

Monthly Schedule

主な予定を掲載しています

日	月	火	水	木	金	土
1 ◆ダイヤモンドダスト in KAWAYU 2015 (川湯温泉・16:30~)【2/28まで】	◆ひなたぼっこ開放「0~1歳」(子育て支援センター・9:30~11:30/14:00~16:30) ◆健康相談(役場・10:00~16:00) ◆母子手帳交付(役場・10:00~16:00) ◆国民健康保険税8期、後期高齢者医療保険料8期納期限	◆ひなたぼっこ開放「2~3歳」(子育て支援センター・9:30~11:30/14:00~16:30) ◆9・10カ月児相談(福祉センター・10:00~)	◆保育園開放「遊んDay」(おひさま保育園/川湯保育園・9:00~) ◆ひなたぼっこ移動開放「0~3歳」(川湯駅前交流センター・9:30~11:30)	◆ひなたぼっこ開放「0~3歳」(子育て支援センター・9:30~11:30/14:00~16:30)	◆ひなたぼっこ開放「0~3歳」(子育て支援センター・9:30~11:30/14:00~16:30) ◆生きがい講座川湯学級(川湯ふるさと館)	◆おはなしはらっぱ(図書館・13:00~)
8 ◆健康相談(役場・10:00~16:00) ◆母子手帳交付(役場・10:00~16:00)	◆ひなたぼっこ開放「0~1歳」(子育て支援センター・9:30~11:30/14:00~16:30) ◆健康相談(役場・10:00~16:00) ◆母子手帳交付(役場・10:00~16:00)	◆ひなたぼっこ開放「2~3歳」(子育て支援センター・9:30~11:30/14:00~16:30)	◆建国記念の日	◆ひなたぼっこ開放「0~3歳」(子育て支援センター・9:30~11:30/14:00~16:30) ◆公民館講座「パン作り講座」(川湯ふるさと館・13:30~15:30)	◆ひなたぼっこ開放「0~3歳」(子育て支援センター・9:30~11:30/14:00~16:30) ◆生きがい講座弟子屈学級(公民館)	◆摩周ういんたーふえすた2015(ふれあいスペースコラーレ)
15 ◆健康相談(役場・10:00~16:00) ◆母子手帳交付(役場・10:00~16:00)	◆ひなたぼっこ開放「0~1歳」(子育て支援センター・9:30~11:30/14:00~16:30) ◆健康相談(役場・10:00~16:00) ◆母子手帳交付(役場・10:00~16:00)	◆母親講座「おひなさま制作」(子育て支援センター・9:30~11:30) ◆人権相談(公民館・13:00~15:00) ◆ひなたぼっこ開放「2~3歳」(子育て支援センター・14:00~16:30)	◆保育園開放「遊んDay」(おひさま保育園/川湯保育園・9:00~) ◆ひなたぼっこ移動開放「0~3歳」(川湯駅前交流センター・9:30~11:30)	◆行政相談(公民館・13:00~15:00)	◆ひなたぼっこ開放「0~3歳」(子育て支援センター・9:30~11:30/14:00~16:30) ◆生きがい講座弟子屈学級(公民館)	◆おはなしはらっぱ(図書館・13:00~)
22 ◆健康相談(役場・10:00~16:00) ◆母子手帳交付(役場・10:00~16:00)	◆ひなたぼっこ開放「0~1歳」(子育て支援センター・9:30~11:30/14:00~16:30) ◆健康相談(役場・10:00~16:00) ◆母子手帳交付(役場・10:00~16:00)	◆ひなたぼっこ開放「2~3歳」(子育て支援センター・9:30~11:30/14:00~16:30)	◆保育園開放「遊んDay」(おひさま保育園/川湯保育園・9:00~) ◆乳児・3歳児健診(福祉センター・9:15~) ◆フッ素塗布(福祉センター・10:00~) ◆予防接種「BCG」(福祉センター・14:30~) ◆国民健康保険税9期、後期高齢者医療保険料9期、介護保険料5期納期限 ◆夜間納税窓口開設(役場/川湯支所・20:00まで)	◆ひなたぼっこ開放「0~3歳」(子育て支援センター・9:30~11:30/14:00~16:30)	◆ひなたぼっこ開放「0~3歳」(子育て支援センター・9:30~11:30/14:00~16:30)	◆おはなしはらっぱ(図書館・13:00~)
						◆記号の見方◆ ◆~健康や子育て相談など ◆~行政相談、人権相談 ◆~保育園開放など ◆~子育て支援センター開放など ◆~税の納期など ◆~イベント、その他

