

さわやガメール

2024年8月10日(土) vol. 571 <https://www.sawayaka-mail.com/>

発行部数
12150部

発行所 ASA多摩センター・永山

〒206-0033 東京都多摩市落合1-20-10

フリーダイヤル 120-165-211 / フリーFAX 0800-800-3154

今日は天然色素を練り込んだ『けんがしないうめん』や『八幡屋磯五郎七味唐辛子』をはじめ、前回大好評の『ひんやりジェルソフト②』、『イエロー・アヴィニヨンのカラズ・小皿』、涼やかな絵柄の『蚊帳生地ふきん』、『動く図鑑 MOVE昆虫お祝い』など、まだまだ暑い暑を乗り切るプレゼントがいっぱい！
たくさんのご応募お待ちしております♪
今月の締切は8月16日(金)です。

お散歩の途中で...

第179回

映画 & 長池公園



ナビぐるめ 210



枯れ葉

Fallen Leaves

TAMA映画フォーラム特別上映会 2024年 8月24日(土)
ベルブホール 多摩市立公民館(永山公民館) ベルブ永山5F

上映 ①10:30 ②13:00 ③16:00 ④18:30

料金 一般:前売り 1000円 当日 1200円

※TAMA映画フォーラム支援会員、子ども(小学生以下)

障がい者・付添者1名(付添者もチケットの購入が必要):前売・当日 800円

購入 窓口(祝日・休館日を除く 9:00~17:00)

永山公民館(ベルブ永山3F ※休館日:第1・第3木曜)

関戸公民館(ヴィータ・コミュニネ7F ※休館日:第1・第3月曜)

オンライン:teket(チケット)

一般以外(支援会員、子ども、障がい者・付添者)の

前売はオンラインのみで購入できます

<https://www.tamaeiga.org/special/Kareha/>



詳細は公式HPで

主催:TAMAフォーラム実行委員会

お問合せ:Eメール:info@tamaeiga.org

080-5450-7204(事務局直通) 042-337-6661(永山公民館代表)

※上映当日は080-5450-7204(会場)へ

《八王子市 長池公園自然館より》

花王国際こども環境絵画コンテスト 入賞作品展示会

世界のこどもたちが地球の環境・未来について表現。子どもたちの思いが人の心を動かすきっかけとなることを願い実施しています。

◆期 間: 8/17(土)~9/23(月) 9:00~17:00

◆場 所: 長池公園 自然館展示室2

◆費 用: 無料

ヒンヤリ! つめた〜い! 色付き氷でお絵描きしよう!!

◎日 時: 8/12(月・祝) 13:00~14:30 最終受付 14:00
予約不要、当日先着順

◎場 所: 長池公園 自然館前のデッキ

◎対 象: どなたでも(小学2年生以下は保護者同伴)

◎定 員: 20名 ◎費 用: 100円

◎持ち物: エプロン(または汚れても良い服)

《7-クジヨップ》カラーセロハンできれいな影をつくろう!

色とりどりのカラーセロハンを使ってスタンドグラスのようなキラキラの飾りを作ります。

■日 時: 8/20(火) 9:30~11:30 予約不要、当日先着順

■場 所: 長池公園 自然館展示室2

■対 象: 4歳~大人(小学2年生以下は保護者同伴)

■定 員: 20名 ■費 用: 100円

長池公園自然館 開館時間 9:00~17:00
八王子市別所二丁目58

TEL042-678-4616 FAX042-678-4647

HP <http://www.h-yugi.org>



『カフェ・ド・スール』

多摩市唐木田1-7-1

TEL 042-375-3797

営業時間 11:00~20:00 / 駐車場:5台
第2・第4火曜日はランチタイム(14:00)のみ営業

定休日:毎週月曜日・第1・3火曜日

<http://www.ai-net.gr.jp/cafedesoer/>



唐木田駅より徒歩3分、大きなガラスが目を惹く素敵な喫茶店。住宅街のオープンカフェとして29年の歴史、広い店内には居心地の良い空間が広がっています。常連のお客様でにぎわうランチタイム、「日替わりランチ」「カレー」「ハヤシライス」(各¥1000~)をはじめ、シェフ特製の「生ハム」や「ホームメイドケーキ」のおいしさも見逃せません。『ランチピアノライブ』を月に1~2回開催、開放感たっぷりのオープンスペースは、ワンちゃんとのカフェタイムが愉しめます。唐木田方面にはウォーキングスポットがいっぱい!

