

日差しが強くなってきました！ 熱中症にご注意ください

【暑さを避ける】

- ※ エアコン等を利用する。
- ※ 日中の外出を控える。
- ※ 運動の中止、延期を検討する。
- ※ 涼しい服装をする。



【こまめに水分補給をする】

- ※ のどの渇きを感じる前に水分補給する。
- ※ 1日1ℓ以上を目安に水分補給する。
※水分等に制限のある方は主治医に相談する。

【日頃から健康管理をする】

- ※ 体温、血圧等を測定する。
- ※ バランスの良い食事と十分な睡眠をとる。

◇ 熱中症警戒アラート等も注視しましょう。

ソフトボール大会

梅郷地区体育振興会主催のソフトボール大会が開催されます。

開催日 6月30日(日)

開会式 午前7時30分

<2会場同時>

試合開始 午前8時

会場 五小校庭、西中校庭



皆さん 応援に来てください！

6月は土砂災害防止月間です！

風水害時は早めの避難を心がけましょう

子育て支援事業 「わくわく」

日時 6月20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)

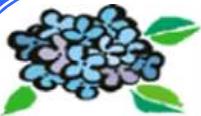
内容 指導員が遊び方を指導します

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 子育て推進係

☎ 22-1111

**7月7日(日)は
東京都知事選挙の
投票日です**



梅郷ホタルウォッチングを開催します

日時 6月28日(金) 梅郷市民センターへ午後7時30分までに集合してください。(雨天決行)

対象 どなたでも参加(無料)できます。(中学生以下は保護者同伴をお願いします。)

内容 ホタルについての話を聞き、その後、梅の公園へ移動しホタルを観察します。

講師 青梅市生物多様性保全協議会委員 久保田 繁男 氏 梅郷地区蛍保護指導員 水村 茂男 氏

定員 先着30人。(予約制)

申し込み 6月20日(木)までに、電話で梅郷市民センターへ
(定員になり次第締め切ります。)

問い合わせ 梅郷市民センター(電話番号 76-0404)



梅郷地区の人口… 5月1日現在 世帯数 4,816世帯(12世帯増)

※()前月比

人口 9,906人(7人減) 男 4,911人(7人減) 女 4,995人(増減なし)