

## ☀ 夏場における熱中症予防

熱中症とは、高温多湿な場所で、体温が上昇し体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態を言います。重症化すると死に至ることもあります。

### 熱中症予防の注意点

#### ①マスクの着用について

屋外で周囲の人と2m以上の十分な距離がとれている場合はマスクをはずしましょう。マスク着用時は激しい運動は避け、のどが渇いていなくても水分補給を心掛けるようにしましょう。気温・湿度が高い時は熱中症のリスクが高くなるので注意しましょう。

#### ②エアコン・扇風機について

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで換気はしていません。窓とドアなど2ヶ所を開けるか、扇風機や換気扇を併用して換気をしましょう。また、換気後は室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定や扇風機の風量を調整しましょう。

#### ③涼しい場所への移動について

屋外へ出る時は涼しい服装になり、日傘や帽子を活用しましょう。少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動しましょう。涼しい室内にすぐに入ることができない場合は、日陰や風通しの良い場所へ移動しましょう。

#### ④暑さに備えた体づくり・体調管理について

暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動をして、暑さに備えた体作りをしましょう。普段から定時の体温測定、健康チェックを行い、体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養するようにしましょう。

### 熱中症の主な症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛、  
筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗、頭痛、気分の不快、  
吐き気、嘔吐、倦怠感（全身のだるさ）、虚脱感（力が入らない）、  
意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温



異変を感じた場合はすみやかに「119番」で救急車を呼びましょう！

問い合わせ先 佐久広域連合消防本部 御代田消防署 (32) 0119 ※お掛け間違いにご注意下さい。

## 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/>

#### Guide KARUIZAWA

#### 歴史民俗資料館 特別企画展 正宗白鳥展 ~拝啓 正宗様~ 白鳥に宛てた書簡を中心に

歴史民俗資料館では、明治から昭和にかけて、小説家・劇作家・評論家として活躍をした、正宗白鳥氏の展示を行います。白鳥氏は、軽井沢町の雲場池そばに別荘を持ち、17年間をそこで過ごしました。軽井沢での氏の足跡を紹介します。

日時 7月9日(土)~8月31日(火) (7月11日(月)は休館)  
午前9時~午後5時 (入館は午後4時30分まで)

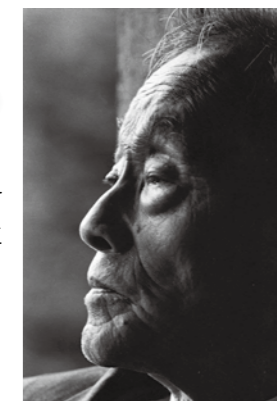
場所 歴史民俗資料館  
入館料 大人400円、小中高生200円 (※旧近衛文麿別荘も入館できます)

#### ■文化講座 「正宗白鳥 -その足跡と軽井沢-」

日時 7月17日(日) 午後1時30分~3時 場所 中軽井沢図書館2階 多目的室  
講師 吉田 竜也 氏 (愛知淑徳大学文学部 准教授) 定員 30名 (中学生以上対象) 参加料 無料  
申し込み 7月1日(金) 午前9時より電話・窓口で受付を開始します。定員になり次第締め切ります。

※新型コロナウイルスの感染状況等により、変更・中止となる場合があります。

申し込み・問い合わせ 歴史民俗資料館 TEL (42) 6334



正宗白鳥 昭和37年の肖像  
撮影:土門拳、土門拳記念館所蔵

### 小諸市 <https://www.city.komoro.lg.jp/>

#### 海野和男写真展

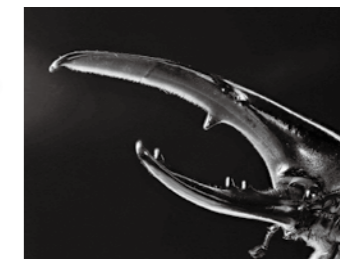
~次代を担う昆虫写真家たちの作品を同時展示~

昆虫写真家として世界を舞台に活躍されている海野和男氏の写真展を今年も開催。今回は20代を中心とする若手昆虫写真家の写真作品も同時展示。そのほか、小諸を舞台に繰り広げられる「生きもの写真リトルリーグ2021-2022」の入選作品なども展示いたします。

初日にはオープニングマルシェ、ギャラリートークも行います。ぜひ、小諸高原美術館にお越しください。

会期 7月24日(日)~8月21日(日) 午前9時~午後5時  
場所 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 第1・第2展示室  
観覧料 一般500円 小中高生無料  
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



(広告欄)

運用代行サービスいたします! 

## これから始めるWEB広告

こんなお悩みありませんか?

WEB広告を出してみたいけど、何をすれば良いかわからない...

自社の商品・サービスをどうやってPRすれば良いかわからない...

そもそも良くわからないし、忙しくてやっつけられない...

様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

Q1 どのくらい費用がかかるの? 1ヶ月の目安 **66,000円**~ (税込) 一日1,100円~始められます! ※契約期間6か月以上の場合、6か月に満たない場合、初期費用が必要となります。内訳 ◎広告費: 33,000円~ (税込) ◎運用代行費: 33,000円~ (税込)

Q2 運用代行って具体的に何を? 結果を分析し、予算の中で効率化します。利用開始の手続き。表示する広告原稿の制作 (※制作する内容により、別途お見積り) など

A/C 地域情報&広告 アイク 株式会社

小諸市御幸町2-12-1  
Tel.0267-23-4474  
www.aic-ad.co.jp