

さわやかメール

2023年8月10日(木) vol. 547 <https://www.sawayaka-mail.com/>

発行部数
12150部

発行所 ASA多摩センター・永山

☎206-0033 東京都多摩市落合1-20-10

フリーダイヤル0120-165-211 / フリーFAX0800-800-3154

お散歩の途中で… 第168回

『パルテノン多摩子どもひろばOLIVE』のご紹介

2022年3月27日パルテノン多摩つしオープンに合わせ、パルテノン多摩4階に木のぬくもりあふれる新たな遊び場が誕生しました。子育て中の親子が遊べる『こどもひろばOLIVE』にぜひお越しください。多摩市以外にお住まいの方も大歓迎です！木材(多摩産材)で造られた遊具で遊べるほか、子育てマネージャー(研修を受けた専門スタッフ)に、子育ての悩みなども相談できます。授乳室やおやつ替えコーナーもリニューアルしています。お気軽にご利用ください。詳しくは、多摩市ホームページをご覧ください。



《きらきらひろば》
多摩中央公園の緑を望む
オープンスペースです。
利用手続きはいりません。
どなたでもご利用できます。
靴のまま気軽に立ち寄れます。

- 場 所: パルテノン多摩4階(東京都多摩市落合2-35)
- 開所日時: 月曜日～日曜日 9:00～18:00
パルテノン多摩休館日はお休み
- 利用料金: 無料(一時保育は有料です)
- TEL042-400-7715 / FAX042-400-7716
- 公式ホームページ <https://www.city.tama.lg.jp/>

多摩市ホームページより

《ハ王子市 長池公園自然館ふい》

長池ぼんぼ祭り

キッチンカー、ライブ、多彩なプログラムでみんなが楽しめるお祭りだよ！

- ◎期 間: 8/26(土) 15:00～20:00
雨天・荒天時は8/27(日)
- ◎場 所: 長池公園芝生広場・姿池周辺
- ◎費 用: 無料

詳細は HP をご覧ください 公式 HP→



花王国際子ども環境絵画コンテスト 入賞作品展示会

「世界の子どもたちが描く地球・環境・未来」というテーマで、環境について、子どもならではの視点で描かれた絵画コンテスト入賞作品の展示会。

- ◎期 間: 8/15(火)～9/18(月・祝) 9:00～17:00
- ◎場 所: 長池公園自然館 展示室2
- ◎費 用: 無料

長池公園自然館 開館時間 9:00～17:00
八王子市別所二丁目58
TEL042-678-4616 FAX042-678-4647
HP <http://www.h-yugi.org>



4年ぶりの開催！

以前は赤枝医院で誕生した子どもたちを中心に開催されていた【AKAEDA FESTIVAL】ですが、2014年よりどなたでも参加ができる【KAOFES】～子どもたちが創る未来の楽しい街づくり～として生まれ変わりました。“KIDS ARE OK!”子どもたちは日々たくましく成長しています。様々なイベントを通してお子様の成長を見守りましょう。

【イベント内容】

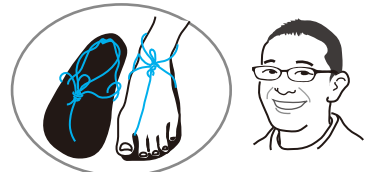
お仕事をして「KAOマネー」をゲット。「稼ぐ」ことを体験し、KAOマネーを使って遊びます。普段おねだりする子どもたちも自分で稼いだお金の使い道は意外と慎重だったり!? KAOFES会場には移動動物園・ふわふわ遊具・ミニSL・縁日などKAOマネーで遊べるコンテンツがたくさんあります。2019年にひきつづき今年も警視庁騎馬隊の乗馬体験ができます！(身長110cm以下のお子さまが対象です。)他にも放水水遊び・泡パーティー・多摩市の子どもたちによるライブステージ・ラスカルと記念撮影・多摩市の飲食店によるフードコートなど充実の内容で1日中楽しめる体験型のイベントです。多摩市で育つ子どもたちが、この街を大好きになって住み続けたいと思う、そんなきっかけになるよう、スタッフ一同準備を進めています。