■問い合わせ先 / ◆健康推進課 ☎482-2935 ◆環境生活課 ☎482-2934 ◆税務課 ☎482-2914 ◆おひさま保育園 ☎482-2444 ◆子育て支援センター「ひなたぼっこ」 ☎482-5667

◆今冬は予報以上の積雪に見舞われることが多いですね。生活の障害になることもある雪ですが、楽しみもあります。その一つが「アニマルトラック(動物の足跡)」。冬は足跡観察に最適な季節。ウサギ、ネズミ、リス：足跡には動物の特徴が現れます。彼らと直に接触する機会はなくても、足跡を通して彼らとともにこの地に暮らしていることを感じられます。雪原散歩、私のおすすめです。(小見山)

◆奥春別小学校のタイムカプセル開封は、とても楽しい取材でした。開封前「〇〇を入れたはず」といった会話が皆さんの間であったのですが、実際には記憶とは違うものが出てきて驚いたり。描いていた未来と現在を重ねていた皆さんを見て、10年という時の重みを感じました。大人は「たった10年」と思いがちかもしれませんが、流れるだけではなく、積み重なっていく時の重みがあると。(宮田)

編集後記

● 人のうごき 「12月末現在」

● 人口計 7,877人 (マシ6)

● 世帯数 3,960世帯 (マシ5)

● 誕生おめでとうございます

中島優樹菜ちゃん(英樹朝日1)
宮崎斗夢ちゃん(聡)摩周2
熊谷あかりちゃん(光)美里4

お悔やみ申し上げます

加川 一彦さん(55歳)高栄4
高砂 ハルさん(100歳)高栄4
高田 英雄さん(82歳)湯の島1

ひとつになつたよ

いたがき にか ちゃん
板垣 虹花 ちゃん

せがわ つばき ちゃん
瀬川 椿 ちゃん

ほんごう ゆうと ちゃん
本郷 悠真 ちゃん

危険！冬場のヒートショックに注意！！

冬場に気をつけなければならないのが、急激な温度変化に伴って起きる体調不良「ヒートショック」です。暖房の効いた暖かい部屋から廊下やトイレなどに行くと、寒さに思わず「ゾクゾク」と震えることはありませんか？これもヒートショックの一種といわれています。

入浴時に血圧が乱高下し、意識障害や心筋梗塞(こうそく)などを起こすと、溺死や転倒につながるケースも少なくなく、入浴中の急死者数は年間1万人を超えるともいわれています。



ヒートショックの予防と対策

- ▶ 食後1時間以上空けてから入浴する/食後は血圧が少し下がり気味なので、注意が必要です。
- ▶ 入浴前後にコップ1杯ずつ水を飲む/入浴すると汗をかくので、水を飲みましょう。
- ▶ 脱衣室を暖かくしておく/暖房器具をおいて暖かくしておきましょう。
- ▶ 浴室を暖かくしておく/浴槽にお湯をためるときに、ふたを開けておくといでしょう。
- ▶ 高齢者の方は2番目以降に入浴する/2番目以降だと浴室が温まっているときに入浴できます。
- ▶ お湯の温度は低めに/お風呂のお湯の温度が熱いと、心臓に負担がかかります。
- ▶ かかり湯をしてから浴槽に入る/手足から始め全身にお湯をかけて、お湯に体が慣れてから入浴しましょう。
- ▶ 入浴中には声かけを/高齢者の方や高血圧などの方が入浴しているときは、時々、声をかけてあげましょう。
- ▶ 半身浴にする/全身浴は体にかかる負担が大きいので、半身浴にして体にかかる負担を減らしましょう。
- ▶ 急に立ち上がらない/浴槽から出るときに急に立ち上がると、血圧が急激に下がります。
- ▶ 銭湯などでは、いきなり浴槽に入らない/まず先に全身を洗い、体を適度に温めましょう。

火事と救急は119番 弟子屈消防署

平成26年中の出動件数

火災	弟子屈	4件
	川湯	0件
救急	弟子屈	484件
	川湯	138件

☎482-2073 E-mail:teshikaga.fire.119@bird.ocn.ne.jp