

11 NOVEMBER

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	30

ヒートショックに気を付けて!

ヒートショックとは?
暖かい所と寒い所を行き来することで、血圧が乱高下します。それによって、血管が耐えられなくなり、**脳梗塞**や**心筋梗塞**を起こします。

注意したいポイント

- 浴室を温めておく
- 入浴前に水分補給をする
- お湯の温度は38度~40度
- 浴槽からは、ゆっくり出る

日 SUN 月 MON 火 TUE 水 WED 木 THU 金 FRI 土 SAT

1 大安	2 赤口 国保税、各種料金 11月分納期限 憩いの日	3 先勝	4 友引 可燃物	5 先負 資源物 缶類 ロコトレ教室	6 仏滅	7 大安 大雪 資源物 新聞 ペットボトル
8 赤口	9 先勝	10 友引 口座再振替日	11 先負 可燃物 キラリアクア健康教室	12 仏滅 不燃物 ガラス、陶磁器 その他くず、灰	13 大安 農業委員会農地法関連届出締切	14 赤口 資源物 プラ製容器 段ボール 白トレイ

15 先勝 クリスマスおたのしみ会(図書館) 家庭の日	16 友引 憩いの日	17 先負	18 仏滅 可燃物	19 大安 資源物 ビン ロコトレ教室	20 赤口	21 先勝 冬至 資源物 紙容器 雑誌・古着 牛乳パック
22 友引	23 先負 憩いの日	24 仏滅	25 大安 可燃物 口座定期振替日 固定資産税、各種料金 12月分納期限 キラリアクア健康教室	26 赤口 ちょこトレ教室	27 先勝 農業振興地域計画変更申請締切	28 友引

29 先負	30 仏滅	31 赤口
----------	----------	----------

水道凍結にご注意ください。

気温が-4°C以下になると水道凍結や破損事故が多くなります。凍結防止対策を行いましょう。
マイナス4度以下!

12月4日~12月10日は人権週間です。

人権とは人間が人間らしく生きるための権利であり、生まれながらに持ち、生命と自由を確保し、幸福を追求する権利です。

※都合により事業・行事の日程を変更する場合がありますので、村からのお知らせ等でご確認ください。

お酒を飲むときは「適正量」を心がけよう

1日の適正な飲酒量は、純アルコールで20gが目安です ※女性や、お酒に弱い人は、さらに少なめを推奨されています。

純アルコール量 20gとは?

ビール 中ビン 1本 500ml	発泡酒 ロング缶 1本 500ml	焼酎(25度) 0.6合 100ml	清酒 1合 180ml	ウイスキー ダブル 1杯 60ml	ワイン グラス 2杯 240ml	缶チューハイ 1本 350ml
---------------------------	----------------------------	--------------------------	-------------------	----------------------------	---------------------------	-----------------------

どれか1つが20gです

年末の交通安全運動
12月15日回~12月31日回

速度を落としてスリップ事故を防止しましょう
飲酒運転等といった危険な運転は絶対に止めましょう

1 JANUARY

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	30	31	