

## 子ども食堂「なかよし食堂」

子どもたちに弁当を提供して、見守る活動を行っています。

(各日100食限定)  
**日時** 8月12日・26日(土)  
 12:00~13:00



**会場** ハートセンタービル (東町2-3-3)  
**料金** 大人各300円、高校生以下は無料  
**申込方法** 各前々日まで、電話で  
**詳細** 室蘭母子福祉会 ☎84-8730

## 地域交流食堂もとむろランチ

子どもから大人まで一緒に食事をして、交流する場を提供している地域食堂です。

**日時** 8月20日(日)  
 11:30~13:30



**会場** 白鳥台ショッピングセンターハック  
**料金** 大人300円、高校生以下無料  
**申込方法** 8月13日まで、電話で  
**詳細** 同会・遠藤 ☎090-6214-6070

## 『いぶり文芸第54集』作品募集

自作の文芸作品を募集します。なお、作品掲載時には、1冊以上の購入をお願いしています。

**投稿規定** 400字詰め原稿用紙で

- ・創作および評論15~30枚程度
- ・随筆3~5枚
- ・詩30行以内
- ・短歌5首・俳句5句・川柳5句

※規定外は、お問い合わせください。

**申込方法** 8月1日から9月15日まで、住所・氏名・電話番号・題名・作品に掲載する氏名(ペンネーム可)を記入し、郵送(CD、USBメモリも可)、またはメールで  
**応募先** 室蘭文化連盟「いぶり文芸編集委員会」☎051-0016 幸町6-23

✉mpr52@amber.plala.or.jp

**詳細** 室蘭文芸協会・井村 ☎22-7063

## 室工大カフェTENTO はんもっくのひ

**日程** 8月5日(土)  
**定員** 各先着15人



**高校生交流会**

将来の不安や大学生活の実態などを、室蘭工業大学の学生に聞いてみませんか。

**対象** 中学生~高校生とその家族

**時間** 11:00~12:15

**夏の昆虫教室**

新しいタンパク源として注目の昆虫食について、帯広畜産大学の学生がお話しします。

**時間** 13:30~14:30

**料金** 300円

**申込方法** 8月4日まで、申込フォームまたは葛西(☎070-1140-8787)に電話で

## TENTOで読み聞かせ&外遊び 無料

**対象** 小学3年生以下の子どもと保護者

**日時** 8月18日(金) 15:00~16:00

**定員** 先着10組程度

**申込方法** 当日会場で

## TENTOフェスティバル

**日程** 8月26日(土)

**藍染体験**

**時間** 10:00~12:00 **定員** 先着10人

**料金** 2,300円(コーヒー代含む)

**ハンカチ藍染体験**

**時間** 13:00~15:00

**定員** 先着10人

**料金** 800円(コーヒー代含む)

**申込方法** 8月25日まで、申込フォームまたは電話で

**会場** TENTO(室蘭工業大学 大学会館内)

**詳細** 同カフェ・市村 ☎080-1447-8085

## 室蘭ノルディックウォーキング協会 夏のノルディックウォーキング体験会 無料

ポールを使って、気軽に運動ができます。無料貸ポールは限定15セット。

**対象** 18歳以上の市民

**日時** 8月12日(土) 9:30~11:30

**申込方法** 当日9時から、日本製鉄室蘭球場で受け付け

**詳細** 同協会・黒政 ☎090-9087-5068

## 室蘭俳句協会

### 市民の俳句募集 無料

俳句を募集します。入賞した人は、10月22日の市民俳句大会で表彰します。二句以内(季節は自由)で、投句と氏名にはふりがなをつけて提出してください。

**対象** 小学生以上

**申込方法** 8月1日から9月30日まで、俳句・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、郵送で

**詳細** 同会・進藤 ☎080-2053-0151

☎051-0034 増市町1-21-10

## Muroran Art Project

### 鉄と光の芸術祭有償ボランティア・スタッフ募集

歴史的建築物を活用したアート展で、会場内の監視などを行うボランティアを募集します。交通費や食事代相当の謝礼があります。

**日時** 9月9日(土)・10日(日)・16日(土)~18日(月)・23日(土)・24日(日) 10:00~16:00

**会場** 旧絵鞆小学校、千穂萬歳堂(海岸町3-2-6)

**定員** 30人

**申込方法** 8月1日から20日まで、申込フォームで

**詳細** Muroran Art Project

☎070-3997-8339

## 気を付けよう

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

### 熱中症予防

- 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給
- 部屋の風通しを良くする
- 屋外では、日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩
- シャワーや冷たいタオルで体を冷やす



### 食中毒予防

- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下で食品を保存する
- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに、冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- 加熱して調理する食品は十分に加熱する
- 調理前や調理中にもこまめに手洗い