お散歩の途中に、ちょっと寄り道したくなるお店です。

◆ランチタイムのご予約も承っています。
ディナータイムのパーティ予約は完全予約制です。
ご予算などお気軽にご相談ください。
親しい方とお集まりにぜひご利用ください。

カフェド・スール



Cafe de Soeur

【Lunch】

火曜~金曜 11:30~14:00

★ランチタイム

日替わりランチ...¥1000~

カレー・ハヤシ...¥1000~

生ハムランチ...¥1600

【Cake】

ホームメイドケーキ

オリジナル手作りケーキ

単品...¥600

ケーキセット...¥900

(ケーキ+コーヒーor紅茶)

【Course】

★ランチコース(予約可) 12:00~15:00

おひとり様 ¥2600

おまかせ3品・デザート・コーヒーor紅茶付

※2名様より承ります。

★ディナーコース(予約可) 17:00~

おひとり様 ¥3000~

おまかせ3~4品・デザート

※2名様より承ります。

★ひとりぼっちディナー ¥2000

おひとりでご来店の方のみ

*価格は全て税込です。

インフォメーション

《BOOKのご紹介》

AERA増刊

パリオリンピック総集編

価格1210円(税込) 発売日 8月17日 A4変 176ページ

7月26日、芸術の都パリを舞台に開幕するオリンピックの熱闘を一冊に凝縮した写真集。日本代表選手の活躍や名勝負の数々を躍動感あふれる写真で振り返る。スポーツ記者たちによる読みごたえのある記事も必読です。

※購入を希望される場合はメッセージ欄でお知らせください。

パリの街並みを楽しみながら、数々のドラマに魅了されたパリ五輪もいよいよ終盤戦、8/28(水)からはパリオリンピックが開催されます。パリ五輪のメダルはフランスの高級ジュエリーブランド『シャーム』が考案、メダルを収納するためのメダルトランクや聖火トーチを収納するトーチトランクを手掛けたのは『ルイ・ヴィトン』。メダルの表面はフランス国土の形を表す六角形の中にロモアークをあしらった、裏面はエッフェル塔がモチーフになっています。日本選手団のみならず、本場にお疲れさまでした。連日の猛暑、35℃を超える危険な暑さから身を守るために...
◆熱中症の予防と対策
①室内ではエアコンをつける。それほど暑いと感じていなくても、身体は負担を感じています。特に睡眠中は暑さを感じにくいため、就寝時はエアコンをつける。
②服の素材は通気性・速乾性のあるもの。かいた汗が蒸発するときに、身体から熱を奪ってくれる(気化熱)ので、汗がすぐ乾く服が理想的。
③汗は軽く抑えるように拭く。肌に水分を残しておくことで、気化熱により体温が下がります。濡れたタオルや汗拭きシートなどで汗をふくはより衛生的。
④身体を冷やすポイント(首や脇の下、それ以外の太い血管が体の表面を通っている場所を冷やす)で、効率よく体温を下げるのができます。冷却シートやスカーフ、氷のうなど手軽な冷却グッズを活用。
⑤水をこまめに飲む。
⑥バランスの良い食事と睡眠
⑦直射日光を避ける。
◆熱中症のサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、自分で水が飲めなかったり、回復しない時は医療機関へ連絡しましょう。
熱中症の応急処置は4つの頭文字をよって『FIRE』
『F』(水を飲む FLUID)
『I』(体を冷やす ICEING)
『R』(安全で涼しい場所に移動 REST)
『E』(緊急搬送 EMERGENCY)
※軽症の時は↓R↓E↓重症の場合は↓R↓I↓E↓で対応します。お盆を迎え、まだまだ暑い暑が続きます。お身体くぐれも自愛ください。 所長