

成木市民センターでも涼み処やっています！！

市では暑さをしのぐ「涼み処」として、6月1日（土）から9月30日（月）頃まで、青梅市役所本庁舎や各市民センターのロビーなどを開放しております（右の写真の旗が目印です）。成木市民センターでも涼み処としてロビーを開放しておりますので、御利用ください。



熱中症に御注意ください

暑い時期がやってまいりました。下記を参考に体に気を付けてお過ごしください。（出典：厚生労働省ホームページ）

室内での注意事項

- ・扇風機やエアコンで温度を調整
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・環境省の「暑さ指数」も参考にする

屋外での注意事項

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

体の蓄熱を避ける方法

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

こまめに水分を補給する

- ・室内屋外関係なく、喉の乾きを感じなくても、こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給する

成木保育園（保育所体験）

笹に願いを込めて書いた短冊を飾り「七夕のお話」のペープサートを一緒に見ませんか？

七夕まつり

日時 7月5日（金）

9：45～

場所 保育園 ホール

対象 未入園児親子

持ち物 水分補給になるもの

内容 ペープサート「七夕のお話」

※9：30から看護師による身体測定も行いますので、是非御参加ください。

申込み 7月3日（水）までに下記連絡先へ

連絡先 成木保育園 ☎74-7321



園のお友だちと楽しく遊びましょう！！

※ペープサート＝紙人形劇

施設貸出についてお知らせ

7月7日（日）に都知事選挙があります。これに伴い、7月6日（土）と7日（日）は、成木市民センター本館は使えません。体育館は御利用いただけます。御不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

6月1日	人口	男	女	世帯数
人口と世帯 前月と比較	1,478 +2	748 +2	730 ±0	817 +2

★青梅市自治会連合会ホームページアドレス
<http://www.ome-rengou.jp/>