夕方からは
「せいせきみらいフェスティバル」
今年は555発の花火が上がります！

《新聞号外配り・クイズコーナー・手作りサンダル”フラーチ”ワークショップ出店します》



ASA多摩センター・永山店、朝日新聞は今年も『KAOFES』に協力しています。おしごとエリアにて、新聞号外を配るお仕事とクイズが楽しめるブースを出店します。また、当店スタッフの”南條”がランニングの時に履いている手作りサンダル“フラーチ”のワークショップを出店します。当日は、ぜひお立ち寄りください！



主 催: KAOFES実行委員会
特別協賛: 赤枝医院
後 援: 多摩市・多摩市商工会議所
共 催: せいせきみらいフェスティバル

カ オ フェス

KAOFES

子供達が逞しく育つ、その瞬間を見逃すな！

KAOFESは、子供達が『遊び』『学び』『仕事』を経験し、自分たちで考えながら街をつくりあげていく、新しい形のフェスです。

～小さな枝が大きな木となって沢山の笑顔の身をつけますように～

9月17日(日)

10時～16時 荒天中止

場所: 約束の場所(一ノ宮公園) 聖蹟桜ヶ丘駅徒歩5分

入場料: 無料 / 個人協賛金: KAOFES 参加費1人 1000 円

— KAOFES 前回の様子! KAOFES —



お医者さん体験



エンジニア体験



泡パーティー



騎馬隊乗馬体験

インフォメーション

◆7/31付の日経夕刊1面: 世界気象機関(WMO)と欧州連合(EU)の情報機関が発表、2023年7月の世界の平均気温は観測史上最高となり、「地球の平均気温はおおよそ12万年ぶりの最高気温を記録した！」
「エルニーニョ」重なり合うチベット高気圧と太平洋高気圧「ヒートアイランド現象」が複合的に重なり合って災害級の暑さが引き起こされている報告にも別の驚きがあります。
熱中症を甘く見るのは絶対に禁物です。
◆意識が遠のいたり
◆めまいやたちくらみ
◆筋肉痛や手足のけいれん
◆身体のだるさや吐き気など熱中症のサインがあったときは、涼しい場所へ移動し、保冷剤などで首筋やわき、足の付け根などを冷やし、皮膚に水をかけ、うちわなどであおぐ応急処置を行いましょう。連日の猛暑を乗り切るためには、朝に疲れを残さない質の高い睡眠も必要です。お昼の情報番組を見て知ったのですが、敷布団と背中が密着して熱がこもってしまう「仰向け」よりも体温がコントロールしやすい「横向き」で寝る方が好ましく、クーラーでガンガン部屋を冷やして冬の布団で寝ることも、脳と体にとって快適な「頭寒足熱」の状態を実現できるそうです。
◆鼻からゆっくり息を吸う(4秒)
◆息を止める(7秒)
◆口からゆっくり息を吐く(8秒)
手羽先・手足には深部対応を下げるアミノ酸「グリシン」、カフェインの量が少ない水出し緑茶には「テアニン」というアミノ酸が含まれていて、リラックス効果が高まるそうです。
夏の風物詩「全国高校野球選手権」「沖縄で開幕する『FIBA バスケボール2023』」
8/25 VSドイツ、8/27 VSフィンランド、8/29 VSオーストラリア、不要な外出は避け、エアコンの効いたお部屋でスポーツ観戦を楽しみましょう。

所長

BOOKのご紹介

昆虫世界のサバイバル

1～3

価格 各1320円(税込)



『昆虫世界のサバイバル(1)』を10名様にプレゼントいたします。ご希望の方は裏面またはHPの応募用紙でお知らせください。

所長より特別プレゼント 応募 ★NO.1

※購入を希望される方はメッセージ欄でお知らせください。