

第8回 オオムラサキ観察会開催のお知らせ

みなさまのご来訪をお待ちしています!!
～観察棟で身近にオオムラサキを観察できます～



<日 時> 7月4日(日)午前9時30分～11時30分

[現地集合/申込不要]

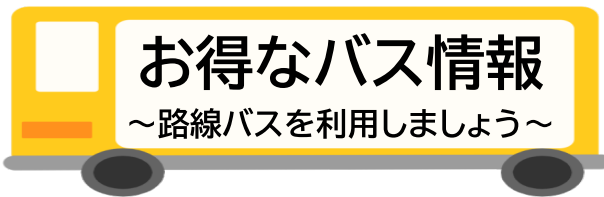
<場 所> オオムラサキ保存学習林(温泉団地北の山麓)

<説明者> 小笠原 幹夫氏・小林 正氏・山本 勝彦氏(予定)

<注意事項> 新型コロナウイルス対策のため、必ずマスク着用をお願いします

<主 催> 松代地区住民自治協議会教育文化支援委員会 TEL: 278-1885

<共 催> ながの環境パートナーシップ「小生物育成環境保全プロジェクト」



◎おでかけパスポート

- 70歳以上の方は、おでかけパスポートを利用すると、市内を通る路線バスなどの運賃が安くなります。

[例] 旧松代駅ー長野駅間 片道 660円⇒200円

- パスポートに運賃を入金して、バスの乗降時にパスポートを読取機に触れると自動的に支払いができます。
- 長野市松代支所窓口(電話: 278-2280)などでお申し込みいただけます。(発行費 300円)

◎バス利用者のための無料駐車場開放

- バス利用者は旧松代駅、旧金井山駅、旧岩野駅に自家用車を駐車できます。
- 長野駅行きの路線バスは通勤時間帯にバス専用レーンを走るため、渋滞に巻き込まれる心配が減ります。
- バス利用のため、到着地での駐車場料金がかかりません。(交通とまちづくり部会)

生涯健康応援講座で 寝たきりにならない生活を めざしましょう!

長野市保健福祉部国民健康保険課から職員が地域にうかがい、生涯自分らしく生活できることを目指す、ここからだの健康教室を開催します。



[対象] 地域で活動するグループ
(75歳以上の方を含むグループ)

[内容] ・生活習慣病の予防と管理

無料 ・認知症予防
・高齢期の健康管理 など

開催をご希望のグループは、開催希望日の2ヶ月前までに松代保健センター(電話: 278-0021)へご連絡ください。

(長野市保健福祉部国民健康保険課)

「新しい生活様式」における 熱中症予防行動のポイント

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくく、気づかないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまいます。

国から示されている熱中症予防行動を紹介しますので、暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整する
- ・涼しい服装にする



2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意

3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給を忘れずに無理のない範囲で



住民自治協議会からのお知らせ



6月の議事

- 「ようこそ市長室へ」について
- 防災訓練について
- 地域おこし協力隊について
- 松代復興応援事業について

～編集後記～ 7月の祝日は例年と違い、移動しているので気をつけないと
いけないですね。手元のカレンダーやスケジュール帳に印をつけました。

