



エコールみよた

Clip Board

教育委員会
生涯学習係
(32)2770

令和6年 新年書初展 開催

新しい年を迎え、公民館では新年書初展を開催します。
南小学校・北小学校3～6年生、各分館学級所属の皆さん、町内の書道愛好家の
方たちが力いっぱい書いた作品を展示します。ぜひご覧ください。

期間 1月26日(金)～28日(日) 場所 エコールみよた あつもりホール
午前9時～午後5時
(受賞作品展示期間 1月31日(水)～2月4日(日))

浅間縄文
ミュージアム
(32)8922

開館20周年冬季企画展 『歳出し!!浅間縄文ミュージアム』

浅間縄文ミュージアム所蔵品の中で、常設展示
をしていない歴史文化財、民俗文化財を展示紹介する企画展です。
無料の企画展になりますのでお気軽にお立ち寄りください。



キリシタン禁令の高札(江戸時代)

期 間 1月13日(土)～2月12日(月・振休)
休館日 月曜日(2月12日(月・振休)は開館)、館内整理日(1月25日(木))
入館料 無料(ただし常設展見学には別途入館料がかかります。)

冬季講演会 「植物考古学事始め」

縄文時代の植物資源に関する論文、著作を多数執筆され、2023年に第24回
尖石縄文文化賞を受賞された佐々木由香先生に植物考古学の基礎から解説して
もらいます。

日 時 2月3日(土) 午後1時30分～3時
場 所 エコールみよた あつもりホール
講 師 佐々木由香(金沢大学古代文明・文化資源学研究所特任准教授)
その他 予約不要、聴講無料となります。



©やなぎ堂

年末年始休館のおしらせ

町立図書館
(32)0800

図書館は12月28日(木)から令和6年1月5日(金)まで休館します。休館に
伴い、返却ポストは12月27日(水)午後6時30分から年明け1月5日(金)午前
9時まで使用休止しますのでご注意ください。

12月14日(木)から12月27日(水)の間は、貸出期間を3週間にしています。
どうぞご利用ください。

1月の図書館の予定

●おはなし会
1月13日(土)
午前10時30分～11時

●小さな朗読会
1月17日(水)
午前11時～11時30分
●ちいさいおともだちのおはなし会(幼児向け)
1月18日(木)
午前10時30分～11時



御代田

消防署からみなさんへ



ヒートショックに注意!!

ヒートショックとは?

ヒートショックとは暖かい部屋と寒い部屋との温度差による急激な血圧変動が原因で、心筋梗塞や脳卒中
を引き起こす健康リスクのことです。急に体温が下がると血管を縮ませて血圧が上がり、逆に体温が上がると
血管が広がることで血圧が下がります。心臓や血管に大きな負担がか
かるため、身体に影響を与えてしまいます。

「脱衣所とお風呂場」「寝室と廊下」「リビングとトイレ」など、温度
差が大きくなりやすい場所を行き来する際にヒートショックのリスクが
高まります。例えば、冬場、お風呂に入るときに衣類を脱ぐとブルッと
するのも温度差が体に負担を与えるヒートショックの症状です。



どんな場所で起こりやすい?

- 風呂場(温度変化が大きく、一番発生している場所)
- 脱衣所 ●トイレ(寒い上に、いきむ時に血圧が上がり危険です)

どんな人に起こりやすい?

- 65歳以上の高齢者(75歳以上は特に注意が必要)
- 習慣がある(飲酒後や食事直後の入浴・深夜の入浴・一番風呂・熱い湯を好む等)
- 基礎疾患がある(高血圧・糖尿病・不整脈)
- 病歴がある(脳梗塞・脳出血・狭心症・心筋梗塞)
- 環境の問題(上記の場所に暖房設備がなく寒い・風呂やトイレが離れにある等)

予 防 しましょう!

- 室内の温度差をなくす(寒い場所を極力つくらない)
- 入浴時には、急な動作は避ける(温度変化に徐々に身体を慣らします)
- 飲酒後は入浴しない
- 基礎疾患や病歴がある人の入浴時は家族が時々様子を見る

2023年10月1日より運用中 #7119

急な病気やケガで「救急車を呼んだほうがよいか」「今すぐ病院に行ったほうがよいか」など
判断に迷ったときは、**「#7119」**に電話することで、救急電話相談をすることができます。

急な 病気やケガ等で 救急車を呼ぶか・病院に行くか 迷ったときには

相談は無料 **#7119** シャープ なな ひゃく じゅう きゅうばん!

◀おとな(概ね15歳以上)の方が対象です。
症状を伺った上、看護師がアドバイスします。

受付時間 平日:午後7時から翌日午前8時まで
土・日・祝日:午前8時から翌日午前8時まで

※ダイヤル回線、IP電話の場合は、**[026-231-3021]**へおかけください。

▶こども(概ね15歳未満)の場合は **#8000** 受付時間 毎日:午後7時から翌日午前8時まで

※ダイヤル回線・IP電話の場合は、**[026-235-1818]**へおかけください。

緊急・重症の場合は迷わず **119番** 通報してください

問い合わせ先 佐久広域連合消防本部 御代田消防署 (32)0119 ※お掛け間違いにご注意ください。