

ヒートショックに注意!!

寒さがより一層増してくる今日このごろ。テレビ等でもよく耳にする「ヒートショック」。どんなものなのか、またどんな状況で起こりやすいのか紹介しますので、該当している方は注意をしてください。

ヒートショックとは？

- ・環境温度の差によって血圧が変動し、身体に悪影響を及ぼし、最悪の場合死に至ります。
- ・失神、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞に繋がります。
- ※一番怖いのは、浴槽内で倒れ、溺死に繋がることです。

どんな場所に起こりやすい？

- ・風呂場や脱衣所（温度変化が大きく、一番発生している場所）
- ・トイレ（寒い上に、いきむ時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です）
- ・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）
- ・習慣がある（飲酒後の入浴・食直後の入浴・深夜の入浴・一番風呂・熱い湯を好む等）
- ・環境の問題（風呂場やトイレなどに暖房設備がなく寒い。風呂、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す)
- 飲酒後は入浴を避ける。
- 基礎疾患や病歴がある人の入浴時は、定期的に様子を見る。

ヒートショックはご本人も注意が必要ですが、周りのご家族にも配慮して頂かなくてはなりません。冬の時期は急病が増加する傾向にあります。対策により防げるものもありますので、皆さんの心掛けひとつで安心して過ごせる冬にしましょう。

御代田町消防出初式の開催

- 日 時…1月7日(土) 午前10時～正午
- 式 典…エコールみよた
- 分列行進…御代田駅前道路(午前11時30分～)

※新型コロナウイルス感染症対策として、分列行進のみご観覧いただけます。ご観覧の際は、感染防止対策にご協力をお願いします。

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。

掲載している行事などは、新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止・延期する可能性があります。

【佐久税務署からのお知らせ】

確定申告には、
ご自宅からスマホ・パソコンでご利用いただける

e-Tax・スマホ申告 が便利です



マイナンバーカードをお持ちの方は、確定申告会場に出向かなくても、e-Taxで申告書を提出できます。

感染防止の観点からも、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を用いて、ぜひご自宅からe-Taxをご利用ください。



確定申告書等作成コーナー

<e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問い合わせ>

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク 0570(01)5901

【受付】月曜～金曜(祝日等及び12月29日～1月3日を除きます。)

<確定申告などに関するお問い合わせ>

国税庁ホームページ「タックスアンサー」・「チャットボット(ふたば)」をご利用ください。

<税務署へのお問い合わせ>

佐久税務署 0267(67)3460



秋の町民ゴルフ大会結果

11月20日(日)に、大浅間ゴルフクラブで開催した第96回町民ゴルフ大会の結果をお知らせします。

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から表彰式を中止し、成績発表を後日にするなど、滞在時間を短くする対策の中での開催となりました。午後から雨が降るあいにくの天候となつてしまいましたが、その中で、参加者129名が、健康のため、ベストスコアを出すために、一打一打を真剣にプレーしながらも、楽しくラウンドしていました。大会開催に当たってご協力とご厚情を賜りました大浅間ゴルフクラブ様、運営スタッフをはじめご参加いただいた皆さまに厚くお礼を申し上げます。

来年度も春と秋に町民ゴルフ大会の開催を企画しておりますので、奮ってご参加ください。

秋の町民大会の成績については、次のとおりです。

一般の部		シニアの部		レディースの部	
優 勝	準 優 勝	優 勝	準 優 勝	優 勝	準 優 勝
小林 秀行 氏	中山 智史 氏	足立 勝人 氏	富田 鏡二 氏	高橋 恵美子 氏	尾台 恵子 氏
吉井 泉夫 氏	富田 鏡二 氏	尾台 恵子 氏	高橋 恵美子 氏	尾台 恵子 氏	割田 孝子 氏

カーリング教室のご案内

開催日	場 所	参加費	定 員
2月2日(木)午後7時～9時	カーリングホールみよた	1回500円	先着10名(小学5年生以上)
2月12日(日)午後3時～5時			
2月16日(木)午後7時～9時			

※小学生は保護者同伴

持ち物

- ・運動ができる暖かい服装
- ・底がきれいな上履き運動靴
- ・手袋・帽子

※マスクの着用をお願いします。

申込締め切り

各回の1週間前

お申し込み・お問合せ先

町スポーツ協会カーリング部

事務局

niyotacurlingclub@gmail.com

お名前・ご住所・ご連絡先・学年

(お子さまのみ)・参加希望日を必ず

お伝えください。

※カーリングホールみよたへのお電話でのお申込みお問合せは、ご連絡

ください。

