



問合せ先の内線電話をかけるときは、区役所代表 03-3802-3111 を先にかけてください。

にほんご
日本語



ゆいアート展

— 知ることが力になる —



写真家・清水一ニさんが写真でパラリンピックのスポーツ（競技）を紹介します。

いつ? 7月19日(金)～8月14日(水)

何時? 9:30～20:30

どこ? ゆいの森あらかわ
(1階エントランスホール)

なに? 清水さんは、1988年のインスブルックパラリンピックから、写真を撮っています。

「— 知ることが力になる —」では、東京2020パラリンピックのスポーツを紹介し、また、パラリンピックについてもパネルで見ることが出来ます。他にも、パラリンピックについての本や1964年東京オリンピックで使った聖火トーチもあります。

問い合わせ 荒川区文化交流推進課
☎ 03-3802-3795

☀ 熱中症に気をつけましょう! ☀

熱中症はひどくなると、危ない病気です。暑い日は、特に気をつけましょう!

熱中症にならないポイント

- * のどが渇く前に、水を飲む。
- * 換気扇、エアコン、カーテンなどを使う。
- * よく寝る。バランスの良い食事をする。
- * 軽い運動をする。
- * 部屋の温度は28℃より低くする。
- * 気温が高い日は、ベビーカーで赤ちゃんの散歩はしない。



えいご
英語

Yui Art Expo

— Knowledge is Power —

Photographer Shimizu Kazuji introduces Paralympic sports (competitions) through photos.

When July 19 (Fri) to August 14 (Wed)

Hours 9:30 am to 8:30 pm

Where Yui no Mori Arakawa
(1F Entrance Hall)

Details



Shimizu has been taking photos since the 1988 Innsbruck Paralympics. In *Knowledge is Power*, he showcases the sports that will be a part of the 2020 Tokyo Paralympics. You can also learn about the Paralympics through the panels at the expo. There will also be books about the Paralympics and the torch from the 1964 Tokyo Paralympics.

For more information

Arakawa City Culture and Exchange Promotion Section
☎ 03-3802-3795

☀ Be Careful of Heat Stroke! ☀

Heat stroke can be dangerous if it gets out of control. Be especially careful on hot days!

Ways to Beat Heat Stroke

- * Drink water before you become thirsty
- * Use fans, air conditioning, curtains, etc.
- * Sleep well, and eat balanced meals
- * Exercise lightly
- * Keep your room cooler than 28°C
- * Don't go for walks with your baby in a stroller on hot days



유이노 아트전 -아는것이 힘이된다-

사진가·시미즈 가즈지씨가 사진으로 패럴림픽경기를 소개합니다.

일시 7월 19일 (금)~8월 14일(수)
9:30~20:30

장소 유이노 모리 아라카와
(1층 엔트런스)



내용 시미즈씨는 1988년의 인스브룩크 패럴림픽부터 사진촬영을하고있습니다. 「-아는것이 힘이된다-」에서는 동경 2020 패럴림픽경기를 소개합니다. 또한 패럴림픽에 대하여 패널로 볼수가 있습니다. 그외에 패럴림픽에 대한 책과 1964년 동경올림픽에서 사용한 성화토치도 전시합니다.

문의처 아라카와구문화교류추진과
☎ 03-3802-3795

☀열사병에 주의합시다!☀

열사병은 심한증상이 되면 위험합니다.

더운날은 특히 주의하세요!

열사병을 방지하기 위한 주의점

- * 목이 마르기 전에 수분을 섭취한다.
- * 환기선, 에어컨, 커튼등을 사용
- * 충분한 수면과 밸런스가 좋은 식사
- * 가벼운 운동을 한다.
- * 실내온도를28℃보다 낮게 설정
- * 기온이 높은날은 애기를 유모차에 태워 산책을 하지 않는다.



优怡艺术展 -知道就是力量-



摄影家清水一二先生用照片给大家介绍残奥会的比赛项目。

时间 7月19日(星期五)~8月14日(星期三) 9:30~20:30

地点 优怡之森荒川(1层入口大厅)

内容 清水先生从1988年的因斯布鲁克残奥会,拍摄了众多的照片。“-知道就是力量-”中,介绍东京2020残奥会的运动项目。除了可以看到残奥会的图示板外,还展示了残奥会的书籍和1964年东京奥运会的圣火火炬。

问询处 荒川区文化交流推进课
☎03-3802-379



☀请注意别中暑☀

中暑的症状加重后是非常危险的。天热时要特别注意。

预防中暑的要点

- *在感到口渴之前喝水。
- *使用换气扇、空调、窗帘等。
- *保障充足的睡眠并按时饮食。
- *做些轻度运动。
- *房间的温度设定在摄氏28度以下。
- *高温天气不要推着婴儿车外出散步。

