



あなたもぜひ選手・ボランティアとして参加しませんか！ 第2回はが路ふれあいマラソン

■ 武道館 ☎ 028(677)5155

「はが路ふれあいマラソン」は、芳賀郡市内を周回コースとするフルマラソン大会です。約1,940人のランナーが参加した昨年の第1回大会によって「全国ランニング大会100撰」に選出され、全国的に注目される大会になりました。

第2回大会の出場者と、大会運営にあたるボランティアを募集します。皆さんふるってご参加ください。

- 開催日時/12月20日(日) ※雨天決行
- 開会式/午前8時30分
- スタート/午前9時33分
- コース/42.195 km
井頭公園スタート・フィニッシュ

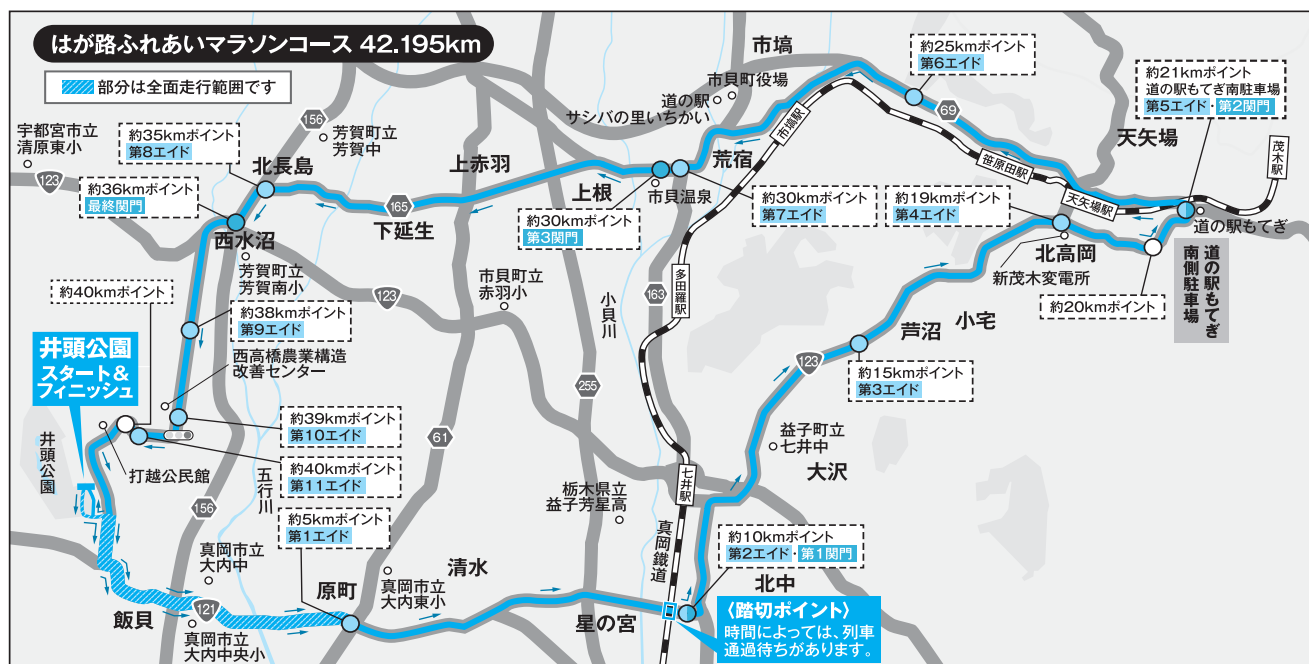
出場者募集	一般男性の部	一般女性の部	<input type="checkbox"/> 参加料/全部門6,000円 <input type="checkbox"/> 定員/2,500人(先着順) <input type="checkbox"/> 申込方法/RUNTESインターネット・携帯サイトエントリーのみ <input type="checkbox"/> 申込期間/8月8日(土)8:00~9月16日(水)
	①39歳以下	⑤39歳以下	
	②40~49歳	⑥40~49歳	
	③50~59歳	⑦50~59歳	
	④60歳以上	⑧60歳以上	

