

東北地方が梅雨入りしました。恵みの雨で農作物は息を吹き返したのではないのでしょうか。ジメジメする時期ですので、カビや食中毒に注意しましょう。

先日、寒河江市の花って何？と聞かれました。寒河江市の花は「つつじ」花言葉は、節制・自制心。木は「さくらんぼ」。緑は「寒河江ギボウシ」です。ギボウシは寒河江工業団地内の若草の道の沿道に植えてありますので、通りかかった際にはご覧ください。

### トロッコ列車 さくらんぼ風っこ号

窓枠を外しているのでさわやかな風が車内いっぱいに入ってきます。月山・朝日連峰・蔵王の山々を眺めながら、のんびり出かけませんか！人気がありますので早めの予約が良いとおもわれます。乗車券＋指定券が必要です。

運行日 6月22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)

問合せ JR寒河江駅 TEL 0237-86-2861



### 司法書士無料相談所

震災により住宅・自動車などのローン返済生活に関する悩みの相談・情報提供を行います。※相談無料、予約不要。

日時：7月18日(木)・8月15日(木)  
18:00～20:00

場所：フローラSAGAE

問合せ：山形県司法書士会

TEL 023-623-7054

### マクロビオティック手当て法講座

去年上映された「内部被爆を生き抜く」を観た方もいらっしゃると思います。その主催者“子どもの未来を守る会やまがた”佐藤あづさ氏の講座です。6月26日(水)・7月17日(水)の2回

場所：山形市江南公民館

時間：受付9:50 開始10:00～14:00

問合せ・申込み：kodomo\_mirai\_yamagata@yahoo.co.jp

### 「アルプスの少女ハイジ」無料招待券のご案内！

皆さんおなじみの「ハイジ」のミュージカルが上演されます。愛と友情がたっぷりの感動する作品になっています。ぜひご覧ください。

招待者：先着50名

申込み：寒河江市文化センター 6月14日(金)から 8:30～17:15  
(1人5枚まで人数分のIDカード提示)

その他：無料託児(2歳～5歳まで)の申し込みは7月26日(金)まで

問合せ：寒河江市文化センター TEL 0237-86-5111

公演日時・会場：8月11日(日) 14:00開演(13:30開場) 寒河江市市民文化会館

お忘れなく！



## 夏バテに負けない“夏支度”

暑さは体力を奪い、疲れや食欲不振などの「夏バテ」を引き起こします。症状が長引くと体調悪化につながりかねませんので、夏バテに負けない体づくりを早めに心がけましょう。

### 夏バテはどうして起こる

#### ★気温の変化

屋内外の気温の差が大きくなり過ぎ、体温調節が必要になったための自律神経の乱れ

#### ★水分バランスの崩れ

汗をかいたり、冷たい水分の取り過ぎ

### 正しい水分補給

#### ★こまめな水分補給

#### ★冷たいものはゆっくり飲む

### 夏バテ対策

#### ★冷房対策

冷房の温度調節はこまめに行い、衣類の着脱で上手に体温調節を行う

#### ★睡眠対策

就寝時間を早め、十分な睡眠時間をとる  
ぬるめの湯船にゆっくりつかる

半身浴(目安20分程度)

#### ★冷たい食べ物や飲み物はほどほどにする

## 最上川フェスタ2013

### カヌーフェスタ with さくらんぼ交流会 7月13日(土)

カヌー・ホバークラフト・水上バイク無料体験。

時 間：10:00～14:30

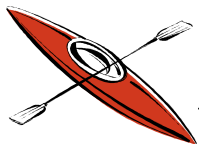
場 所：チェリークア・パーク水辺プラザ

### カヌーフェスタ with さくらんぼ 7月14日(日)

大江町～中山町の11kmをゴムボートで下ります。

● タイムレースの部 ● パフォーマンスの部

入賞チームには景品が送られます。参加料2,000円



詳しくは“市報さがえ6・5”  
をご覧ください

## 東日本大震災映画上映

被災された方からの特別インタビューなど、女性監督が手がけたドキュメンタリー映画です。入場無料。

日 時：6月23日(日)

1回目 10:30上映

2回目 13:30上映

場 所：ハートフルセンター

2階 多目的ホール

問合せ：公益社団法人日本青年会議所東北地区山形ブロック協議会  
山科 TEL 090-9004-1698

## さくらんぼ狩り



6月9日(日)、高松地内の“鈴木伸吉園”さんの観光さくらんぼ園にて寒河江市主催の「美味しい加温さくらんぼ狩り」が開催されました。67人の参加者は真っ赤な美味しい佐藤錦をほおばり、皆さんおもわず笑顔がこぼれていました。

※寒河江市からの『観光さくらんぼ園入園券2枚の引換券』は6月20日～7月7日までの期間です。お忘れなく。



## 座布団差し上げます

国際ソロプチミスト寒河江の鈴木洋子さんより、5枚一組の座布団を2セットいただきました。お譲りしますのでご希望の方は寒河江市社会福祉協議会の奈良崎・後藤までご連絡ください。

