は市HPをご覧ください ▶



▲申し込みフォーム



7月15日からエントリー開始!

## 第35回三田国際マスターズマラソン



【第34回大会の様子(4年12月18日)】

第35回三田国際マスターズマラソンの参加者を募集します!

さんだの冬の風物詩が今年も開催されます。走る人も応援する人も、一緒に冬の三田を盛り上げましょう!市民の皆さんのあたたかい声援とおもてなしに包まれながら、師走の三田の名物コースを駆け抜けませんか。



◀三田国際マスターズマラソン特設サイト(インターネットエントリー)

# 12月17日(日) 10時30分スタート

※雨天決行

受付会場=総合文化センター(郷の音ホール)

参加資格=①ハーフマラソン:18歳以上(高校生は除く)

②ファンラン(2km):小学生以上(車いす可)

③心疾患や脳血管疾患などの持病がない人

※健康状態に不安のある人はエントリーをご遠慮ください。

制限時間=①ハーフマラソン:2時間30分 ②ファンラン:30分

参加料=①ハーフマラソン:5,500円(日本マスターズ陸連登録者は5,000円) ②ファンラン:1,000円

申し込み=下記(1)(2)いずれも7月15日から

(1)郵便振替(用紙はパンフレットとともに配布)は9月29日まで

(2)インターネットエントリー(上記2次元コード)は10月9日まで

小野市出身。須磨学園高等学校在学中に1,500mで日本新記録を樹立(当時)。北京五輪や世界選手権に出場するなど国際大会でも活躍。現在はスポーツコメンテーターとして活動中。

こばやし ゆりこ  
小林 祐梨子さん  
ゲストラナー



## あなたの支えがランナーの力に! ボランティアスタッフ募集中

参加条件=①大会を成功させたいという熱い思いのある人 ②大会当日現在15歳以上(中学生は不可) ③健康で元気な人(長時間立ったままでの活動が中心)

主な業務=会場運営補助、走路スタッフ、ステージ補助など

報酬=無償(スタッフジャンパー貸与、参加特典あり)



問い合わせ=

三田国際マスターズマラソン実行委員会事務局(文化スポーツ課内 080-1781-4516 FAX 563-1360)

※エントリー方法などを記載したパンフレットは、市役所・市内各公共施設・郵便局などで配布します。