

熱中症は今の時期から注意が必要です

☎健康推進課☎内線4202

熱中症は、暑さの厳しい真夏に注意すれば大丈夫と思われがちですが、急に気温が高くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、発汗などの反応が正常に働かず、熱中症を起こす危険があります。特に体温調節機能が低下している高齢の方や体温調節機能が未熟な乳幼児は、熱中症を起こしやすいうえに重症化しやすく、細心の注意が必要です。

熱中症予防のポイント

- 炎天下や暑い場所での長時間の作業やスポーツは避ける
- 水分は小まめに、十分に補給し、汗をかいたときは塩分も補給する
- 体調が悪いときは無理をせず、小まめに休憩をとる
- 外出時は帽子をかぶる、日傘を差すなど、直接日光に当たらないようにする
- エアコンの控え過ぎに注意する



大沢の里古民家の催し

所 同施設(大沢2-17-3大沢の里公園内)
☎生涯学習課☎内線2921

講座「高級チョコに合うのはお茶？ お茶請け文化を学ぶ」

昔の農家では、自宅や畑の周りなどにお茶の木を植え、自家製のお茶を作っていました。自家製のお茶の種類や製法とお茶請け、またその文化について楽しむ講座です。※本講座は「農家のお茶」連続講座の3回目です(全4回)。

☎6月8日(土)午後1時30分～3時30分 ☎20人
講 工学院大学講師の二村悟さん

「雨の日を楽しむ・ミニ番傘づくり」

洋傘がない時代の人々は、竹の骨に紙を張った番傘や、わらで編んだ蓑(みの)を使って雨の日を過ごしていました。梅雨の古民家で、昔の雨具の歴史や文化について学びながら、折り紙でミニ番傘を作ります。

☎6月22日(土)午後1時30分～3時30分 ☎25人



☎必要事項(11面参照)を同課☎内線2923・✉shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

※入館料(大人200円、中学生以下無料)が必要です。

TAKA-1 (みたかセレクトONE)

「みたかのおみやげ部門」新規商品を募集します!

☎TAKA-1認定・サポート委員会事務局(三鷹商工会)☎49-3111

三鷹の魅力的な商品や市民に知られていない逸品を認定し、広く内外に広めるためのプロジェクト「TAKA-1(みたかセレクトONE)」では、今年もみたかのおみやげ商品を募集します。

TAKA-1に認定されると、下記のとおり、広く紹介し推奨するさまざまな特典があります。

- 報道機関への公表
- TAKA-1パンフレット・ホームページへの掲載
- 販促品(のぼり・ビニール袋)の提供
- 認定シールの使用権
- 市内店舗と連携した売り場の提供
- TAKA-1商品の販売会など、イベントへの出展機会の提供

TAKA-1
認定商品の
特典内容

申し込み期間 **6月30日(日)まで**

応募資格や応募方法など、詳しくは同事業のホームページ☎HP<http://taka-1.mall.mitaka.ne.jp/>をご覧ください。

第82回 国際理解講座

「効果的な異文化コミュニケーションスキルをマスターする」

「常識」の違いがコミュニケーションにどのような影響を及ぼすのか。前提が異なる相手に明確に伝える方法とは。異文化コミュニケーションや異文化適応について考えます。

主 (公財)三鷹国際交流協会(MISHOP)
☎6月15日(土)午後2時～4時(1時30分開場)
人 70人

所 三鷹国際交流センター

講 慶應義塾大学文学部教授のアダム・コミサロフさん(写真)

☎☎直接または電話、インターネットで同協会☎43-7812・HP<https://www.mishop.jp/>へ(先着制)



◆アダム・コミサロフさんプロフィール

これまでに米国、日本、東南アジア、ヨーロッパの企業や官公庁で効果的な異文化コミュニケーション、効果的多国籍チームの構築、アサーティブ・コミュニケーションなどについて数多くの研修を実施。



〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番地362
☎0267-97-3206 ☎0267-97-3207
HP<http://www.sizennomura.jp/>

[体育館・グラウンド・フィールドアスレチックなどを完備]

JRをご利用の方は、最寄り駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申し込みの際にご予約ください。

三鷹市役所発着のお得なバスツアー参加者を募集しています。

◆初夏のトレッキングツアー

信州の山々に精通した登山ガイドの案内のもと、トレッキング初級者から中級者まで楽しめるツアーです。1日目は日本百名山の一つ・瑞牆山(みずがきやま)の中腹にある不動滝を目指します。2日目は秩父山地の西端に位置する飯盛山(めしもりやま)に登ります。

※雨天時は、予定を変更する場合があります。

☎6月15日(土)・16日(日)(1泊2日)

人 40人(最少催行人数35人)

¥大人18,000円から、小学生12,000円から(交通費、宿泊費、食事代<3食>、講師料、保険料を含む)

※料金は部屋のタイプなどにより異なります。

☎6月7日(金)までにJWTジャパンウインズツアー(株)☎0267-66-1268へ(先着制)

【旅行企画・実施】JWTジャパンウインズツアー(株)(長野県佐久市今井533-1/長野県知事登録第2-399号 全国旅行業協会会員・長野県旅行業協会会員)

【利用バス会社】信濃物流(株)(長野県南佐久郡川上村大字樋澤234)

※添乗員は同行しません。現地係員が対応します。

◆宿泊のお申し込みは簡単です!

宿泊希望日の3日前までに同施設へ電話(午前8時30分～午後7時30分)・ファクス・インターネットでお申し込みください。8月分の団体(15人以上)の優先申し込みも受付中です。

【宿泊料金】 大人3,700円から、小学生2,500円から(1泊2食付き)

※7月21日(日)～9月10日(火)は繁忙期料金の適用あり(大人200円・小学生100円の加算)。

農業公園・緑化センターにお越しください

☎生活経済課☎内線3063、同センター☎48-7482

農業公園には、農作業を体験できる「体験農園」、プロ直伝の野菜などの栽培技術を学べる「実習農場」、バーベキューなどが楽しめる「自由広場」があります。

また、春は桜やこいのぼり、夏は七夕飾り、冬はクリスマスツリーなど、季節ごとにさまざまな表情を見せる魅力いっぱいの公園です。

隣接するJA東京むさし三鷹緑化センターは、新鮮で安全な三鷹産の農畜産物、季節の花、そして都内最大級の植木売場で植木を販売している直売施設です。毎週土・日曜日、祝日には地元の生産者が常駐し、植物の栽培などについて、みなさんからの疑問にプロの農家の目線でお答えしています。

所在地 新川6-30-16

年間を通して多彩なイベントを行っています

農業公園では、季節に合わせた作物の植え付け講習会や管理講習会、収穫祭りや花の寄せ植え講習会を開催しています。講習会などの募集は、ホームページや『広報みたか』でお知らせします。

緑化センターでは、季節の野菜の苗物市や特売を行っています。詳しくは同センターホームページ☎HP<https://www.jatm.or.jp/economy/mitaka.php>をご覧ください。



都内最大級の植木売場



季節ごとの三鷹産野菜が並びます



プロの農家から直接指導を受けます

初心者向け寄せ植え講習会

