

※今月号に掲載している情報は、5月22日現在のものです。

お知らせ

いきいき連携手帳を 利用してみませんか

問 介護保険課介護相談係
☎内線2122

在宅で介護サービスを利用している人が利用する手帳です。本人、家族、利用しているサービス事業所や医療機関との情報共有により、より良い支援を行うためのものです。支援している医療・介護関係者が記入し、利用者の体調の変化や支援方法などを手帳を通じて知ることができます。

●**対象** 在宅で介護サービスを利用している人

●**手帳利用についての相談先**

○中央地域包括支援センター

(介護保険課介護相談係)

○北部地域包括支援センター

(広丘野村2223番地 ☎03314)

○西部地域包括支援センター

(宗賀1298番地-514 ☎09005)

○担当のケアマネジャー

●**手帳の内容** ケアマネジャー、介護サービス事業所、かかりつけ医、薬局などの連絡先、みんなのカルテ（支援の内容を支援者が記入していく欄）などを記入する欄があります。

●**料金** 無料



お知らせ

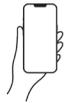
危険物安全週間を実施

問 広丘消防署 ☎03010
塩尻消防署 ☎0119
木曾消防署北分署(楢川地区)
☎0264-36-3119

「次世代へ つなごう無事故と 青い地球」を危険物安全週間推進標語として、6月2日(日)から8日(土)まで「危険物安全週間」が実施されます。皆さんが使用している危険物も、使い方を誤れば大事故になる可能性があります。

あなたのスマートフォンは大丈夫？

スマートフォンなどの電子機器に内蔵されているリチウムイオン電池には電解液が使用され、引火性液体と呼ばれる危険物に該当します。リチウムイオン電池が原因となった事故は近年多く発生しており、こういった事故を未然に防ぐためにも次のことに注意しましょう。



○**衝撃を与えない**

リチウムイオン電池は外部からの衝撃が加わり、へこむなどすると内部ショートが生じ、発煙、発火につながる可能性があります。

○**リコール対象製品は使用を中止する**

○**非純正品のバッテリーの取り扱いに注意する**

組み合わせにより制御機能が正常に働かず、事故に至る恐れがあるため純正品の使用を推奨します。

募集

塩尻市ヘルスアップ委員を募集

問 健康づくり課保健予防係 ☎内線2142

塩尻市ヘルスアップ委員会は「ヘルスアップ委員会の活動に参加した結果、自分や家族、友人（地域や職場）の人たちが自然と健康になれる組織」を目指しています。

委員になれば、年々増え続ける生活習慣病などの予防知識はもちろん、正しく質の良いさまざまな健康情報を獲得できます。また各地域で開催されるイベントへの参加を通して仲間作りもできるチャンスです。

気付いたら、
健康になっていた！
結果、健康。



うんどう講座の様子



文化祭の様子

●**対象** 市内在住者（年齢不問）

●**活動期間** 6月～令和7年3月

●**活動内容**

- ・年6回程度の健康セミナー（生活習慣病の予防、運動、栄養、こころ、口腔機能に関する講演、講座）
- ・効果的なラジオ体操の習得
- ・自分の住んでいる地区や各地域で行われるイベント（文化祭、健康講座など）への参加

●**申し込み方法**

電話 ☎0855 または下のコード（電子申請）でお申し込みください。

※申し込みは随時受け付けています。

※詳細はお問い合わせください。



塩尻市ラジオ体操推進キャラクター「ラジッコ」

催し

みんなで守ろう 高ボッチ高原の自然

問 生活環境課環境係
☎ ⑤20744 ページID:0023397

高ボッチ高原の貴重な自然環境を守るため、外来植物の駆除や美化活動などを行います。

●期日 7月15日(月・祝) ●場所 高ボッチ高原

●内容および時間

○第一部 外来植物駆除、美化活動 午前10時～11時

○第二部 自然観察会 午前11時～正午

※第一部のみの参加も可能です。

●参加費 無料

●持ち物 飲み物、雨具

●申し込み方法 電話または右のコード(電子申請)でお申し込みください。

●申込締め切り日 7月8日(月)

無料送迎バスを運行します

当日は、駐車場(市役所周辺を予定)から集合場所までの無料送迎バスを運行します。希望する人は、申込時にお伝えいただくか、申請時にご入力ください。

●時間 ○行き 午前9時発→午前9時50分着

○帰り ・午前11時10分発→正午着

・午後0時10分発→午後1時着

●定員 40人(先着順)



お知らせ

特定外来生物の駆除にご協力を

問 生活環境課環境係 ☎ ⑤20744

外来生物法によって、生態系などに重大な影響を及ぼす恐れがあると指定された生物のことを「特定外来生物」といい、そのうち十数種類が本市でも確認されています。

塩尻市本来の豊かな自然環境を守るため、駆除などにご協力ください。

●本市で確認されている代表的な特定外来生物

・オオキンケイギク

・アレチウリ

・オオハンゴンソウ

●駆除方法

根元から引き抜き、その場で枯らし、「もえるごみ」として出してください。

※種をつける前に刈り払うことで、繁殖の勢いを抑えることができますが、継続的な実施が必要です。

特定外来生物の動画を公開しました

代表的な特定外来生物三種の特徴や駆除方法などを動画にしました。右のコード(市ホームページ)をご覧ください。



催し

塩尻市民音楽祭 「管弦楽発表」

問 塩尻市民音楽祭実行委員会事務局
(社会教育スポーツ課内) ☎内線3136

市内で活動する団体による管弦楽演奏を楽しみませんか。

●日時 7月7日(日) 午前10時～午後3時

●場所 レザンホール大ホール

●出演団体

塩尻レザン・マンドリーノ、塩尻市消防音楽隊、塩尻市民吹奏楽団、フルーツ野ばら、関澤真由美マリンバ教室「マリンバビーツ!」、アンサンブル・セバスチャン、市内小・中学校および高校吹奏楽部

※申し込み、入場料は不要です。

※詳細は右のコード(市ホームページ)をご覧ください。

※9月には、「コーラス」「バンド」の発表もあります。



講座教室

栄養教室受講者を募集

問 塩尻市ヘルスアップ委員会事務局
(健康づくり課内) ☎ ⑤20858

「どうして高くなる? LDLと中性脂肪～自分の体に合った対策を考えよう!!～」と題し、すぐに実践できる脂質異常症対策のコツを調理実習も交えてお伝えします。体の中での脂質の働きを学び、具体的な生活改善のコツを一緒に考えてみませんか。

●期日および場所

①6月18日(火) 塩尻総合文化センター2階調理実習室

②7月11日(木) えんてらす2階調理室

●時間 午前10時～午後1時ごろ

●講師 市管理栄養士

●献立 ○しょうが香る さばのそぼろ丼

○キャベツと鶏肉の塩炒め

○爽やかレモンの豆乳ミルクもち

※献立は変更になる場合があります。

●定員(先着順) ①20人 ②12人

●参加費 無料

●持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

●申し込み方法 電話または上のコード(電子申請)でお申し込みください。

●申込締め切り日 ①6月10日(月) ②7月3日(水)

