回覧

梅郷市民センターだより

令和６年７月１日
発行　梅郷市民センター
電話番号　76−0404
cen100304@city.ome.lg.jp

夏本番！熱中症にご注意ください

【熱中症予防のポイント】

- 日中の外出を控え、エアコン等を利用する。
- のどの渇きを感じる前に１日１ℓ以上を目安に水分補給する。
  （特に起床時、就寝前、運動・外出の前後、入浴の前後）
- バランスのよい食事と十分な睡眠をとる。
- 体調が悪いときは無理せず休み、早めに主治医に相談する。
- 暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動する。

◇ 特に、６５歳以上の高齢者の方は、暑さや水分不足に対する感覚機能、体温の調節機能が低下してくるため、より一層注意が必要です。熱中症を予防しながら、元気に夏を過ごしましょう。

◆ 環境省熱中症予防情報サイト「熱中症警戒アラート」の情報にも注意してください。
※ 熱中症予防に関しては、広報おうめ6月１日号に掲載しています。

子育て支援事業　「わくわく」

日　時　7月18日（木）　午後3時 ～ 5時
会　場　梅郷市民センター体育館（体育館履持参）
内　容　指導員が遊び方を指導します
対　象　小学生および保護者同伴の乳幼児
問い合わせ　子育て応援課　☎ 22-1111

7月 7日（日）は 東京都知事選挙の 投票日です

中郷写真クラブ写真展

期　日　7月23日（火）～ 28日（日）
時　間　午前10時 ～ 午後4時30分
（28日は午後4時まで）
会　場　澤乃井ガーデンギャラリー　※入場無料

慰霊塔敷地内清掃

今年も慰霊塔敷地内の除草を行いました。

敷地内は、奉賛会役員の方々により、6月と9月の年2回草刈りや植木の手入れを行っています。

多摩川１万人の清掃大会

日　時　8月4日（日）　午前8時 ～ 9時30分ごろ
場　所　第4支会（畑中～柚木町）は、地域により集合場所や清掃場所が異なります。
「7月１日号広報おうめ」や「回覧」などでご確認ください。　※雨天中止

梅郷地区の人口 … 6月１日現在　　世帯数 4,825世帯（9世帯増）　　※（　　）前月比
人口 9,913人（7人増）　男 4,918人（7人増）　女 4,995人（増減なし）