
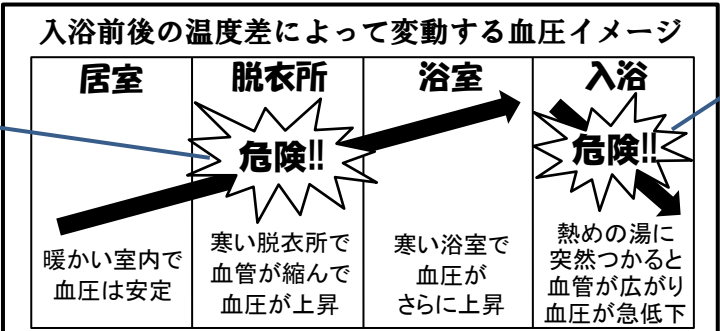


日	月	火	水	木	金	土
					1 中学1・2年生 質問教室 医療バス(田浪) 配食 <b>燃えるごみ</b>	2 ジュニアスポーツ
						
3 ひめのもちの日 ひめのもちまつり ソフトバレー大会 ◆休日担当医◆ 湯原温泉病院(湯原) 62-2221 イケヤ医院(久世) 42-0122 <b>燃えるごみ</b>	4 中学校期末テスト 中学校質問教室 配食 カラオケ教室	5 ママカフェの日 医療バス(野土路)	6 スマイルサロン 医療バス(大所) 配食	7 歯科休診日 スマトレ教室 (午前・午後)	8 英会話教室 小中学校人権参観日 学校づくり評議会 医療バス(田浪) 配食 <b>燃えるごみ</b>	9 やんちゃっこ フェスティバル ジュニアスポーツ
<b>家庭学習がんばり週間</b> 新庄持ち込み日	新聞・雑誌等	燃えるごみ	カン類		燃えるごみ	
10 ◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 米田医院(勝山) 44-2132	11 配食 <b>燃えるごみ</b>	12 人権行政相談 すすく相談 医療バス(野土路)	13 中学校生徒会選挙 鍛冶屋サロン 医療バス(大所) 配食	14 ふれあいセンター クリスマス会 中学1・2年生 お弁当づくり <b>ビン類</b>	15 スマトレ教室 (午前・午後・夜) 医療バス(田浪) 配食 <b>燃えるごみ</b>	16 すすく土曜日 ジュニアスポーツ
<b>北部持ち込み日</b>	新聞・雑誌等	燃えるごみ	カン類	陶器類・蛍光管・電池	燃えるごみ	
17 ひなどり会クリスマス会 ◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 まにわ整形外科(久世) 42-7300 まつうら医院(久世) 42-5686	18 配食 カラオケ教室	19 ふるさと小包発送 中学校三者懇談 医療バス(野土路)	20 スマイルサロン 医療バス(大所) 配食	21 スマトレ教室 (午前・午後・夜) 俳句教室	22 英会話教室 保育所クリスマス会 小中学校終業式 中学校伝承もちつき 医療バス(田浪) 配食	23 天皇誕生日 ◆休日担当医◆ 落合病院(落合) 52-1133 金田病院(落合) 52-1191 新庄村診療所(新庄) 56-3255
<b>北部持ち込み日</b>	新聞・雑誌等	燃えるごみ	カン類	陶器類・蛍光管・電池	燃えるごみ	
24 ◆休日担当医◆ 湯原温泉病院(湯原) 62-2221 松坂医院(久世) 42-3300	25 国保税・固定資産税 ・後期高齢者保険料 ・介護保険料納期限 冬至ウォーキング 配食 <b>燃えるごみ</b>	26 ママカフェの日 医療バス(野土路)	27 生花教室 医療バス(大所) 配食	28 <b>燃えるごみ</b>	29 ◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 宮島医院(勝山) 44-2403 <b>燃えるごみ</b>	30 配食おせち料理 ◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) 44-2671 さくもとクリニック(北房) 0866-52-4833 前原医院(久世) 42-5267 <b>燃えるごみ</b>
	新聞・雑誌等	燃えるごみ	ペットボトル	金属類・小型家電	燃えるごみ特別収集	

**冬の入浴は「ヒートショック」に注意しましょう!**

温度の変化による急激な血圧の上昇・下降を、「ヒートショック」と言います。  
ヒートショックは体に大きな負担をかけるため、冬の入浴中に起こる突然死の大きな要因となります。

急激に血圧が上昇した場合、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞等で死亡する恐れがあります。



急激に血圧が下降した場合、脳貧血によるめまい等が起こり、ケガをしたり、溺れたりする危険性があります。

入浴前後のヒートショックを予防するポイント

居室・脱衣所・浴室の温度差をなくす：脱衣所を暖めておいたり、浴室もお湯をまくなどして暖めておく。

浴室内ではゆっくりと行動する：急につかたり立ちあがりせず、じんわりと動くことを心がける。

◎食後1時間以上あけてから入浴する・入浴の前後にコップ一杯ずつ水を飲む・お湯はぬるめに(38~40℃程度)◎

