

令和4年度

8
月号

四賀公民館 からのお知らせ

発行：四賀公民館

TEL 64-3112

FAX 64-2933

shiga-k@city.matsumoto.lg.jp



長野県県民芸術祭2022 県民コンサート

第35回 四賀コンサート

9月10日(土) 午後4時開場 午後4:30開演

250名限定
イス席をご用意!

場所 四賀小学校体育館

出演 松本交響楽団・四賀鼓龍会虚空蔵太鼓

入場料 高校生以上 500円

会田中学校吹奏楽部・会田中学校生徒

中学生以下 無料

四賀小学校4・5・6年生・四賀コンサート合唱団



当日参加も大歓迎!

諏訪社やブドウ園
を見学します



四賀探訪ウォーキング 小岩井地区 8月26日(金)

集合 四賀体育館駐車場

出発 9時00分

持ち物 水分・マスク・タオル・動きやすい服装



申し込みはこちら ➡ 福祉ひろば：64-3114 四賀公民館：64-3112



会田中学校開校70周年記念



過去20年間の卒業生(2002年度～2021年度) からメッセージを募集中です

在学当時の楽しかった・苦しかった
思い出や写真などを寄せてください。
記念誌に掲載します。
詳しくは右のQRコードから
お願いします。

<https://forms.gle/xrwx3WQTzpF6BzKt6>



<https://forms.gle/xrwx3WQTzpF6BzKt6>



一眼で狙って! スマホで気軽に!



第1回 四賀の里 写真コンクール

テーマ ふるさとの山「虚空蔵山」

募集締切 10月20日(木)

応募は1人3点まで(入賞は1人1点)

発表 10月29日(土)・30日(日)の

四賀文化祭にて展示発表いたします。

※詳細と応募用紙は四賀公民館窓口にあります。

お問い合わせはこちら ➡ 四賀公民館：64-3112

掲載している公民館事業は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止または変更になる場合があります。

四賀公民館図書室

開館時間：10:00～18:00 土日祝は17:00まで

休館日(毎週月曜日)

8月1日・8日・15日・22日・29日

夏休みは
涼しい図書室
でしっかり〇〇!



◆ 裏面もご覧ください ◆



熱中症を予防するにはどんな飲み物を飲めばいいの？

コロナ禍においては夏でもマスクを着用していることで、熱中症リスクが高まる事が懸念されます。そこで、今日は「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」についてお知らせします。人間の体液とほぼ同じ浸透圧の飲料は「アイソトニック飲料」、人間の体液より低い浸透圧の飲料は「ハイポトニック飲料」に区別されます。

熱中症を予防するには、水分だけでなく塩分を合わせて摂取することが厚生労働省より推奨されています。基本的には水を飲めばよいと思いますが、水分を素早く補給できるハイポトニック飲料の飲用がおすすめです。ナトリウム濃度として100ml当たり40～80mg、または、食塩相当量として100ml当たり0.1～0.2gを含んでいる飲料がおすすめです。しかし、市販のアクエ〇〇スやポカリ〇〇ット等には糖が多く含まれます。糖の摂りすぎには注意が必要です。

おすすめの飲み物としては、ノンカフェインの麦茶やルイボスティーなどです。



★ミネラル飲料水を自分で作ってしましましょう★



- ① 2ℓのペットボトルに松本のおいしい水道水を用意する。
 - ② 推奨の食塩相当量として100mlあたり0.1～0.2gなので、小さじ半分くらい(2～4g)のおいしい塩を入れます。
- 完成！ 飲みにくい方はレモンを絞る、クエン酸を入れるなどするとよいでしょう



日頃から減塩を心がけている方や高血圧などで薬を服用中の方は、適切な水分と塩分補給についてかかりつけの先生にご相談下さい。



今後のウォーキングの日程

9月12日(月) 戸隠ウォーキング
7時45分集合 8時出発 定員:20名

申込期間9月2日(金)9時～9月8日(木)
【注】定員オーバーした場合は抽選となります。

9月16日(金) 地区探訪「穴沢地区」
10月7日(金) ウォーキング(企画中)
11月7日(月) 野辺山高原ウォーキング



10月29日(土)・30日(日)開催の 四賀地区文化祭新規出展者募集

書・絵画・写真・生け花・制作物など、
みなさんの作品を文化祭に出展しませんか？
ぜひこの機会に多くの人に見てもらいましょう！

8月31日(水) 申込〆切

✧ 公民館へご相談ください ✧