新春町民なわとび大会（舟形町B&G海洋センター）

1月 睦月（むつき）

2024 January

町制施行70周年

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

日	月	火	水	木	金	土
31	1 赤口 元旦 ●地域安全の日	2 先勝	3 友引	4 先負 ●小･中学校年末年始休業終了	5 仏滅 ●3学期始業式（舟形中） ●定期健康相談･母子手帳交付	6 大安 小寒
7 赤口 ●町消防出初め式･安全祈願祭（中央公民館･本町通り）	8 先勝 成人の日	9 友引 ●産後ママのストレッチ講座	10 先負	11 赤口	12 先勝	13 友引
14 先負	15 仏滅 ●地域安全の日 ●定期健康相談･母子手帳交付	16 大安	17 赤口	18 先勝 土用	19 友引 ●1歳児歯科健診【令和4年12月生】 ●2歳児歯科健診【令和3年12月、令和4年1月･2月生】 ●2歳6ヵ月児歯科健診【令和3年6月･7月･8月生】	20 先負 大寒
21 仏滅 ●第36回新春町民なわとび大会（B&G海洋センター）	22 大安	23 赤口	24 先勝 ●人間ドック（男性･女性）	25 友引 ●絵本と遊ぼう赤ちゃん広場【令和5年6月･7月･8月･9月生】	26 先負 ●スキー記録会（舟形小）	27 仏滅
28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引 ●新入生一日入学（舟形小） ふれあい総合相談所【弁護士相談】（清流荘）	1	2	3

ヒートショックにご注意ください！

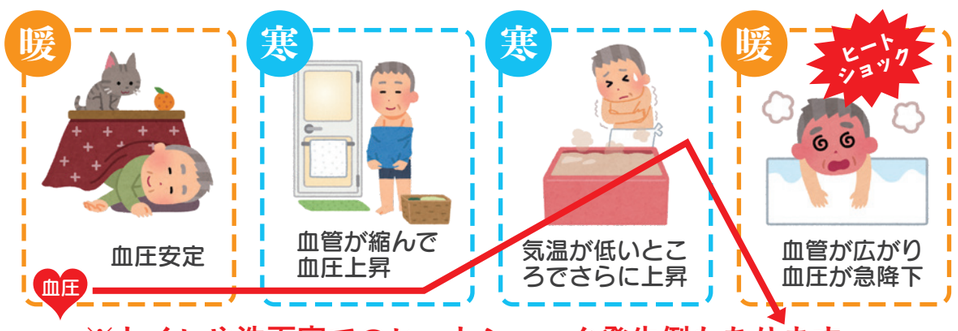
ヒートショックって何？

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。

気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。特に高齢者は注意しましょう。

予防のポイント

①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
②お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
④食後すぐの入浴や飲酒後、医療品服用後の入浴は避けましょう。
⑤入浴前に同居者に一声かけましょう。



※トイレや洗面室でのヒートショック発生例もあります。
自宅内で寒暖差が激しい場所がないか確認してみましょう。

今月の納期

◆国民健康保険税第４期
◆介護保険料第７期
◆後期高齢者医療保険料第４期
……１月31日(水)

若あゆ温泉休館日

1月15日(月)・16日(火)・17日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

１月10日(水)