

# スポーツイベント情報

## ニユースポーツ体験会を開催します！

ニユースポーツとは、勝敗にこだわらずレクリエーションの環境として誰でも気軽に楽しむことができるように考案されたスポーツです。たくさん種類がありますが、今回は「ポッチャ」「ラダーゲッター」を体験していただきます。

ニユースポーツは、子どもから高齢者まで、また、障がいの有無にかかわらず、みんなと一緒に楽しむことができます。

「日ごろ体を動かす機会の少ない人、運動は苦手だけど、健康のために体を動かしたい人など、この機会に体験してみたいかがでしょうか。」

**日時** 6月30日(日)  
午前10時～正午  
(受付 午前9時30分～)

**場所** B&G海洋センター

**参加費** 無料



(ポッチャ) 昨年の体験会の様子

**対象** 町内在住の方(年齢、性別は問いません。)

**持ち物** 室内運動シューズ、タオル、飲み物(水分補給用)

**募集人員** 30人程度

**申込方法** B&G海洋センターに直接または電話でお申し込みください。

**申込締め切り** 6月21日(金)

**問い合わせ先** B&G海洋センター  
(32) 6114

## 参加者募集 硬式テニス教室

町スポーツ協会テニス部では硬式テニス教室を開催します。日ごろの運動不足を解消したい方、一緒にテニスをして汗を流しましょう。初心者の方も大歓迎です。

**日時** 6月18日(火)～7月23日(火)  
午後7時～9時  
※毎週火曜日 計6回

**場所** 町営テニスコート

**対象者** 高校生以上

**定員** 20名

**会費** 1,000円(ボール代含)

**持ち物** ラケット、テニスシューズ

**申し込み・問い合わせ先** B&G海洋センター  
(32) 6114

町スポーツ協会テニス部  
代表 中山  
090(2648)4367

## ゴルフ団体競技大会 参加チーム募集

町内の団体間の親睦とゴルフの振興・発展を目的にゴルフ団体競技大会を開催します。

**日程** 7月7日(日)

**場所** 三井の森軽井沢 カントリー倶楽部

**参加資格** ●町の団体に属する人で構成するチーム(1チーム4～7名)  
●2名まで同じチームの方と同組にできます。

**参加費** チームの人数×2,000円

**プレー代** 各自8,500円(当日精算)

**競技方法** 新ペリア方式で、各チーム上位4名のスコアの合計で順位を決定します。

**申込方法** 所定の申込用紙に必要事項を記入し、必ず参加費を添えてお申し込みください。

**申込期限** 6月25日(火)

**申し込み・問い合わせ先** B&G海洋センター  
(32) 6114

## 2019年度 夏季自衛官等募集

「一般曹候補生」  
資格 18歳以上33歳未満の男女

**受付期間** 7月1日(月)～9月6日(金)

**一次試験** 9月20日(金)～22日(日)のうち1日(学科)

「自衛官候補生」  
資格 18歳以上33歳未満の男女

**受付期間** 7月1日(月)～9月6日(金)

**「東信地区自衛官等」**  
**日時** 7月21日(日)  
午後1時30分～3時30分

**場所** 佐久平交流センター

※参加費および事前申し込みは不要です。

**問い合わせ先** 自衛隊上田地域事務所  
0267(22)5267

# 熱中症を予防して 元気な夏を！

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

### 熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェック！
- 室温28℃を越えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- のどが渇かなくても、こまめに水分補給！
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と、体力づくりを！



# 御代田消防署が みんなさんへ

### 問い合わせ先

佐久広域連合御代田消防署 (32) 0119

### 熱中症の救急処置



### 熱中症になったら… 応急手当

#### 大きな血管を冷やすと効果的

涼しい場所に移動し、大きな血管が通る首の回り・脇の下・太ももを集中的に冷やしましょう。冷えた血液を体に循環させます。むやみに身体の表面を冷やし過ぎると、血管が縮んでしまい逆効果です。



持病をお持ちの人やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症についてアドバイスをもらっておきましょう。

※意識障がい(反応、会話がおかしいなど)・けいれん・運動障がい(歩けないなど)の症状があれば、ためらうことなく119番通報し、救急車を要請してください。