



# Miyashiro Calendar



日	月	火	水	木	金	土
30	1 相 ③⑬	2 相 ③	3 相 ②⑩	4 相 ①	5	6 相 ④ スポーツ教室
7 相 ⑦ 森のコンサート	8 相 ③⑦⑬	9 相 ③⑧	10 相 ②④⑤⑬ ☒ すいようえほんの会	11 相 ①⑫	12 相 ③ 子 A手形でポン 子 C身体測定、手形 ☒ ライブラリーシアター ☒ ほっとカフェ ●猫一斉TNR	13 相 ④ 子 A親子教室 ☒ 生産者土曜日 ☒ お米の特売日 ☒ 紙芝居と折り紙 ☒ アクアビクス ☒ スポーツ教室
14 ●マイナンバーカード受取(要予約)12p ☒ 森のコンサート ☒ お米の特売日	15 相 ③⑨⑬ 子 B絵本の日	16 相 ③ 子 A2歳児教室 子 B園庭開放 子 C防犯指導教室 ☒ 森のコンサート ☒ 折紙タイム	17 相 ②④⑤⑬ ☒ ハーブソルト作り	18 相 ① 子 A子育てサロン赤ちゃんの日 子 B赤ちゃんげんきっ子	19 相 ③ ●離乳食教室4p 子 Cプラレール ●猫一斉TNR	20 相 ④ ☒ おはなし会 ☒ 劇団みんなのはらっば ☒ ピロティコンサート ☒ スポーツ教室
21 ●生き物探し8p 子 A工作教室 ☒ 森のコンサート ☒ ナクソス音楽会	22 相 ③⑬ 子 A親と子の絵本の日 子 Bげんきっ子の日	23 相 ③⑧ 子 A手形でポン 子 A手形アート 子 B園庭開放	24 相 ②④⑤⑬ 子 A1歳児教室 ☒ 西口サービスデー ☒ 布ぞうり作り	25 相 ① 子 Bヨガ教室 ☒ アクアビクス	26 相 ③ 子 A5月のお誕生日会 子 B親子はみがき教室 子 Cお誕生日カード ●猫一斉TNR	27 相 ④ ☒ 森のコンサート ☒ 利用者懇親会 ☒ おはなし会 ☒ 子ども映画会 ☒ リコーダー ☒ お米の特売日
28 ●マイナンバーカード受取(要予約)12p ☒ 森のコンサート ☒ お米の特売日 ☒ にちようえほんの会 ☒ 朗読会	29 相 ③⑬ 子 A子育てサロン赤ちゃんの日	30 相 ③ 子 A2歳児教室 子 B園庭開放	31 納期限 相 ②④⑤⑬ ☒ ラベンダースティック ☒ ラベンダー蒸留会	6/1 相 ① ●人権特設相談所12p	2 相 ③ 子 A子育てサロン赤ちゃんの日 子 Cしゃぼん玉	3 相 ④ ☒ 童話と絵本の会
4	5 相 ③⑬ 子 A産後ボディケア 子 B手形をとろう 子 C折紙製作	6 相 ③ 子 A2歳児教室 子 B園庭開放	7 相 ②④⑤⑩⑬ ●Jアラート12p ●献血12p	子 子育て支援センター(A:きしゃぼんぽ B:げんきっ子 C:のびのび) 9p 進 進修館 10p ☒ 図書館 10p ☒ 陽だまりサロン 11p ☒ ぐるる宮代 11p ☒ 新しい村 14p 相 無料相談 14p ●ハクモクレン 4p~8p、インフォメーション 12p~13p		

## 今月の納期限 5/31 (水)

固定資産税・都市計画税 1期  
軽自動車税 全期



〈記事ID 8227〉

納付は  
口座振替・  
各種アプリで

## 今月の漏水修理当番

問 上下水道事務所 33・5554 (休日は宮東配水場 32・0460)



〈記事ID 969〉

修理は原則有償

上原工業所	33・2737	5/1
小河原設備	33・0391	5/2
岩崎設備	35・0088	5/3
高田工業所	32・8800	5/4
優輝設備	33・5508	5/5

セキ住設工業	32・3161	5/6
中村工業所	32・4817	5/7~13
木村設備	32・7788	5/14~20
上原工業所	33・2737	5/21~27
小河原設備	33・0391	5/28~31



夏前から  
はじめよう!

## 熱中症対策

問 保健センター  
32・1122

熱中症は夏の暑い時期に起こるものと思っている方も多いのではないのでしょうか。実は熱中症は、まだ汗をかくことに慣れていない梅雨入り前の5月頃からリスクが高まります。



### ■こまめな水分補給

- ▶入浴の前後、就寝前、起床時、食事と食事の間(10時・15時)など。
- ▶スポーツドリンクなど塩分と糖分を含む飲料水は水分の吸収がスムーズです。



### ■衣服を工夫する

- ▶ゆったりとした服を着たり、襟元をゆるめたりすると、体の熱が逃げやすく発汗が促されます。熱を吸収しやすい黒色系は避け、できるだけ通気性・吸水性・速乾性のよい素材がおすすめです。



### ■日差しを避ける

- ▶日傘や帽子で直射日光を避けたり、歩くときはなるべく日陰を選んだりすることもおすすめです。運動場やプールなど、日差しの強い場所では特に注意。



### ■暑い日は頑張りすぎない

- ▶適宜休憩をとり、頑張りすぎないようにしましょう。少しでも熱中症を疑うような症状がでたら、作業を中断して休みましょう。



### ■十分な睡眠をとる

- ▶睡眠がとれていないと、体温のコントロールが落ち、熱中症にかかりやすくなるため、睡眠は十分にとりましょう。

## 町の防犯灯が球切れしたときは

12-345

問 危機管理担当 34・1111 内線 279



球切れした町の防犯灯を発見した際は、お手数ですが、担当までご連絡ください。  
電子申請▶



## 一戸一灯運動のお願い

問 危機管理担当 34・1111 内線 279

夜間、家庭や会社の門灯や玄関灯を終始点灯させて街全体を明るくし犯罪の発生しにくい環境をつくる「一戸一灯運動」にご協力をお願いします。

## 火災救急統計速報 令和5年3月

■ 火災件数	4 (8)	建物火災	2 (4)
		車両火災	0 (0)
		その他の火災	2 (4)
■ 救急件数	148 (463)	急病	104 (350)
		交通事故	9 (20)
		その他	35 (93)

※ ( ) 内は令和5年1月からの累計

▼埼玉東部消防組合 宮代消防署 34・0119

▼火災情報ガイド 21・9999

(火災・救急・救助の通報は119番)