



寄付金贈呈
明治安田生命保険(株)

(市役所)

明治安田生命保険相互会社様から、「私の地元応援募金」として新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策への寄付がありました。大切に活用させていただきます。ありがとうございました。



10/15

北海道消防協会
定例表彰授与式

(赤平消防署)

令和3年度北海道消防協会の定例表彰で、赤平消防団が「優秀または功績のある消防団」として、北海道消防協会会長から表彰旗(写真左)を授与されました。おめでとうございます。



10/20

秋の
火災予防運動出動式

(赤平消防署)

空気が乾燥し、火災が発生しやすくなるこの季節。今年度の標語は「おうち時間 家族で点検 火の始末」です。赤平消防署で出動式が行なわれ、消防車に乗り込み市内各地で啓発活動をしました。



こもれば通り
ウォーキング大会

(こもれば通)

赤平炭鉄港推進協議会主催のウォーキング大会が開催され、多くの方が参加しました。炭鉱遺産ガイドンス施設から赤平公園までの往復3.2kmを歩き、こもれば通りの紅葉を楽しみました。



10/23

ルートサイクル
走行会 in 空知

(炭鉱遺産ガイドンス施設)

石狩川流域圏会議主催で、近隣自治体の職員などが石狩川流域のルート確認やPRを行なうために企画されました。滝川を出発し、赤平、歌志内、砂川、そして滝川へ戻るコースを走りました。



10/30

茂尻・豊里・赤間小学校
3校合同閉校式

(総合体育館)

統合する市内小学校3校の合同閉校式が行なわれ、各学校の児童代表が6年間の思い出を語り、校長先生と一緒にそれぞれの学校旗を学校設置者である市長へと手渡しました。



11/6

茂尻小 1日防災学校

(茂尻小学校)

赤平消防署と市の防災対策係職員を招いた防災学校が行なわれ、避難訓練やダンボールベッドとテントの設置、自然災害などに関するクイズ、防災かるたなどを通し、防災について学びました。



11/2

もったいないまつり

(赤平消費者協会)

赤平消費者協会主催の衣類・雑貨のフリーマーケットが行なわれ、来場した方は一枚一枚手に取り、自分にあうものを選んでいました。また、昨今増加する詐欺などの啓発・掲示もしました。



11/10

こども秋まつり

(炭鉱遺産ガイドンス施設)

参加した子どもたちは、近くに埋められた石炭を時間内に探すゲームをしたり、石炭ストーブで作られたじゃがバターを食べたりしました。普段見られない石炭に興味津々でした。



10/30

がん予防功労者表彰

(市役所)

公益財団法人北海道対がん協会から、がん対策推進の活動に積極的に取り組んでいる自治体として表彰をしていただきました。引き続き、安心して暮らせるまちづくりをしてまいります。



10/25

今月の
お知らせ

冬場に多発！防ごうヒートショック

ヒートショックとは？

温度(気温)の急な変化が、体に与えるショックのことで、血圧が大きな変動(乱高下)をし、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす可能性があり、最悪急死に至ります。ヒートショックが原因で亡くなる方は全国で年間1万人以上ともいわれています。

家の中の温度差に注意

家の中、特にリビングは暖かいですが、脱衣所や浴室、トイレなどは、リビングに比べ極端に温度の低い場合が多く、この温度差がヒートショックを起こします。



暖かいリビングから寒い脱衣所、浴室へ移動することにより血圧が急上昇します。

ヒートショックを起こしやすい方

- 65歳以上
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- 熱いお風呂や一番風呂を好む
- 食後や飲酒後に入浴する
- 入浴の時間が長い



温度差で起こる！



浴槽につかり、水圧で一時的に血圧が上昇し、その後血管が広がり血圧が下降します。

ヒートショックを予防するために

入浴の際は

- ▷ 脱衣所や浴室に暖房を設置し、各部屋の温度差をなくす。
- ▷ シャワーを出して蒸気をためたり、浴槽のふたを開けておくなどしたりして、浴室を暖める。
- ▷ お湯は41℃以下、入浴は10分程度とし、胸の下ぐらいを目安に浴槽につかる、出るときはゆっくりと立ちあがる。
- ▷ 食後すぐや、飲酒後、服薬後の入浴は避ける。
- ▷ 入浴前後に水分補給する。

外出の際は

- ▷ 外出前に、温かいものを飲み、軽く体を動かす。
- ▷ 帽子、マフラー、手袋を身に着け、頭、首、手足などをしっかりと防寒する。

トイレでは

- ▷ 暖房器具を設置する。
- ▷ 排便時は無理にいきまない。



エイズについて知ろう、考えよう 12月1日は世界エイズデー



レッドリボン

知っていますか？



30年前にエイズで亡くなる仲間たちへの追悼とエイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すため、レッドリボンをシンボルにした運動が始まり、世界に拡がりました。

レッドリボンは、「エイズに関して偏見をもっていない」、「エイズとともに生きる人々を差別しない」というメッセージです。

エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気ですが、HIVに感染してもすぐエイズを発症するわけではありません。

医療の進歩により、早期発見し、治療することでエイズの発症を防ぐことが可能になりました。

世界エイズデーを機会にエイズのことを正しく知り、みんなで考えましょう。

HIV検査について

滝川保健所で匿名・無料で受けられます。時間は約1時間程度です。

また、検査をしなくても、不安なこと・相談したいことがあれば匿名で相談することもできます。

◇検査のタイミング 感染の可能性がある機会から3カ月を経過後

◇検査結果 陰性の場合 → 当日、本人にお伝えします。

陰性でない場合 → 二次検査を行ない、2週間後にお伝えします

検査の申し込み、相談、問い合わせ

滝川保健所 エイズ相談予約専用電話 ☎24-3666(担当が直接対応)

月～金曜日 8時45分～17時30分(年末年始祝日除く)

元気がみつかる場所

「ほろカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら、健康について楽しくお話しませんか。

日時 12月9日(木) 14:00～15:30

場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

テーマ 「体成分測定 ～自分を知って体質改善～」

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。