



犬を飼うときのルールとマナー

犬を飼うときは、他の人に迷惑をかけないよう、ルールとマナーを守って正しく飼いましょう。
・必ず鎖をつなぎ、放し飼いはやめましょう。
・散歩時にはフンを片付ける道具等を携行し、後始末をきちんとしましょう。

インフルエンザの予防方法

長野県健康づくり支援課 TEL 026-235-7148

長野県は、1月14日付で「インフルエンザ注意報」を発令しました。今後1ヶ月程度は大きな流行の発生が懸念されますので、感染予防に努めましょう。

- ・帰宅時には「うがい」「手洗い」を心がけましょう
- ・十分に休養をとり、栄養にも気を配りましょう
- ・室内を適度な湿度に保ちましょう
- ・なるべく人込みに出かけることを避け、外出時にはマスクをしましょう
- ・インフルエンザにかかったなと思ったら、早めに医療機関で受診しましょう
- ・咳エチケット（咳をしている時にはマスクを着用）に心がけましょう



2月1日～7日は「生活習慣病予防週間」です

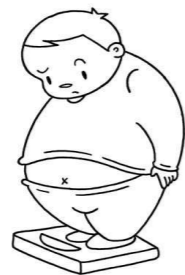
保健福祉課 TEL 22-4035

冬場は体重が増えるという方は、どうぞこの春を、年末と同じ体重でお迎えください。

《典型的な太りやすい食べ方》

《内臓脂肪を減らす生活改善を！》

- 早食い
- ドカ食い
- たくさんの間食
- 遅い夕食
- 習慣的な夜食



- 規則正しい生活
- 体を動かす習慣
- 必要以上のエネルギーはとらない
- 甘いもの、脂っこいものは控えめに
- 酒は適量で上手に付き合う
- ストレスをためない

アメリカの入国手続きが変わります。「ESTA」の事前申請をお忘れなく！

2009年1月12日から、アメリカ合衆国の入国制度が大きく変わりました。観光やビジネスなど、90日以内の短期の滞在が目的で、ビザを取らずにアメリカへ行く人は、事前にインターネットを通じて電子渡航認証システム「ESTA（エスタ）」への申請を行い、認証を受けることが義務づけられます。単にアメリカで飛行機などを乗り継ぎする場合も同様です。アメリカ政府によれば、事前にエスタの認証を受けていないと、アメリカへの入国や飛行機への搭乗を拒否されてしまいますのでご注意ください。なお、既に、留学ビザや就労ビザなど、アメリカのビザを持っている人は、エスタに申請する必要はありません。

エスタへの申請は、自分でエスタのホームページ（<https://esta.cbp.dhs.gov/>）にアクセスし、手続きを行う必要があります。エスタへの申請の際に料金はかかりません。日本語のページもありますが、入力自体は英語で行います。多くの旅行会社でも申請を代わりに行っていきますので、インターネットを使えない人や英語が分からない人などは利用される旅行会社へ直接お問合せください。

情報提供：内閣府大臣官房政府広報室

寒い冬を楽しもう！

まだまだ寒い日が続きます。寒い冬だからこそ、自然を生かした楽しみ方があります。大人も子供も一緒になって楽しみましょう！



《雪と遊ぼう！かまくらまつり》

広大な雪原に「大きなかまくら」や「雪のすべり台」が出現します。また、木曾馬による「馬ゾリ」や「スノーシュー体験」「スノーモービル乗車体験」「かまくら作り体験」など、大人も子供も楽しめます。



- 1. 日時 2月7日（土）
昼の部：10時～17時 夜の部：18時～21時
- 2. 場所 開田高原西野 下栗尾農道

お問い合わせ先 開田高原観光協会 TEL 42-3350

《雪灯りの散歩路》

お問い合わせ先 雪灯りの散歩路実行委員 三上 TEL 23-3565

メイン会場周辺ではアイスクャンドルに灯りが点され、幻想的な雰囲気を楽しめます。また力作の雪像なども登場！暖かい服装でお出かけください。

- 1. 日時 2月6日（金）7日（土） 日没から開催
- 2. 場所 木曾町福島各所（八沢区、上の段区、上町区、本町区、中島区 ほか）
メイン会場では、温かいものをご用意しています！

《すんきまつり》

お問い合わせ先 木曾町商工会 TEL 22-3618

木曾の伝統食「すんき」。これは赤カブの葉を乳酸発酵させた無塩の漬物で、冬場の漬物として木曾の人々に親しまれています。そして、この「すんき」をもっと多くの方に味わっていただくというお祭りを開催します。ぜひ、この機会に木曾の「すんき」をご賞味ください。



- 1. 開催日 2月6日（金）～11日（水）
- 2. 場所 木曾町 / 王滝村
7日開催の「雪と遊ぼう！かまくらまつり」および、8日は町内3スキー場と町内道の駅で『すんき汁無料サービス』があります。

《スキーを楽しもう》

いずれのスキー場もゲレンデ状況は最高です！ご家族そろってぜひお出かけください。

- ・きそふくしまスキー場 TEL 27-6021
- ・開田高原マイアスキー場 TEL 44-1111
- ・御岳ロープウェイスキー場 TEL 46-2525

木曾町民価格でのご購入は、身分証明書の提示が必要です。

