

# 大滝公民館だより

秩父市大滝公民館 秩父市大滝4058

Tel 55-0033 Fax 55-0911

令和6年4月1日現在の滝地域の人口

人口			世帯数
男	女	合計	
238	283	521	295



# 5月

たけのこ たけのこがひょっこり出てくるころ。とれたての柔らかい味を楽しみましょう。たけのこご飯、若芽和え、お吸い物などいろいろな食べ方があります。春の訪れを感じます。



## 大滝盆栽・山草展開催

今年も「大滝盆栽・山草展」を開催します。

年々、作品の数が減ってきています。皆様の自慢の盆栽や花、珍しい山草などありましたら、ぜひ出展していただき多くの方々に見ていただきましょう。

搬入・搬出につきましてはご相談に応じます。気兼ねなくご連絡ください。

【開催日時】

5月21日(火) 午前9時～午後4時

5月22日(水) //

5月23日(木) //

【場 所】

大滝総合支所 1階廊下

※作品は、5月20日(月)午前中に大滝総合支所玄関より搬入してください。

※搬出は、5月24日(金)午前中にお願ひします。



米粉の



# 参加者募集 ケーキ作り教室



## 『チョコチップバナナブケーキ』

くるみ入り、しっとり柔らか、からだにやさしく、やみつきになるおいしさ！  
おやつにどうぞ！



- 《日時》 令和6年6月20日(木) 午前9時30分～12時  
《場所》 大滝公民館 1階 調理室  
《講師》 山中 崇子先生  
《参加費》 800円  
《定員》 8名  
《持ち物》 エプロン・三角巾・マスク・各自飲み物と手拭きタオル  
《申込み》 大滝公民館にお電話または、直接申込みしてください。  
電話55-0033



今年の夏は、梅雨明け後**猛暑**の  
予想です。

**「熱中症」**に気をつけましょう！

気温の上昇により熱中症になるリ  
スクが非常に高いです。のどの渇き  
を感じなくても水分をまめにとりま  
しょう。

### 熱中症になりにくい工夫

1. 温度計を使って、室温を確認しましょう。
2. 扇風機やエアコンを使って温度調整  
(室温28度以下、相対湿度60%が目  
安)します。
3. すだれ、カーテンなどで、室温が上  
がりにくい環境を整えましょう。
4. シャワーや冷やしたタオルで体を冷  
却。特に、氷で首やわきの下などを冷  
やすのは効果的です。

【熱中症の予防に最適な飲み物】  
経口保水液、冷たい味噌汁、スポーツドリンクなど。

【果物も効果的】  
バナナ、スイカ、ブドウ、オレンジなど。

