## ふれあい昼食交流会

**7月8日**（火） 11:00～12:00

場　　所：寿山市民センター（多目的ホール）
プログラム：小倉北区栄養士さんによる
栄養面講話
※参加を希望される方は、寿山市民センターまで
電話でお申込みください。
申込期限：７月４日（金）

＜お申込み先＞
寿山市民センター　☎　093-531-1226

## 元気でハツラツ健康アップ教室

**7月12日**（土）　雨天決行

**寿山市民センター　10 時集合**

**「小倉競馬場」**

山門町バス停 10:26 発
小倉駅入口下車 10:42
モノレールに乗り換えます

◆立見席 100 円（入場料として）必要です。
◆昼食は、場内の食堂を利用したいと思います。

## フリースペース

**7月22日**（火） 10:00～11:30

今月のフリースペースは
**『水遊び』**を開催します。
お気軽にご参加ください。

※これまで毎月、小倉北区主催の保健師さんによる
子育て相談や身体測定がありましたが
令和７年度からは、偶数月のみの開催のため
７月はありません。

《連絡先》小倉北区役所保健福祉課地域保健係
☎ 093-582-3440（平日 8:30～17:00）

**７月のグランドゴルフは中止です**

## 熱中症予防のために

### 暑さを避ける！

扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
外出時には日傘や帽子を着用
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、水、冷たいタオル等で、身体を冷やす

**『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・塩分などを補給

### 熱中症の症状

・めまい　・たちくらみ　・生あくび
・大量の発汗　・筋肉痛　・筋肉痛のこむら返り

**症状がすすむと・・・**

・頭痛　・嘔吐　・倦怠感　・判断力低下
・集中力低下　・虚脱感

## 古紙回収のお知らせ

| | |
|---|---|
| 毎週火曜日 | 山門西・山門東・大畠１・大畠２<br>大畠３・藤ヶ丘・神岳<br>足立本町・足立新町 |
| 第３水曜日 | 大城 |
| 第 2,4 水曜日 | 菊ヶ丘 |

寿山市民センターの回収時間９時～17 時

※新聞紙・ダンボール・雑紙は、種類別に紐でくくるか紙袋に
入れてお出しください。
寿山市民センターでは、古着の回収はしておりませんので
ご注意ください。