ボランティア募集

力を合わせてこの大会と一緒に盛り上げ、心温まる思い出深い大会にしましょう！

- 活動日時/12月20日(日)
大会当日8:00頃~16:00頃
※配置場所や活動内容により従事時間は異なる
- 活動内容/①ランナーへの給水・給食、片付け、清掃(エイドステーション業務)②コース(沿道)の整理、走路員(交通規制補助)、ランナーの誘導、安全確保、観客整理、声援 ③1kmごとの距離表示(親子、ペアなど)
- 募集人数/申込多数の場合は事務局で選考※③の1km距離表示は42組
- 応募資格/高校生以上で、事前説明会に参加でき、活

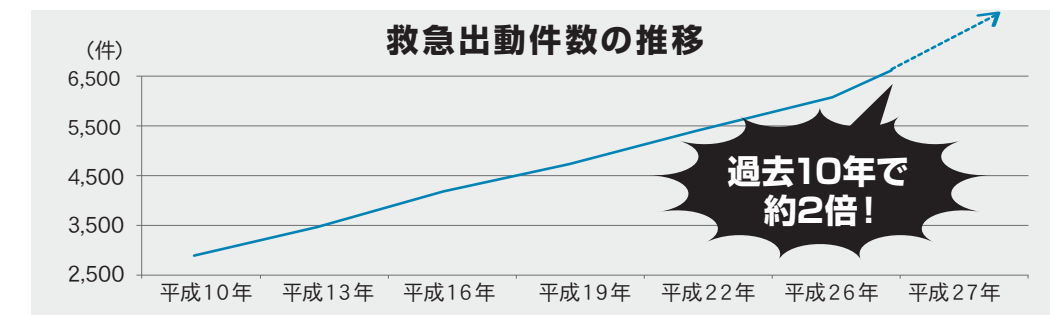
- 動日に指定された場所・時間に集合できる人※中学生以下小学5年生までは、グループまたはファミリーでの参加。ただし、代表者を大人とし活動に同伴すること※未成年者は、保護者の了解を得ること
- 申込単位/個人(1人)、グループ(2人~)、ファミリー(家族単位)
- 申込方法/所定の参加申込用紙に必要事項を記入し、下記へ郵送または直接提出(FAX・E-mailも可)
- 申込場所/健康福祉課社会体育係(武道館内)
TEL028(677)5155 FAX028(677)5176
E-mail taiiku@town.haga.tochigi.jp
- 申込用紙/大会ホームページ <http://hagaji-marathon.jp/> からダウンロードまたは武道館窓口で取得
- 申込期間/ **9月19日(土)まで**



芳賀地区広域行政事務組合消防本部からのお願い 大切な命を救うために 救急車の適正利用にご協力をお願いします

平成26年中の救急出動は6,454件ありました。救急搬送された人のうち40パーセントは、入院を必要としない人でした。

緊急ではないのに救急車を要請すると、救急車が本当に必要な人たちが利用できなくなります。現場到着の遅れにもなり、救えるはずの命が救えなくなる心配があります。



こんな理由の場合は、救急車を呼ぶ前に、別の手段を考えましょう

- ◆医療機関の診察待ちには時間がかかるから
- ◆二日酔いで自力で医療機関に行けない
- ◆入院予定だから ◆歯が痛い ◆病院がわからない など



こんな症状なら119番!

- ろれつがまわらない
 - めまい
 - 呼吸困難、胸が痛い
 - 冷汗、顔が青い
 - 手足のしびれ
 - いつもと違う、様子がおかしい など
- 火災や救急などで早く電話をかけるには、番号のあとに「#」を押すと呼び出しが早くなります!
(例) 火災・救急の場合 「119#」と押した場合→数秒早く呼び出し音が鳴ります。

熱中症に注意しましょう

最も気温の高いこの季節、熱中症にならないよう、水分補給や暑さ対策をしましょう。

高齢者は特に注意! 高齢者は温度に対する感覚が弱くなり、暑さや体の水分不足を自覚しにくく、体の熱を放散しにくいことから、室内でも熱中症になることがあります。

- 予防**
 - ・のどが乾かなくても水分補給しましょう。
 - ・部屋の温度をこまめに測り、扇風機やクーラーを使って温度調整しましょう。
- 症状**
 - 軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
 - 中度：頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
 - 重度：意識がない、けいれん、体温が高い、返事がおかしい、まっすぐ歩けない など
- 対応**
 - ・涼しい場所に避難し、脱衣と冷却をして、水分摂取をしましょう。
 - ・自力で水分摂取ができない場合や症状が回復しない場合は、医療機関の受診をしましょう。
 - ・意識がないなど様子がおかしい場合は、救急車を要請しましょう。