

夏を楽しむ前に注意して!

水難事故防止

プールはもちろん、海や河川など水辺でのレジャーを楽しむ機会が増えることから、夏は例年、水難事故が多発する時期でもあります。水難事故に遭わないためにも次の点を守り、事故防止に努めましょう。

《水難事故を防止するポイント》

- 幼い子から目を離さない、子どもだけで水辺に行かない。
- 体調が悪い時、飲酒した時は絶対に水に入らない。
- 水辺で遊ぶ時は、ライフジャケットを着用する。

《河川の急な増水に気を付けて!》

- 川で遊ぶ時は、晴れていても上流で大雨が降ると急に増水することがあります。大雨注意報・警報に十分注意し、安全な河川利用を心掛けてください。

《溺れている人を発見したら》

- 大声で周囲に知らせ協力を求めるとともに、119番に通報する。
- 不用意に飛び込むなどして助けに向かうことはせず、周囲の人と協力してロープや竿、浮き輪など浮力があるものを利用して、おぼれている人を陸地に引き寄せる。

問 堀 危機管理室 (TEL72・6769 FAX72・6739)

豊 監理課 (TEL72・3111 (代) FAX72・3569)

熱中症予防

近年、夏場の猛暑により熱中症が増加しています。また、節電による熱中症患者の増加も懸念されています。熱中症になると、大量の発汗や吐き気、倦怠感などの症状が現れます。また、重症になると意識をなくし、けいれんを起こすこともあります。熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。気温の高い日が続きますが、体調管理や気象情報に十分注意してください。

問 健 健康推進課保健予防担当 (TEL81・0726 FAX81・0703)

熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

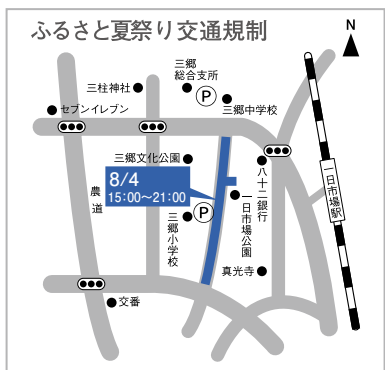
水分・塩分補給	熱中症になりにくい室内環境
○こまめな水分・塩分の補給 ※ 高齢者、障害児・障害者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。	○扇風機やエアコンを使った温度調整 ○室温が上がりにくい環境の確保 (こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など) ○こまめな室温確認
体調に合わせた取り組み	外出時の準備
○こまめな体温測定 (特に体温調整が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども) ○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用 ○保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却	○日傘や帽子の着用 ○日陰の利用、こまめな休憩 ○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります!

8月4日(土)
ふるさと夏祭り

「みんなでふれあう楽しいひととき」をテーマに本年度で27回目を迎える三郷地域の夏祭り。メインの花火大会をはじめ、子どもみこしやビンゴゲーム、ステージ発表など楽しいイベントがいっぱいです。

