

# くらしの 情報

## 除雪についてお願い

今年も降雪期を迎えるにあたり、次のことについて協力をお願いします。

- ①路上駐車禁止について  
除雪の妨げとなるため、バスの回し場や待機所に駐車はしないでください。
- ②屋根の雪下ろしについて  
雪下ろしした後、雪を道路上に放置しないでください。
- ③歩道除雪の協力について  
歩道、通学路の除雪は地元の協力をお願いします。
- ④除雪路線の優先順位について  
除雪計画に基づき、主要路（バス路線）を優先して除雪を行いますので、理解をよろしくお願いします。



除雪の際は次のことに充分注意ください。

- ・屋根の雪下ろしの際は、安全带・ヘルメット・命綱やハシゴの固定などの対策をして転落事故に注意してください。
- ・積雪時は路面の露出が少なくなり、水路や流雪溝などへの転落に気をつけてください。

・屋根の下を歩行などする際は、屋根からの落雪に注意してください。

・除雪機械を使用する際は、「雪詰まり時にはエンジンを停止する」「除雪機の定期的な手入れや点検」をするなど事故の防止に努めてください。

・疲労を感じた時や体力が低下している時は除雪作業を延期するか、途中で休憩をはさむなどして、体調管理に気を付けてください。

【問合せ先】 役場地域整備課

☎ 75-4113

## 集団健診を実施します！

12月の集団健診の日程をお知らせします。今の自分の体の状態を知ることは健康への第1歩です。生活習慣病の多くは、自覚症状無く進行しますので、年に1度は健診を受けましょう。

※今年度最後の集団健診です。まだ受けていない人は、ぜひ受けましょう。

日時 12月20日（金）

午前8時30分～

10時30分受付

場所 総合センター

内容 特定健診

後期高齢者健診

胃がん（バリウム）

大腸がん、結核・肺がん

子宮頸部がん

肝炎ウイルス検査

持ち物

各受診券、健康保険証、（お持ちであれば）お薬手帳

【問合せ先】

保健センター福祉課

☎ 75-4101

## 感染症に負けない 身体を作りましょう

冬は、インフルエンザなど感染症が流行しやすい季節です。感染症にかからないためには、予防の意識が大切です。次のことを意識して、冬も元気に過ごしましょう。

感染予防の8か条

- ①こまめに正しい手洗いをしましょう
- ②こまめにうがいをしましょう
- ③マスクをしましょう
- ④定期的に部屋の換気をしましょう
- ⑤十分な休養を取りましょう
- ⑥規則正しく栄養バランスのいい食事をしましょう
- ⑦加湿器などを使い、乾燥を防ぎましょう
- ⑧できるだけ人混みは避けましょう

【問合せ先】

保健センター福祉課

☎ 75-4101

