

♪熱中症は真夏だけではない! 梅雨時期も要注意

梅雨の晴れ間や急に気温が上がったタイミングは要注意!
「熱中症は真夏の気温が高い日にかかるとか」と思い込んでいないでしょうか。確かに熱中症発生のピークは7~8月ですが、実は、発生数が増え始めるのは5~6月なのです。
梅雨の晴れ間、梅雨明け直後など、身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温が上がったり、蒸し暑くなったりすると、熱中症発生のリスクが高まります。
梅雨時の熱中症を防ぐには、自然に汗をかく機会を増やし、汗による体温調整をしやすいことがポイントになります。シャワーではなく湯船でじっくり入浴するなどの対策がおすすめです。また、のどが渇く前に意識して水分補給しましょう。
蒸し暑いと感じる日は、汗による体温調整が難しくなります。換気や除湿エアコンをつける、扇風機に当たるなどして、汗を上手に蒸発させるようにしましょう。

★BARON トイプードル ♂ 男の子 3歳
★「トイ」とは名ばかりの7kgのBig Boy!!
散歩で会う方に「大きいなあね〜。」とよく言われる。
★明るく活発で、人や犬に懐っこいお坊。
食べるのが大好き。
お散歩や遊ぶのも大好き。
★おねだりある時は鼻でリンリン。前足でチョイチョイと催促する。(1日に何回も!!)
★フリスビーしてもらって遊ぶのが大好き。
★走るのが速くて、まるで馬のよう…。おかげで立派な筋肉ついている。(動物病院の先生にほめられるほど…!!)
★抱っこ大好きで、おきあらは抱っこしてもらおうとねらっている。
★大好きなおやつ:チーズ・焼き芋・大根・果物
★お気に入りのおもちゃ:音の鳴るみかんの(めいぐるみ。(遊び過ぎて、くたびれかかっている…。)
★我が家のみならず、近所のアイドルで〜あ!!



☆プレゼントコーナー☆

- ★ 1.『落合団地商店街お買物利用券』(500円券×2) 7/31まで … 10名様
- ★ 2.『セレクトショップMinicrewお買い物券』500円券 7/31まで … 5名様
- ★ 3.『河本五郎 反骨の陶芸』 菊池寛実記念 智美術館 8/20まで … 5名様
- ★ 4.『極楽湯』7店舗共通 (おひとり様1枚) 入館ご招待券 6/30まで … 10名様
- ★ 5.『上野動物園・多摩動物公園・葛西臨海水族館・都立9庭園』 共通入場引換券(いずれが1枚所の有効) 6/30まで … 10名様
- ★ 6.『東丹沢グリーンパーク』 入園ご招待券 8/31まで … 5名様
- ★ 7.『夏を先取り! 東京サマーランド』ご愛読者感謝デーチケット 6/24(土)~6/26(月) … 20名様
おとな(高校生以上)平日2600円→1000円・土日3400円→1800円
中学生以下 無料/事前に電子チケット【来園日指定チケット】の購入が必要です。1回の購入につき5名様まで購入可能

はがきに、点線で切ってお送り下さい。

プレゼント応募用紙 2023/5/25

第1希望	第2希望	第3希望
★NO.()	★NO.()	★NO.()
1枚希望 ☐	1枚希望 ☐	1枚希望 ☐

ご住所

お名前

様

TEL

お客様 照会番号	区				
----------	---	--	--	--	--

(1 おわがりになる場合のみ お願いします)

当店へのメッセージ

《応募方法》

- 応募用紙に記入し、FAX又はハガキで下記宛にお申し込み下さい。
- パソコン・スマートフォンからはWeb会員に登録いただき、Myページから応募ください!!
Myページへのアクセスは当店ホームページ『さわやかメール』から
<https://www.sawayaka-mail.com/>
★「さわやかメール」で検索!★

スマホからも簡単アクセス!



- *応募締切り ▶ハガキ:5月31日(水)必着
▶FAX&パソコン・携帯電話:5月31日(水)正午まで
- *応募多数の場合は抽選となります。
- *チケット1組は2枚です。1枚のみをご希望の方は1枚希望チェックボックスに ☐ をお願いします。
当選はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

お問い合わせ
お申込み先

☎206-0033
多摩市落合1-20-10
ASA多摩センター・永山
フリーダイヤル 0120-165-211

フリーFAX0800-800-3154

おしゃべりドットコム

<https://www.sawayaka-mail.com>

2023年5月25日(木) vol.542

『街のたより』第238回



ワールドキャンパス in 多摩2023

4年ぶりに世界の若者たちが
多摩市にやってきます!
一緒にリアルな国際交流を
体験しませんか?

期間中のプログラムを企画・運営する
ボランティアやホストファミリーを募集しています。

8月6日~8月13日に多摩市に訪れます。



学生ボランティア・市民スタッフ募集

ワールドキャンパス多摩はボランティアにより運営されています。
私たちのアイデアで国際交流を作りあげませんか?
企画を含めたボランティアを募集しています。

今年は7カ国より24名、高校生以上の男女が多摩にやってきます。滞在期間中、外国人メンバーをサポートしてください。
関心のあるイベントのみの参加も可能です。
語学力は問いません。(高校生以上)

後援: 多摩市、多摩市教育委員会、多摩市国際交流センター
多摩市文化団体連合、東京多摩プロバスケット
唐木田コミュニティセンター運営協議会
協力: 関戸公民館、多摩市国際交流センター
桜ヶ丘商店会連合会、恵泉女学園大学
協賛: (株)長谷工コーポレーション、KDDI株式会社
東京多摩ロータリークラブ

お申し込み・お問合せ ワールドキャンパス多摩実行委員会



<https://world-campus-tama.com/>
info2@world-campus-tama.com
Tel 090-9831-7584(山下)

公式LINEアカウント
はじめました!



チャットボード

《BOOKのご紹介》



『古事記』『日本書紀』と古代天皇の謎! 大特集!
「記紀」の違いとは? なぜ編纂されたのか? など両書を徹底解剖。
さらに、天地開闢(かいびやく) 神話と国生み神話、アマテラスやオオコニヌシなど創世の神々、天皇家と大和朝廷の誕生など、分かりやすく解説する。



定価:990円(税込)

※購入をご希望の方は応募用紙でお知らせください。