

# 浅麓 Walker

小諸市・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。



## 軽井沢町

<https://www.town.karuizawa.lg.jp/>

### 軽井沢町植物園へお出かけください

～山椒に似て山椒にあらず サンショウバラが見頃を迎えます～

#### 企画展「佐藤邦雄と軽井沢の植物」開催

期間 9月1日(日)まで

場所 軽井沢町植物園展示館

内容 佐久地域の植物について調査研究をされ、軽井沢町植物園を国内有数の植物園に育て上げた佐藤邦雄博士。佐藤博士が発見し、新種として記載された植物標本の写真等、その功績を紹介します。

#### 参加者募集 植物観察会

①6月9日(日)「なんじゃもんじゃのき」やサンショウバラ ほか

②6月23日(日)長野県指定希少野生植物ヤマタバコ ほか

時間 午前10時30分～正午

場所 軽井沢町植物園

講師 植物園園長

\*参加料 入園料のみ \*申込不要

\*天候状況などにより、時間の短縮や観察会が中止となる場合があります。

\*入園料 小学生以上100円(展示館入館料含む)



#### サンショウバラ

本州(富士・箱根地方)の山地に生える日本に固有な落葉小高木です。芳香のある淡い紅紫色の花は6月上旬から中旬頃に見頃を迎えます。

#### 問い合わせ先

軽井沢町植物園 (48) 3337

## 小諸市

<https://www.city.komoro.lg.jp>

### 丘の上の小山敬三展 2019

文化勲章を受章した、小諸市出身の洋画家・小山敬三の選りすぐりの名品を展示します。

この機会に、丘の上の高原美術館で小山敬三の世界をお楽しみください。

期間 6月9日(日)～7月15日(月)

内容 小山敬三の作品、約15点の展示

開館時間 午前9時～午後5時

観覧料 一般500円・小中学生250円

休館日 月曜日



#### 問い合わせ先

小諸高原美術館・白鳥映雪館 (26) 2070

# 介護のどびら

問い合わせ先  
地域包括支援センター  
(保健福祉課地域包括支援係)  
(31)25510

## 知っていますか？

フレイル(Frailty)とは病名ではなく、筋力や心身の活力が低下し、健康障がいを起こしやすい状態を表す言葉です。

高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態に至るといわれ、現在、日本では予備群を含めると推定で450万人いるといわれています。いつまでも元気な毎日を過ごし、健康寿命を延ばすためには、フレイルの予防改善が大切です。

※健康寿命とは、介護を受けたり、寝たきりになったりせずに日常生活を送れる期間のことです。

あなたは大丈夫？  
「フレイル」セルフチェック

- 最近体重が減った(1年間で2~3kg程度)
- 疲れやすくなった
- 買い物でペットボトル(2kg程度)などを運ぶのが困難になった(筋力の低下)
- 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい

## フレイルについて

□ 外出する機会が減った(身体の活動性の低下)

3つ以上当てはまるとフレイル  
1~2つ当てはまるとフレイル予備群の可能性あります。

フレイルを予防・改善するために「栄養(食生活・口腔機能)」「運動(身体活動)」「社会参加」の3つを意識して、日ごろの生活を見直していくことが大切です。

7月号では、栄養について詳しくお知らせします。

### 《6月介護予防教室》

第3回 6月14日(金)

「音楽で「こころと脳の健康」づくり」  
(音楽療法 その1)

講師

音楽療法士 北畑道子氏

季節の歌や若い頃によく歌った歌。一緒に歌って聴いて、リフレッシュしませんか。

# 防災まめ知識

問い合わせ先  
総務課防災情報係 (32)3111

## 「6月は土砂災害防止月間です」

日本では、毎年千件以上の土砂災害が発生しています。2018年では全国で発生した土砂災害の件数が3,451件に上り、集計が始まった1982年以降で最多となりました。

さらに、梅雨の時期を迎えると、長雨や大雨による土砂災害が発生しやすい季節となり、今まで以上に気象情報に注意する必要があります。

国土交通省では、雨量が多い6月を土砂災害防止月間と定め、防災意識の向上を図っています。

今回は、災害時に安全な行動がとれるよう、土砂災害や、土砂災害警戒区域について紹介します。

### 「御代田町に潜む土砂災害」

土砂災害は、大きく分けて「土石流」「地すべり」「がけ崩れ」の3種類があり、町の一部では、「土石流」や「がけ崩れ(急傾斜地の崩壊)」の懸念されている場所もあります。

●「土石流」:山腹や川底の石などの土砂が長雨や集中豪雨により、谷筋を通って一気に下流へと流される現象

●「がけ崩れ」:斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震などで緩み、突然崩れ落ちる現象

### 「危険な場所を知ろう」

町内には、398箇所の土砂災害警戒区域等が指定されています。町では、指定された区域を航空写真の上に表示した「土砂災害防災マップ」があります。防災マップは、各地区の避難所や危険箇所など、災害から身を守るために必要な情報を掲載しています。自宅周辺や避難所までの経路に土砂災害上の危険な場所がないか確認しましょう。

防災マップは窓口にて配布しているほか、町のホームページでも公開しています。

### 「日頃から情報収集を」

一瞬にして尊い命や、大切な財産を奪う土砂災害は突発的に発生します。大雨が予想されるときは、テレビやラジオ、インターネット、新聞の気象情報に十分注意してください。

また、防災マップを参考に、避難場所や危険箇所を確認し、安全な避難ができるようご活用ください。

(広告欄)

各種宴会は「旬香」で決まり!!

四季の味処

# 旬香

SYUNKA

四季折々の食材で皆様をおもてなし ☎0267-32-8833

自家焙煎珈琲豆販売

# SANGA COFFEE

思い出すのを待っています  
サンガコーヒー

長野県北佐久郡御代田町御代田1972-1 (小田井交差点西入ル)  
11:00~18:00 Tel.0267-32-6718 / Fax.0267-32-6784