



こんにちは だより



第73号

6月18日の地震は震源地も近く、怖い思いをされた事と思いますが、皆さまお変わりありませんか？
日頃の備えの大切さと、過信は禁物であると再確認させられました！
新暦の七月七日はまだ梅雨最中で、星空も良く見えないかもしれませんが、旧暦の七夕は現在の八月
なので、夜空もきれい★月遅れで東の空を見上げてみてはいかがでしょうか♪



庄内の夏祭り & 花火情報

遊佐町

夕日のコンサート【第1夜】

7/13 (土) : 17:45~21:00

*飲食コーナーは17:00に
OPEN

会場：鳥海温泉「遊楽里」前
ふれあい広場

入場無料。コンサートや
よさこいソーランなど。

お問合せ：鳥海温泉遊楽里

☎0234-77-3711

夕日まつり【第2夜】花火大会

7/27(土) : 8:45~20:35

打ち上げ開始 19:45~

会場：西浜海水浴場南側特設会場

お問合せ：NPO法人遊佐鳥海観光協会

☎0234-72-5666

庄内町

夏宵まつり

8/12 (月) : 18:45~21:00

オリジナルの飛龍ばやしに
あわせ華麗な演舞を披露。

会場：余目駅前~茶屋町通り

お問合せ：庄内町観光協会

☎0234-42-2922

鶴岡市

庄内大祭

8/14 (水) 宵祭

8/15 (木) 本祭 } 14:00~

会場：鶴岡公園広場から
総勢約400名からなる
「庄内藩伝承大名行列」の
再現。

お問合せ：庄内神社社務所内

☎0235-22-8100

出羽三山神社例大祭(花祭り)

7/15 (月) : 9:00~随時

黒川能を始めとする各伝統芸
能が奉納される。12:00より
花梵天巡行。(花は魔除け、豊
作のお守りとして参拝客が奪
い合う。)

お問合せ：出羽三山神社

☎0235-62-2355

赤川花火大会

8/17(土) : 19:15~打ち上げ開始

会場：赤川河川敷

雨天中止。

お問合せ：赤川花火大会実行委員

☎0235-28-1873

酒田市

酒田港まつり・甚句流し

8/2 (金) : 18:35~20:20

S-J i n k u (創作ダンス)

20:30~21:00

会場：一番町大通り

お問合せ：酒田観光物産協会

☎0234-24-2233

酒田花火ショー

8/3 (土) : 19:30~21:00

会場：最上川河川公園

荒天時は翌日に順延

お問合せ：松山総合支所

建設産業課産業係

☎0234-62-2611

7月

月	火	水	木	金	土	日
1	2 心配事相談 精神保健福祉相談	3 いきいき百歳 体操	4 あみあみ	5 無料法律相 談（交流ひろ ば）	6 庄内酒まつり こころの健康 相談	7 七夕  ・楽之会あじ さい呈茶 ・ナイトミュ ージアムコ ンサート 場所：土門拳 記念館
8	9	10 いきいき百歳 体操 	11 あみあみ	12	13  ゆざ町夕日 のコンサ ート【第1夜】	
15 出羽三山神 社例大祭 (花祭り)	16 心配事相談 こんにちわ サロン 	17 いきいき百歳 体操	18 あみあみ	19	20	
22	23  弁当やパン 等を販売し ています。	24 いきいき百歳 体操 満福市にいだ	25 あみあみ	26	27  夕日まつり 花火大会 【第2夜】	28
29	30 心配事相談	31 いきいき百歳 体操	羽黒山五重塔ライトアップ <7/13~10/27の土日祝> 10/12, 13, 14の3日間は、ピンクリボンキャンペーン に合わせピンク色にライトアップされます。 10/5~27の土日祝限定でレインボーロードも行います。 			

美味しく熱中症を予防しよう！

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。夏に気をつけなければならないのが「熱中症」です。大量の汗をかくと身体の水分はもちろん、塩分やカリウムなどのミネラル類なども失われるため、栄養を意識して取り入れ熱中症予防をしましょう！

●カリウムを多く含む食材
インゲンや空豆などの**豆類**、ジャガイモや里芋などの**芋類**、アーモンドや落花生などの**種実類**。



●マグネシウムを多く含む食材
大豆や豆腐などの**豆類**、**種実類**のほかに**海藻類**。

●ビタミンB1を多く含む食材
豚肉や鰻、タラコなどの**魚卵類**。



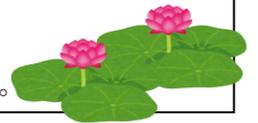
また、夏野菜（オクラ・きゅうり・とうもろこし・トマト・ナス・ピーマン等）や旬の果物（スイカ・桃・メロン・さくらんぼ等）を食べるとビタミン・ミネラルが摂取できるのはもちろんですが、水分量が多いため水分補給をすることも出来ます。

夏休みの見どころ紹介

鶴岡市大山西部に位置する高館山の裾野には、上池・下池の2つの淡水池があります。

大山上池は7月に入ると湖面に蓮の花が咲き始め、最盛期の8月には池一面が蓮に覆われ、素晴らしい光景を見ることができます。8月10日になると蓮を管理する大山浮草組合により、花や葉の収穫が始まり、これを仏前に供え、旧盆の行事として先祖の霊を祀ります。夏休みなどを利用し、家族でぜひ行ってみたい◎

※見頃は7月末からお盆あたりです。



お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内

酒田市社会福祉協議会 新橋2丁目1-19

(避難者生活支援相談員：高橋◎佐藤◎)

TEL:0234-23-5765/FAX:0234-24-6299

メール：konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp

*電話・窓口は平日8:30~17:15です。