

や いきいきわがまち やなぎはら

やなぎくん

令和2年 6月15日発行

発行責任者

柳原地区住民自治協議会

会長

寺田 公一

第 95号

- ◆政府が配布する布マスクをより必要としている人に！
不要なマスクを回収します。未開封に限ります。
柳原住自協事務室入口に回収箱をおきます。

○ 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」とは

(1) 身体的距離の確保、(2) マスクの着用、(3) 手洗い



- ◆人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- ◆遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- ◆会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ◆外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する。
- ◆家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ◆手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

○ 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

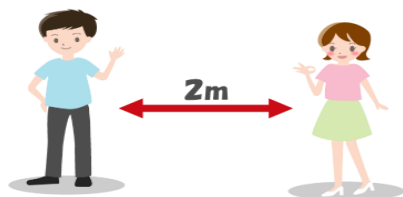
● 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする・急に暑くなった日等は特に注意する



● 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



● こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



● 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

● 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



＜厚生労働省・環境省 ホームページより＞
「新しい生活様式」における
熱中症予防行動のポイント

長野市では、以下のことを検討しています。詳しくは長野市のホームページをご覧ください。

●新型コロナウイルス感染症と自然災害の複合災害時の避難

災害から命を守るために避難が必要ですが、避難所が密集するなど新型コロナウイルス感染症への感染が心配されております。



○分散避難

昨年の台風災害の時に、ご自宅の2階、親せきや友人などの家、車で安全な場所で待機、近くにある企業などの高い建物など、避難所以外へ避難された方が多くいらっしゃいました。

避難所以外へ避難することが、新型コロナウイルス感染症の感染リスクを下げるために有効です。

○避難所での新型コロナウイルス感染症対策

- ・避難所入口での発熱などの風邪症状がある方の聞き取り
 - ・発熱などの風邪症状がある方の個別避難スペースの設置
 - ・避難者と避難者の距離をとった段ボールベッド、プライベートルーム（テント型）、間仕切りの設置
- 模擬開設の結果、避難所の想定収容人数が、これまでの3分の1以下になると考えています。
そのため、分散避難ができるか、避難所へ行くことだけが避難ではないことを、ご家族、ご自身で考えてください。

ただし、災害から命を守るために、開設している避難所へ緊急的に避難してきた方は、可能な限り受け入れますので、マスクの着用などの感染症対策、風邪症状がある場合の申し出を必ずお願いします。

また、避難所での感染リスクを下げるため、段ボールベッド、プライベートルーム（テント型）、間仕切りなどを設置しますが、避難者の少ない他の避難所やホテルなどへの移動をお願いすることがあります。

○避難が必要か確認しましょう

自宅などから出て避難が必要な場合は、
どこへどうやって避難するか、
家族などと一緒に決めておきましょう

<5月号いきいきの訂正いたします。>

収支決算書 次年度繰越金(8,796,741)が
記載されていませんでした。

特別会計 合計額に誤りがありました。正しくは
(8,717,227)でした。

◇◇◇ お問い合わせ ・ 申し込み ◇◇◇

〒381-0017

長野市大字小島804-5 柳原総合市民センター内

柳原地区住民自治協議会 事務局 ☎217-2365

お気軽にお立ち寄りください



KUMON

公文式 柳原 教室

柳原2251-5 tel:296-3924 (指導者:西沢)
学習日:火・金(3時半~8時半)

いつでも見学できます!

公文 長野市柳原 検索

相続 遺言 不動産・会社法人登記等手続き
柄澤 定夫 司法書士事務所

〒381-0012 長野市大字柳原2317番地25

TEL 026-295-1758 FAX 026-266-0958

URL <http://www1.odn.ne.jp/shiho-karasawa/>

弊社敷地内に無料古紙リサイクルボックスを設置中!

毎日朝8:00~夕方17:00までどなたでも古紙、
古着を投入いただけます!



OVOL 株式会社小矢澤商店

日本紙パルプ商事グループ

Koyazawa Co., Ltd.



本社 長野市大字稲葉字中千田2122-5
中千田営業所 TEL.026-268-2146 FAX.026-268-2149

柳原営業所 長野市大字柳原2636-1
TEL.FAX.026-295-9825