



幕張西公民館だより

令和 7 年 7 月号

高温・多湿の中、健康な生活をしていくために

館長 古川 誠一

いつも幕張西公民館をご利用いただきありがとうございます。

梅雨に入ったというのにとても暑い日が続いたり、台風が接近したりと例年の梅雨とは違うかなと感じています。公民館の庭の花たちも少し元気がなかったり、アジサイのように花の色付きがよくなかったりとちょっと心配です。さて、人はどうでしょう？やはり怖いのは「熱中症」ですね。熱中症は、夏の強い日差しの下での激しい運動や作業をするときだけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にも見られます。熱中症はテレビ等で多く報道されていますが、正しい知識をもって予防に心がけましょう。

もう一つ夏場に多く発症するものに「脳梗塞」があるそうです。汗をかくことで体内の水分が少なくなり脱水症状を起こし、それが血液の流れを阻害していき発症の原因になるということです。

どちらの病気の予防にも水分の補給がとても大切で、特に夜寝る前・朝起きた後にコップ一杯の水分補給がとても大切だそうです。私はこの情報を得た後は、毎日寝る前と起きてすぐ水を飲むようにしています。公民館はクールスポットにも指定されていて、25℃～27℃に設定されています。冷水器はありませんが水の補給もできます。熱中症対策として、お出かけの際公民館へもお立ち寄りください。

《7月の主な行事予定》

日	曜日	予 定	日	曜日	予 定
1	火	抽選予約受付（10月分）	20	日	親子陶芸講座①
2	水	各主催講座 8講座 申し込み受付開始（～11日）	23	水	相続診断士による終結セミナー
3	木	移動交番 14:00～15:30	24	木	ぱくぱくキッチンクラブ ～クッキングレポート～
8	火	抽選予約結果掲示（10月分）	25	金	移動交番 10:00～11:30
9	水	先着予約受付（10月分）	27	日	親子陶芸講座②
16	水	美浜区公民館運営審議会	30	水	世界でひとつ！ふうりんアート

＜公民館図書室より＞

① 7月の企画展示 「読み継がれる名作絵本特集」

7月の企画展示は昔から読み継がれている名作絵本の特集です。皆さんが子どものころ読んだ本は、今も子どもたちに読まれています。そんな名作絵本を集めました。どうぞ思い出の本を手にとって、読み返してみてください。

② 新しい本 購入のお知らせ

怪盗レッド 27 (ピンチ!敵だらけの豪華列車☆の巻) 秋木 真作/著 角川つばさ文庫
ふしぎ駄菓子屋銭天堂 3 吉凶通り 廣嶋 玲子/著 偕成社 他 多数

※貸出中で図書室にない場合、他館から取り寄せができます。受付にお声がけください。

《主催事業の報告》

親子で楽しむ絵本との出会い

講師：(1～3歳コース) (0～1歳コース) 平山 理砂子先生

今年度初登場の主催行事です。

読書の経験や本の素晴らしさを体得することは早ければ早いほどいいといわれています。そこで、本は良いと分かって選ぶことが難しいと思っている若いママを対象に開催しました。講師の先生はいろいろ研修を積まれているので、ママたちに絵本の選び方や読み方についてアドバイスしてくれました。また、一緒に子供たちを交えながら「わらべ歌」を歌ってくれたりしてあっという間の1時間でした。子供たちも笑顔で喜び手足を動かしながら参加していました。参加したママの中には、早速図書室で絵本を借りていかれる方がいました。とても素晴らしいですね。



【1～3歳コース】



【0～1歳コース】

【募集が予定されている講座】 7月～8月実施講座

月/日	主催事業	受付期間
7/20(日)	【夏休み企画】親子陶芸講座 ①	7月2日(水)～11日(金)
7/23(水)	相続診断士による終活セミナー	7月2日(水)～11日(金)
7/24(木)	【夏休み企画】ぱくぱくキッチンクラブ ～クッキングレポート～	7月2日(水)～11日(金)
7/27(日)	【夏休み企画】親子陶芸講座 ②	7月2日(水)～11日(金)
7/30(水)	【夏休み企画】世界でひとつ! ふうりんアート	7月2日(水)～11日(金)
8/3 (日)	【夏休み企画】親子陶芸講座 ③	7月2日(水)～11日(金)
8/10(日)	【夏休み企画】まるちゃん先生の化石講座	7月2日(水)～11日(金)
8/11(月)	【夏休み企画】レゴのロボットでセンサーを使いこなそう	7月2日(水)～11日(金)
8/27(水)	そば打ち体験～幻のそばで打つ贅沢な趣味時間～	8月2日(土)～11日(月)

※そば打ち体験のみ8月2日(土)受付開始になりますのでご注意ください。