

熱中症

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

問 塩尻消防署 ☎④0119
 広丘消防署 ☎④3010
 木曾広域北分署（楢川地区） ☎0264③3119

「新しい生活様式」を取り入れた夏を迎えるにあたり、例年よりも一層熱中症にご注意ください。

マスクは適宜着脱を

屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合は、マスクを外すようにしましょう。マスクを着用する時は、激しい運動を避け、のどが渇いていなくても小まめに水分補給をしましょう。



室内の空気を入れ換えを定期的に

冷房中でも、新型コロナウイルス感染症対策のためには換気が必要です。換気扇を使うか、窓を開けるなどして、定期的に室内の空気を入れ換えましょう。

日頃の健康管理で熱中症予防を

毎朝の健康チェックなどは熱中症予防にも有効です。体調が悪いと感じた時には、無理せず自宅で静養しましょう。熱中症になりやすい高齢者や子ども、障がい者の皆さんへ、周囲からの目配りや声掛けをお願いします。

認知症

認知症についてお話をしませんか「オレンジカフェ・イースト」

問 長寿課介護予防係 ☎内線2130

認知症の人や介護者への支援として、「オレンジカフェ」を東部地域に新規開設します。認知症の本人や家族、地域の皆さん、専門職の人など、誰でも参加できるどんぐりの会が主催の集いです。認知症についての悩み事などをお互いに話し合い、聴くことができます。お気軽にご参加ください。

■日時 8月19日(水) 午後1時半～3時半

■場所 ふれあいセンター東部

■料金 1人200円（お茶代）

※申し込みは不要です。

※毎月1回開催しています。今後の日程についてはお問い合わせください。



介護支援

いきいき連携手帳をご利用ください

問 長寿課介護予防係 ☎内線2130

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を共有し、よりよい支援を行うための手帳を配布しています。利用者からは、「自分の状態が介護関係者やかかりつけ医に伝わり、医療や介護をスムーズに受けることができ良かった」というお話をいただいています。

■対象 在宅で介護サービスを受けている人

■交付場所

- 中央地域包括支援センター
 （長寿課介護予防係内 ☎内線2130）
- 北部地域包括支援センター
 （広丘野村2163番地 ☎⑧3314）
- 西部地域包括支援センター
 （宗賀1298番地514 ☎⑧9005）



■手帳の内容の一部

- みんなのカルテ（支援の内容を支援者や家族が記入していく欄）
- お口の現状
- 関係機関の連絡先
- 在宅での状況確認表
- 終末期の医療の希望
- 1週間の予定

■料金 無料

文化活動

短歌大学で短歌に親しもう

問 塩尻短歌館 ☎⑤7171

短歌文化の振興と活動者相互の交流と親睦を図るため、現代の一流の歌人を招いて開講しています。



■期日および内容

- 10月18日(日) 三枝浩樹さんによる歌評
- 11月22日(日) 佐伯裕子さんによる講義
- 12月6日(日) 坂井修一さんによる歌評
- 12月20日(日) 小池光さんによる講義

■時間 午後1時半～3時20分

■場所 塩尻短歌館

■定員 各講座50人（申し込み多数の場合は抽選）

■受講料 1講座1,200円（当日支払い）

■申し込み方法

塩尻短歌館または各支所などにある申込書に記入の上、〒399-0706 塩尻市広丘原新田288番地1 塩尻短歌館宛てに郵送してください。

■申込締め切り日

- 8月21日(金)（郵送必着）
- 三枝さん歌評投稿 9月18日(金)
- 坂井さん歌評投稿 11月6日(金)

交通

地域公共交通について 市民の皆さんの率直なご意見を

問 都市計画課計画係
☎内線1242



地域にとって望ましい公共交通網を実現するため、今後の本市における公共交通の基本方針を定める「地域公共交通網形成計画」を策定します。

この計画に公共交通についての市民の皆さんの意見・要望を反映させるため、各地区で意見交換会を開

催します。意見交換会にご参加いただき、利用者の皆さんの目線でさまざまなご意見を願います。
※申し込み、参加費は不要です。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、出席する場合はマスクの着用をお願いします。

開催期日、時間および場所

| 地区 | 期日 | 時間 | 場所 |
|-------|----------|---------|-------------------------------|
| 楢川地区 | 8月17日(月) | 午後2時～3時 | 楢川支所 |
| 片丘地区 | 8月18日(火) | | 片丘支所 |
| 塩尻東地区 | 8月19日(水) | | 塩尻東支所 |
| 洗馬地区 | 8月20日(木) | | 洗馬支所 |
| 宗賀地区 | 8月24日(月) | | 宗賀支所 |
| 広丘地区 | 8月25日(火) | | 北部交流センター「えんてらす」 101、102会議室 |
| 北小野地区 | 8月26日(水) | | 北小野支所 |
| 大門地区 | 8月27日(木) | | 塩尻総合文化センター2階大会議室 |
| 吉田地区 | 8月28日(金) | | 吉田支所 |
| 高出地区 | 8月31日(月) | | 高出地区センター |

子育て

こども広場 10周年記念イベント

問 こども広場 ☎⑤6660

■対象 こども広場に登録している親子
※こども広場の登録は当日でもできます。住所確認ができるものを持参してください。

■日時 8月22日(土) 午前11時～正午
※30分ごとに参加者を入れ替えます。

■場所 こども広場

■出演 シアター道芸 クラウンぼく 道化師89ちゃん
(清泉女学院短期大学幼児教育科つかはらしげゆきさん)

講演タイトルおよび内容

「ゆかいな道化師～89ちゃんのおたのしみ劇場」
○第1部「ゆかいな道化師・89ちゃんのコメディパフォーマンスショー」



あっと驚く曲芸や思わず笑顔になってしまうコメディパフォーマンス。

○第2部「懐かしくて新しい・89ちゃんの紙芝居劇場」

懐かしくて新しい、紙芝居ワールドを一緒に楽しもう。
※申し込み、参加費は不要です。

えんぱーく

えんぱーく開館10周年記念 まちチャレセミナー

問 市民交流センター交流支援課 ☎⑤3350

地域課題や社会問題の解決に向けて活動を始めようと考えている人や、すでに動き出している団体の皆さんに向けたセミナーを開催します。

今回は、まわりの人の共感や主体性をどう創っていくのか、事例を交えながら紹介します。

■日時 8月29日(土)
午後1時～4時

■場所 市民交流センター5階イベントホール

■演題 「参加の力～共感や主体性をどう創るか～」

■講師 早瀬 昇さん
(社会福祉法人大阪ボランティア協会理事)

■定員 20人 (先着順)

■参加費 無料
※電話でお申し込みください。
(水曜日は休館)

