

姉妹都市塩尻見聞録

●塩尻のブドウやリンゴを味わいませんか？

塩尻市は、年間日照時間が長い上に雨が少なく、紫外線も適度に多い気候で、ブドウの栽培に適した全国有数のブドウ産地として知られています。

市内21カ所の農園では、8月下旬から10月末まで「信州しおじり ブドウまつり」を開催し、小学生以上は、1人600円からブドウ狩りが楽しめます。

特に「緑の宝石」とも呼ばれる「ナイヤガラ」は、糖度が高く、甘さの中にも酸味があり、その濃厚な味がとてもおいしいブドウです。

また、種無しブドウの「テラウエア」や、ジュースやワインによく使われる「香り」が良く甘い「コンコード」、そして「巨峰」や「ポートランド」など、様々な種類のブドウがあります。

市内にはたくさんブドウ園があるほか、JR塩尻駅のホームにもブドウが植えられているなど、これからの季節は、ブドウの甘い香りが街中に広がります。

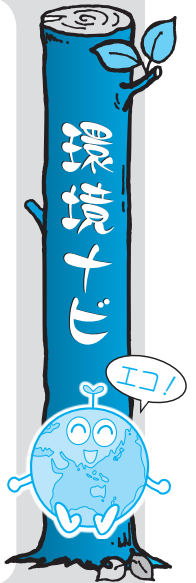
そのほかにも、9月から11月中旬にはシナノスイート、シヨナゴールド、フジなどのリンゴが食べごろを迎えるほか、梨や桃狩りを楽しめる農園もあります。



皆さんも、塩尻の秋の味覚を味わいに訪れてみませんか？

問袋井市秘書広報課秘書係

☎44-3103



●お出掛け前にエコドライブチェック！

夏休み、家族そろっての旅行など、子どもも大人もワクワクする季節ですね。自動車でのお出掛け前に、環境と車にやさしいエコドライブチェックをしてみませんか？

空気圧は適正ですか？

タイヤの空気圧が下がると、4〜8%も燃費が悪くなるのが研究で明らかになっています。適正空気圧を確認して、ガソリンを給油する時に、一緒に空気圧も調整しましょう。

荷物が増えると、車への負担も増えます

重い物を積んで走行すると、当然燃費も悪くなります。お出掛けの際は不要な荷物を降ろし、必要な物だけを積んで、快適なドライブにしましょう。

アイドリングストップ

アイドリングを10分間続けると、乗用車の場合、約140ccのガソリンが浪費されるといわれています。長時間停車する時には、アイドリングストップをお忘れなく。

適度なエアコンの使用を

エアコンを使用すると、エンジンの回転数が高くなるため、燃料消費量が増加します。窓を少し開けて走行するなど、気温や体調を考慮した適度なエアコンの使用を心掛けましょう。



自動車でのお出掛けで遭遇する渋滞は、エネルギー消費量や排ガスによる大気汚染の問題だけでなく、長時間の乗車によるストレスも引き起こします。時には、バスや電車を利用して、渋滞から解放されたお出掛けをしてみるのもいいですね。

問環境政策課環境企画係

☎44-3135

災害時の健康ガイド

●水は命の源！脱水症とは？

私たちの体の中には、大量の水分が含まれています。成人の場合、体重のおよそ60〜70%、乳幼児の場合、体重のおよそ80%が水分です。体内の水分が乏しくなると、体を動かすためのエネルギーが作れなかったり、体内のいらぬものを外に捨てることができなくなったりします。この状態を、「脱水症」といいます。

災害時にライフラインが被害を受け、飲料水が不足すると、脱水症を引き起こす危険性があります。

もしかして脱水症？注意したい症状

- ① 体がだるい
- ② 発熱する
- ③ 唇や舌などの皮膚が乾燥する
- ④ 排尿の量や回数が少なくなる、色が濃い など

高齢者と乳幼児は要注意！

体内の水分は、血液や筋肉の中に蓄えられています。そのため、筋肉量の少ない乳幼児や高齢者は、ちよつとしたことで脱水症になりやすいです。

脱水症を予防するには？

暑い時期は水分が失われやすいため、のどの渇きを感じる前に早めに少しずつ水分を補給するのが効果的です。暑い時期の災害に備え、1人あたり1日6ℓ、3日分の水を確保しておきましょう。また、高齢者は、のどの渇きを感じにくくなっているため、水分補給の時間を決めておくのも効果的です。

災害時は環境の変化やストレスにさらされ、脱水症にかかりやすくなります。飲料水の不足に備えて、万全の備えを心掛けましょう。

問健康づくり政策課健康支援2係

☎23-19222

