



令和7年(2025年)8月号

姫路市立上手野総合センター
〒670-0065 姫路市上手野66番地1
TEL・FAX079-297-7668

センターからのお知らせ

●スマートフォン教室を開催します

日 時：令和7年 9月4日・11日・18日・25日
10月2日・ 9日・16日・23日 ※毎週木曜日

午前9時～12時(予定) 途中休憩あり
最終日(10月23日)は、10時30分で終了



定 員：8名～10名

受 講 料：無料 ※ご自身の携帯電話を使用します。必要な方はテキストを購入できます。

申 込 先：電話もしくは、上手野総合センター窓口で受付します。(先着順)
上手野総合センター TEL：297-7668

●人権講演会を開催します

日 時：令和7年9月5日(金) 午前11時10分～正午
場 所：上手野総合センター 1階
講 師：姫路市人権啓発課 三谷 礼子人権啓発指導員
演 題：『自分らしく幸せに生きるとは ～だれもが人生の主人公～』
申 込 先：申し込みは必要ありません。ぜひ、ご参加ください。

●自習室としてセンターを開放しています

対 象：一般(小学生以上)
日 時：月～金曜日の午前9時～午後4時まで ※土日祝を除く
部 屋：2階図書室・小会議室等
※自習や受験勉強に使用していただけます。
※自習室のため、静かにお願いします。



みんなで
宿題しよう!!

●クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）に指定されています

熱中症予防のため、危険な暑さから避難できる施設として当センターをご利用ください。
飲料はご自身で準備をお願いします。

●昭和歌謡のひととき

日 時：令和7年8月1日（金）午前10時～正午
場 所：上手野総合センター 1階 調理室



●熱中症に気をつけよう

《 熱中症とは 》

高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけではなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

症 状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り

↓ 症状が進むと・・・



頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、判断力低下、集中力低下、虚脱感

応急処置

涼しい場所へ避難、衣服をゆるめ、体を冷やす、経口補水液などを補給
※自力で水分が摂れない、応答がおかしい時は、救急車を呼びましょう。

予 防

涼しい環境で、過ごしましょう。

<屋内>

扇風機やエアコンを使う
遮光カーテン、すだれを利用

<屋外>

日傘や帽子の着用
日中の外出をできるだけ控える、日陰の利用
こまめな休憩や水分補給
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

