



防災コラム「ソナエル」

問 総務課 防災・危機管理係 ☎62-9326

コロナ禍で避難をためらわないために -車で避難・安全確保- 避難場所マップ

長野県では、新型コロナウイルス感染症を心配し、避難所への避難をためらうことが無いよう、一時的に車内で安全確保ができる場所を確認できる「-車で避難・安全確保- 避難場所マップ」を作成しました。

車による避難と車内での安全確保が可能な場所を、インターネット上の地図で確認することができます。



[URL] <https://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/kurumahinan.html>



車避難の 注意点

避難が長期化する場合、エコノミークラス症候群のリスクが高まります。車中泊ではなく自治体が開設した指定避難所等へ移動しましょう。

「指定避難所滞在人数を減らし3密を回避」「安全な親戚・知人宅への避難」も新型コロナウイルス感染症には有効とされています。コロナ禍で多様化する避難方法について、考えるきっかけにしてみませんか。

「食育推進チーム」だより

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

“一緒に食べよう！” 主食・主菜・副菜のそろった食事”



食べ物は、はたらきによって3つの色に分けることができます。3色なら子どもでも理解しやすく、自分でも簡単にバランスをチェックすることができます。日頃から食事前に3色そろっているか確認する習慣がつくといいですね。

- ★赤色の仲間(血や肉になる)：肉、魚、卵、大豆製品
- ★緑色の仲間(体の調子を整える)：野菜、きのこ、果物
- ★黄色の仲間(熱や力の元になる)：ごはん、パン、めん

切ってあえるだけ! セルリーのカレー風味サラダ

〈材料〉(2人分)

- ・セルリー 1本
- ・きゅうり 2本
- ・ニンジン 1/4本
- ・サラダチキン 20g
- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・カレー粉、しょうゆ 少々



〈作り方〉

1. 野菜を細切りにする。
2. 調味料とあえる。

しょうゆは
味をみながら
調整しましょう

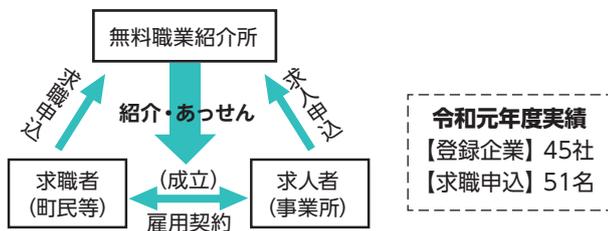
食欲の出るカレー風味のサラダです。暑い季節も3色そろえて元気に過ごしましょう。
(富士見小学校栄養士)

富士見町無料職業紹介所だより

問 産業課 商工観光係 ☎62-9342

ご利用ください「富士見町無料職業紹介所」

富士見町では、事業所から求人情報の受付を行い、順次、職業紹介所で紹介・あっせんしています。



求人・求職をご希望の方は、特設ホームページまたは産業課 商工観光係(2階⑩番窓口)でご確認ください。

○特設ホームページ

<https://www.town.fujimi.lg.jp/site/jobinformation/?=qr>



ご存知ですか? 長野県の最低賃金

時間額
848円

長野県の最低賃金は、県内で働くすべての労働者に適応されます。ご自身の賃金について、ぜひご確認ください。

こころちは 包括支援センターです

問 地域包括支援センター ☎62-8200

「新しい生活様式」での熱中症予防

新型コロナウイルス感染症のため、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。この夏、熱中症にならないためのポイントをご紹介します。

●適度にマスクを外しましょう

- ・マスクの着けっぱなしは熱中症のリスクが高くなります。屋外で人との距離が2m以上確保できる時は、マスクを外して活動しましょう。

●こまめに水分を補給しましょう

- ・ずっとマスクを着けていると、のどの渴きを感じにくくなります。のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。



●換気時の温度上昇に注意

- ・感染予防のため、室内は定期的な換気が必要となりますが、冷房の効いた部屋の換気は、室内温度が急に上がります。熱中症に十分気をつけましょう。

●日ごろから健康をチェック

- ・日ごろからご自分の体調をチェックしましょう。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅でゆっくり休みましょう。

