

■ 江川総合運動場について

整備のため休止していた江川総合運動場の野球場が5月22日(水)より、いよいよ運営を再開します。ぜひご利用ください。

飲料自動販売機を新たに設置

- ・今年4月より、事務所に自動販売機を設置させていただきました。
- ・これからの季節は暑さが厳しくなってきます。こまめに水分をとり、お体に気を付けて運動を楽しんでください。



遊具の無料貸し出しサービス

- ・昨年に引き続き、遊具の無料貸し出しを行っています。フライングや縄跳び、ボールなどがありますので、お気軽に管理人におたずね下さい。



木製遊具の撤去

- ・ちびっこ広場内の木製遊具につきましては、劣化が進み事故の危険性があったため、この度木更津市で撤去させていただきました。
- ・皆様には、ご不便おかけしますが、ご理解の程お願い申し上げます。



■ インターネットで施設の予約状況の確認がより詳細に！

- ・木更津市営体育施設の予約状況は、木更津市ホームページで確認することができます。
木更津市公式ホームページ <http://www.city.kisarazu.lg.jp/>

【閲覧の手順】

- ① 木更津市公式HPへアクセス→お役立ち情報の「施設空き状況」をクリック。
- ② 各施設のページを開いていただき、色の塗ってある時間帯は予約が入っており、色の塗られていない時間帯は空いている事を示しています。

※ 詳しいアクセス方法を裏面下部に掲載してあります。是非ご利用ください。

■ 熱中症対策

寒さも和らいできましたが、これから問題となるのが「暑さ」、そして「熱中症」です。

毎年熱中症などにより倒れてしまう方が後を絶ちません。今回は少しでも熱中症について理解していただくため、いくつかの対策を紹介します。

熱中症にならないためのポイント

ポイント①体調を整える

・睡眠不足や風邪気味など、体調の悪い場合は暑い日中の外出や運動は控えましょう。

ポイント②服装に注意

・通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

ポイント③こまめに水分補給

・「のどが渴いた」と感じた時には、すでにかかなりの水分不足になっていることも。そのため定期的に水分を補給しましょう。

・この際、汗と一緒に塩分が失われていることを考え、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメです！

ポイント④年齢も考慮に入れて

・発育途中の子どもや、高齢者の方は、年齢や体力を意識して、水分補給の間隔を多くとるなど、予防を心がけることが大切です。



☆これらのポイントを踏まえ、暑さに負けず元気に運動しましょう！

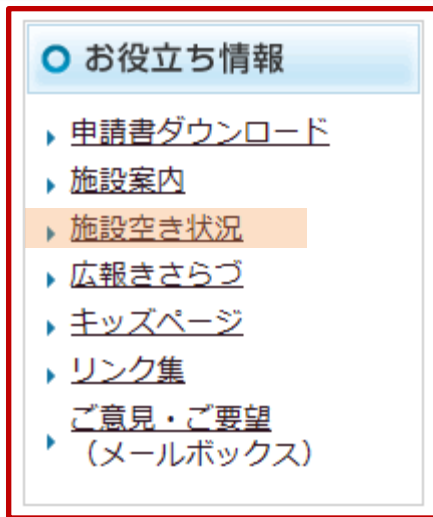
■ 施設予約状況のアクセス方法【PC】

・木更津市公式ホームページの左側、「お役立ち情報」にある『施設空き状況』をクリックしてください。

※携帯サイトでは空き状況は確認できません。

※ 市民体育館、貝淵庭球場、市営野球場、江川総合運動場、市営弓道場の5施設に加え、桜井運動場及び小櫃塚公園庭球場の空き状況を確認することができます。

※ 最新の情報が反映されるまでに時間がかかる場合もあります。予めご了承ください。



木更津市HP