



# 市内最大規模の祭りに参加して 盛り上げよう！ みものみのり祭 参加者募集

## ■みこし競演

- とき 9月21日(土)午後6時
- ところ 恵那駅前中心市街地
- 定員 1団体15人以上
- 申込期限 7月19日(金)

## ■恵那ぐるめ広場

- とき 9月22日(日)午前10時～午後4時
- ところ 中道大井宿広場
- 募集区画 22区画(先着順)
- ※区割り抽選です
- 料金 4千円/区画
- ※電気を使用する場合は、使用する機材に応じて別途電気代が必要です
- 申込期限 7月31日(水)

## 共通

- 申し込み方法 恵那商工会議所に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、直接持参するかファクスで申し込む。
- 申込 ENAみものみのり祭実行委員会(恵那商工会議所内) 26-1211、FAX 25-6173

## ■パフォーマンスステージ

- とき 9月22日(日)午前10時～午後3時
- ところ バロー恵那店駐車場
- 定員 15組

- 申し込み方法 観光交流課に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、直接持参するかファクスで申し込む。
- ※申込書は7月23日(火)から観光交流課窓口で配布します
- 申し込み 7月31日(水)午前9時～午後5時
- ※申し込み多数の場合は、抽選により決定します
- その他 出演者は、8月26日(月)午後7時から市役所会議棟で行う代表者会議に出席してください。

- 申込 観光交流課(西庁舎3階、内線384)、FAX 26-2861

# 第76回国民体育大会冬季大会 スケート競技会(スピード)開催決定 テーマ・スローガン ポスター原画を募集

## ■公式ポスター原画

令和3年1月に恵那スケート場で、国民体育大会冬季大会スケート競技会(スピード)が開催されます。県実行委員会では、この大会のテーマとスローガン、公式ポスターの原画を募集します。

## ■テーマ・スローガン

- 募集内容 ▽テーマⅡ親しまれやすく呼びやすい大会の愛称
- ※「国体」と「岐阜」(ぎふ・ギフ・GIFUなども可)の文字を必ず入れること
- ▽スローガンⅡ大会への意気込みや期待を簡単に表現した言葉
- 応募資格 県内外を問わず誰でも応募できます。
- ※一人何作品でも応募可
- 賞 ▽最優秀賞Ⅱ各1点(賞金3万円他) ▽優秀賞Ⅱ各2点(賞金1万円他)
- ※入選者が高校生以下の場合、賞金相当分の図書カードを贈呈

## 共通

- 応募方法 詳しくは県ウェブサイトを確認ください。
- 応募期限 9月13日(金)
- 申込 県実行委員会事務局(県庁地域スポーツ課内) 058-272-8874
- 問い合わせ スポーツ課(内線481)

QRコード  
県ウェブサイト  
FAX 26-2861

# 暑さが増すこれからの時季に 熱中症を防ごう

# 熱中症は 予防が大切!!



## ■日常生活での注意事項

熱中症は生命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日常生活での予防は、脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。体への配慮と行動や衣服、住まいなどへの工夫が必要です。

## 暑さを避ける

- 行動の工夫 ①暑い日は無理しない ②日陰を選んで歩く ③涼しい場所ですぐ④小まめに休憩する
- 衣服の工夫 ①ゆったりした衣服にする ②襟元を緩めて通気する ③日傘や帽子を使う
- 住まいの工夫 ①風通しを良くする ②窓からの日光を遮る ③エアコンを利用する ④気化熱を利用する

## 小まめな水分補給

- ポイント ①喉が渇く前に水分補給 ②起床時や入浴前後の水分補給 ③大量に汗をかいたら塩分も補給
- 急に暑くなる日に注意
- 人間が上手に発汗できるように

## ■熱中症が疑われる方を見かけたら

## 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させてください。

## 体を冷やす

衣服を緩め、体を冷やします。特に、首の周りや脇の下、太ももの付け根など、太い血管が通る場所を冷やすと効果的です。

## 水分補給

水分や塩分、経口補水液などを補給します。

※経口補水液とは、水に食塩とブドウ糖を溶かした飲み物

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を!

健康推進課(内線285)

# リサイクルとスポーツが結び付く 新サービス開始 えくすな、リサイクルde スポーツ推進事業

## ■市内の体育施設がお得に利用できる

一般家庭から出るリサイクル資源を、まきがね公園体育館に持ち込むとポイントがもらえます。そのポイントで、市内の体育施設の利用割引が受けられます。

## 再生資源別ポイント

| 種類      | ポイント                         |
|---------|------------------------------|
| 飲料用空き缶  | 350個以上のアルミ空き缶48個<br>▶3ポイント   |
| 古新聞     | 日刊紙など重さが1.3kg以上<br>▶1ポイント    |
| 雑誌類チラシ類 | 1.3kg以上(高さ約15cm以上)<br>▶1ポイント |
| 段ボール    | 1.3kg以上(高さ約10cm以上)<br>▶1ポイント |

## 利用の流れ

- ①まきがね公園体育館へリサイクル資源を持ち込む
- ②右表の単位に応じたポイントをポイントカードに押印してもらう
- ③10ポイント集まると100円分の補助券として利用できる

リサイクル資源の例

市体育連盟 25-6478