

## 厚別区体育館からのお知らせ

【会場・申込先】厚別区体育館（厚別中央2の5）☎892-0362

講座名	回数	定員	受講料	講座名	回数	定員	受講料
エアロビクス	12回	30人	6,200円	少年少女テニス※1	8回	10人	6,000円
ヨガ【複数コース有】	8回~	30人	4,100円~	親子あそび体操※2	10回	10組	6,100円
テニス【レベル別コース有】	8回~	10人~	7,100円~	少年少女バドミントン※3	40回	45人	26,200円
太極拳	15回	30人	7,700円	ジュニアフットサル※4	20回	30人	11,200円
バスケットボール	22回	15人	15,400円	ミニバスケットボール【学年別コース】※5	22回	30人	12,300円~
ずぼら健康体操※体験有	8回	15人	7,100円	スイム&ジム※6	40回	10人	21,300円
※体験日 9月5日(月)午前10時~11時30分(前日までに申込)				ジュニアヒップホップ※7	22回	20人	13,300円

- ▷開講日時 各講座の開講日などはお問い合わせください。上記以外の講座もあります。
- ▷対象 ※1小・中学生。会場はひばりが丘小学校。※22~3歳の子どもとその保護者。  
※3小学~中学1年生。※4小学1~4年生。※5小学生。※6小学1~3年生。※7小・中学生
- ▷申込方法 9月1日(木)~14日(水)の午前9時~午後9時に直接または電話で【多数時抽選】
- ▷その他 受講料のほかに施設利用料が必要。受講料の減額など詳しくは、お問い合わせください。

### ~生活に役立つ行政情報~

# あっべっ暮らし便利帳

## ハチ



にご注意!

### ハチに刺されないため、刺された時の7つのポイント

夏から秋にかけてハチに刺される事故が多発しています。ハチに関する知識を身に付けて楽しく過ごしましょう!

問い合わせ  
厚別保健センター ☎895-1881

#### ハチに刺されないために

- 1 ハチが刺すのは主に手や顔の肌が露出している部分です。野山に出掛ける時は、長袖・長ズボン・帽子を着用しましょう。
- 2 なるべく白や明るい色の服を着ましょう。
- 3 大声や大きな物音、はらうなどハチを刺激するのはやめ、静かにその場を離れましょう。  
家の中に入って来た時は窓を開けて出て行くのを待ちましょう。
- 4 ハチは甘いものが大好きです。外でジュースを飲む時は十分気をつけましょう。また、香水をつけるのも控えましょう。



#### ハチに刺されたら

- 5 姿勢を低くしてその場を静かに離れましょう。
- 6 刺された部分を血がにじむくらい指でしぼって毒を出し、水で洗い流したあと氷などで冷やしながら病院（皮膚科または内科）に行きましょう。
- 7 腫れはじめたら、薬（抗ヒスタミン軟膏）をつけましょう。

#### こんな時はすぐに病院へ

- ・一度に何カ所も刺された。
- ・ショック症状が現れた。

例) 呼吸困難  
顔面蒼白  
じんましん  
吐き気 など



広告

9月1日は「防災の日」

「がけ地防災パネル展」8月16日(火)~18日(木)午前9時~午後5時厚別区民センター

詳細 都市局宅地課 ☎211-2152