



あづみの


次回発行


No.358は7月19日発行です。

編集後記

◆おにぎりは焼きのりで包むのが普通だと思っていたら、関西出身の同僚に「味付けのりを添えるのが普通☺️」と言われ衝撃を受けています。自分の当たり前が相手の当たり前と思い込まないって大事なことですな。 

◆不思議と天候に恵まれる安曇野ハーフマラソン。雨上がりの翌日だった今年は朝の北アルプスが特にきれいでした！早起きは三文の徳ですね。(朝は苦手…)ランナー、大会を支える皆さんの表情を写真で見ながら徳をもう一文(残業…) 

◆スポーツフェスティバルで目にしたモルック。的に向かって木の棒を投げる光景が、扇を投げて得点を競う「投扇興」を連想させました。夏のオシャレアイテム・扇子を胸ポケットに、昼休みに投扇興に興じようとたくらんでいます。 

◆安曇野には、さまざまな子育て支援があると取材で実感しました。どの施設も魅力的な子育て支援に取り組み、子どもと保護者を一番に想う心強いサポーターがいます。その笑顔と子育てを楽しむパパ・ママと子どもの笑い声、笑顔がとても印象的でした。 

2023年6月1日現在の人口と世帯数

住民基本台帳に基づく()内は対前月比

人口96,399人(+29)

男46,816人(+14)

女49,583人(+15)

41,473世帯(+77)

本庁舎夜間時間延長窓口 7月11日(火)

17:15 >> 20:00

休日開庁日 6月25日(日)・7月23日(日)

8:30 >> 12:00

広報あづみの

2023年6月21日発行

編集・発行

安曇野市役所政策部秘書広報課秘書広報担当

〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000

TEL 0263-71-2000 FAX 0263-71-5000

E-mail info@city.azumino.nagano.jp

WEB サイト

https://www.city.azumino.nagano.jp/

印刷製本 (有)安曇印刷

熱中症

の 予防行動を!



■扇風機やエアコンでこまめに温度調節を



■外出時には涼しい服装で、日傘や帽子の着用を



■のどが渴いていなくても、こまめに水分・塩分を補給する。



■熱中症患者の約半数は65歳以上。高齢者や子どもなどには積極的に声を掛け、水分補給や暑さを避けるよう促す。



厚生労働省HP



熱中症警戒アラートの活用を

熱中症警戒アラートが発表されたときは、市HPや^{ホームページ}ツイッターでお知らせしていきます。アラート発表時にはいつも以上に予防を徹底しましょう。

■のどが渴く前に水分・塩分補給を

■不要不急の外出は避ける

■暑さ指数に応じ、屋外での運動等を中止・延期する



熱中症の症状と対応をチェック

- ・めまい ・立ちくらみ ・生あくび
- ・大量の発汗 ・筋肉のこむら返り
- ・筋肉痛 など

応急処置

- ・涼しい場所で安静にする
- ・体を冷やす(首や脇の下など)
- ・水分と塩分を補給する

応急処置をしても症状が改善しない場合や水分補給ができない場合は、医療機関を受診してください。

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに

119番 救急車を呼んでください!