ふるさと夏祭り

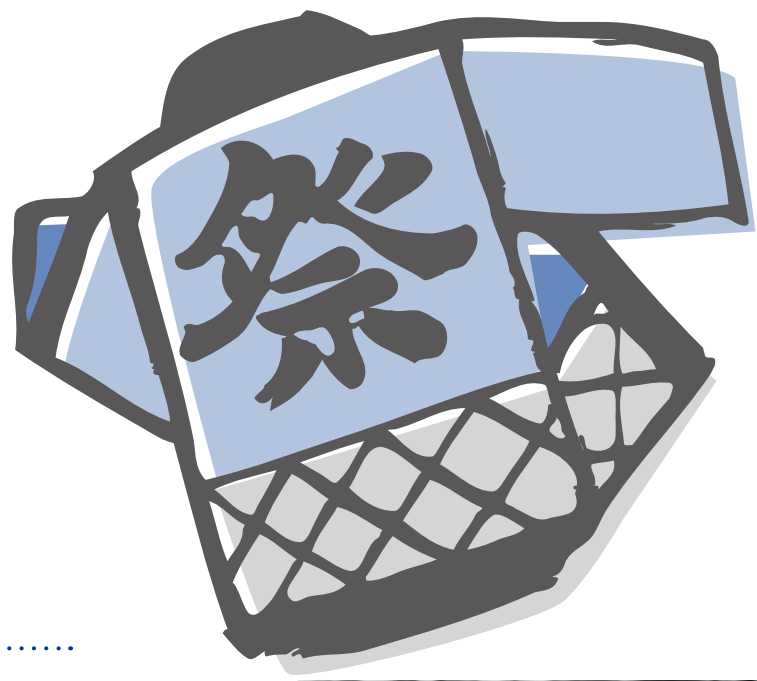


- **日程** 8月4日(土)
- ▽各種イベント 午後3時30分～
- ▽開会式 午後5時
- ▽花火大会 午後8時～
- **場所** 三郷文化公園

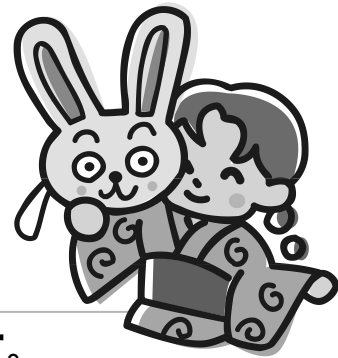
問 商 工 会 三郷支所内実行委員会
(TEL77・3170 FAX77・6660)
または 豊 地域支援課
(TEL77・3111 (代) FAX77・6060)



ふるさと夏祭り



夏だ!
祭りだ!
盛り上がりよう!



恒例の夏祭りが市内各地で開かれます。

楽しい企画が盛りたくさん。みなさんお出掛けください。

※夏祭りなどの開催に伴い、各地域で交通規制が行われます。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。安曇野花火のお知らせは裏表紙に掲載。



あづみ野祭り

7月28日(土)
あづみ野祭り

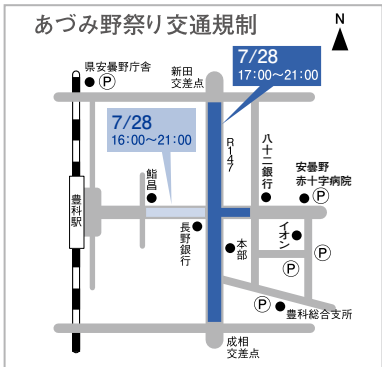
33回目を迎える本年は、地域の活性化と市民の心のふるさとづくりを目的に開催します。あづみ野ばやし踊りでは、地元の家や企業から45連、約3200人が参加します。

- **日程** 7月28日(土)
- ▽各種イベント 午後4時30分～
- ▽オーブニング 午後5時20分～
- ▽あづみ野ばやし踊り 午後6時15分～
- ▽踊りコンテスト結果発表 踊り終了後 午後8時10分～

8月4日(土)～5日(日)
信州安曇野わさび祭り

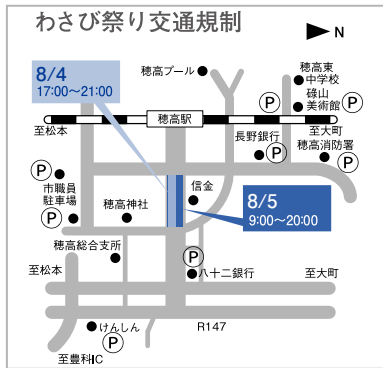
29回目を迎える信州安曇野わさび祭り。納涼祭では穂高地域各分館の踊り連を中心に「穂高音頭」と「HOTAKAサンバ」の熱気あふれる踊りが繰り広げられます。翌日のYOSAKOI安曇野では、県内外から約45チームが参加。本年は宮城県南三陸町のチーム「海童いしやり」の出演も決定。各チームの粋で独創的な演舞が楽しめます。

あづみ野祭り



- **場所** 豊科駅前通り周辺
- 問 商 工 会 豊科支所内実行委員会
(TEL72・2986 FAX72・8461)
または 豊 地域支援課
(TEL72・3111 (代) FAX72・8340)

信州安曇野わさび祭り



- **日程** 8月4日(土)
- ▽納涼祭 午後5時30分～8時30分
- 8月5日(日)
- ▽YOSAKOI安曇野 午前9時15分～午後7時
- **場所** 穂高駅前通り・穂高神社北神苑
- 問 穂 観光課内実行委員会事務局
(TEL82・3131 (代) FAX82・6622)



信州安曇野わさび祭り