



# 暑中お見舞い申し上げます

みなさん、こんにちは。

毎日暑いですね。学生の皆さん、夏休みの宿題は進んでいますでしょうか？

さて、この暑い時期に気を付けたいのがやはりなんといっても熱中症です。

熱中症とは基本的に脱水による体温上昇と、それに伴う血流低下によって発症するめまい、失神、頭痛や吐き気などの諸症状を指し、重症化すると死に至る事もある恐ろしい病気です。

もし周囲にこれらの症状を訴える人がいたら、早急に日陰に移動させて身体を冷やし、状況によっては救急車を要請する等の処置をしましょう。早く熱を下げたいときには首筋やわきの下、足の付け根などを集中的に冷やすと速いですよ。

しかしそうは言ってもご家族やお友達などの親しい人が急な不調を訴えたら、人間やはり焦るものです。

来月には西部文化センターで「普通救命講習Ⅰ」を実施いたしますので、急な事態にも慌てる事のないようにこの機会に参加されてみてはいかがでしょうか。

今月号では、「トールペイント講座」、「普通救命講習Ⅰ」、「西部文化センターまつり-舞台発表会-」についてご案内いたします。



## トールペイント講座

◆ 日 程 : 9月8日(土)【全1回】

◆ 時 間 : 午前9時30分～ 11時30分

◆ 定 員 : 10名

◆ 対 象 : 市内在住・在学の小学4～6年生

◆ 会 場 : 西部文化センター2階 アトリエ・工作室

◆ 参加費 : 500円



### ■ 申込方法 ■

往復はがき(1人1通のみ)にてご応募ください。

往復はがきの往信裏に

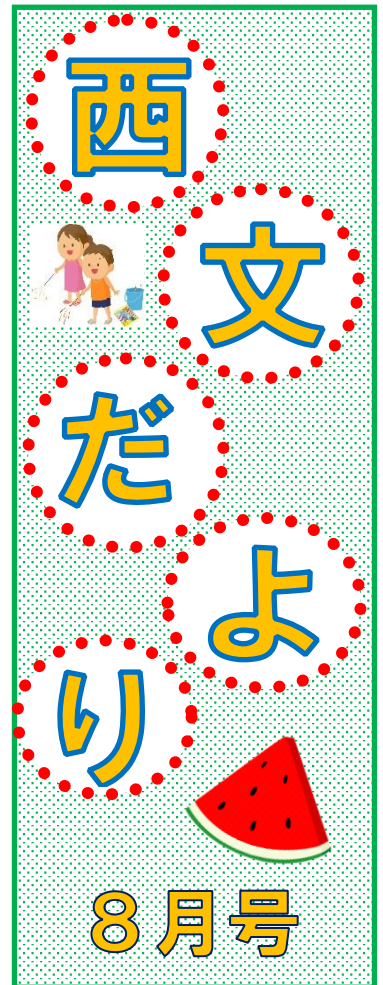
①講座名②氏名(ふりがな)③住所(在学の場合は所在地、学校名も)

④電話番号 ⑤年齢(学年)を明記の上

〒331-0052 さいたま市西区三橋 6-642-4

西部文化センター「トールペイント講座」係へ

※応募多数の場合は抽選となります。



Vol. 87  
2018年8月1日



※写真は完成品の

イメージです。

**8/18(土)必着**

◆ 問い合わせ先 048-625-3851 (西部文化センター)

# 普通救命講習 I

成人に対する心肺蘇生法、AEDの取り扱い、  
気道の異物除去、止血法などを学びます。

- ◆日 程：9月15日(土) 【全1回】
- ◆時 間：9時00分～12時00分
- ◆定 員：30名
- ◆対 象：市内在住・在勤・在学の中中学生以上
- ◆参加費：無料

## ■申込方法■

①さいたま市消防局救急課普及係

☎ 048-833-7921

土日祝祭日を除く9:00～17:00に電話にてお申込み。

または、さいたま市HPより電子申請サービスでも申込みできます。

②さいたま市西部文化センター

☎ 048-625-3851

9:00～21:30に直接来館または電話にてお申込み。

①、②ともに8月15日(水)9:00から受付を開始し、  
定員になり次第受付終了です。



# 西部文化センターまつり-舞台発表会-

## 11月11日(日)

西部文化センター利用団体が日ごろの活動成果を多目的ホールで発表します!

開催時間:10:00～16:30(※参加申込状況により変更あり)

会 場:多目的ホール

※全席自由 入場料無料

申込方法:7月9日(月)から8月20日(月)までに、参加申込書を  
受付窓口まで提出してください。

(※参加申込書は7月1日(日)より受付窓口にあります。)



前回の舞台発表会の様子

## 大宮西部図書館三橋分館

### 絵本の読み聞かせ

- ◆日 程：8月2・9・16・23・30日  
＜毎週木曜日＞
- ◆時 間：午前10時30分～11時
- ◆対 象：3歳から  
(対象年齢外でも、ご参加いただけます。)

### 【企画・制作】

(公財)さいたま市文化振興事業団

〒331-0052 さいたま市西区三橋 6-642-4

さいたま市西部文化センター

## トレーニング指導のお知らせ

当館のトレーニング器具の使用方法を学びながら、  
個々の目的にあった体力づくりを提案します。

- ◆日 程：9月30日(日)
- ◆時 間：午前9時30分～10時30分
- ◆定 員：5名

※先着順、定員になり次第終了

- ◆申 込：9月5日(水)午前9時より当館窓口  
もしくはお電話にて受付いたします。

※参加にあたり、当日に施設使用料/市内料金100  
円もしくは市外料金150円が必要となります。

