

総合型地域スポーツクラブ 「ひらたスポーツクラブ」

冬の
アクティビティを
満喫!

☆スケート教室

おやこスケート教室が1月21日、母畑レイクサイドセンターで開催されました。

当日は、9人の子とも達と保護者が参加し、日本スケート連盟公認指導員からスケートの基本を学びました。

子ども達は、転んでもくじけず挑戦し、最後には全員が上手に滑れるようになりました。



☆スキー教室

スキー教室が1月28日、沼尻スキー場で開催されました。

当日は、16人が参加し、平田スキークラブ員4人が講師を務めました。講師の楽しく丁寧な指導に、参加者の表情も終始明るく、急な斜面にも果敢にチャレンジする姿が見られました。



消防署からのお知らせ

春季全国火災予防運動

全国統一防火標語「火の用心 ことばを形に 習慣に」

平成 30 年 3 月 1 日(木)～3 月 7 日(水)まで

この季節は空気が乾燥し、わずかな火種が火災につながります。火気を使用する際には、決してその場を離れず、離れる場合には完全に火が消えているかを確認してください。火災による被害を減らすためには、一人ひとりが普段の生活の中で、防火に対する意識を高め、火災予防の対策を行うことが何よりも大切です。

☆火の用心 7つのポイント☆

1

家のまわりに
燃えやすいものを
置かない。



2

天ぷらを揚げる
ときは、その場を
離れない。



3

子供には、
マッチやライターで
遊ばせない。



4

ストーブには、
燃えやすいものを
近づけない。



5

寝タバコや
タバコの
投げ捨てをしない。



6

風の強いときは、
たき火をしない。



7

電気器具は
正しく使い、
たこ足配線はしない。



救命講習会の開催日程

開催日・時間	開催内容	開催場所	申込締切
2 月 22 日(木) 9:00～	普通救命講習	古殿町公民館	2 月 17 日(土)
3 月 11 日(日) 9:00～	普通救命講習	たまかわ文化体育館	3 月 6 日(火)
3 月 29 日(木) 9:00～	普通救命講習	たまかわ文化体育館	3 月 24 日(土)

○申込方法…受講日の 5 日前までに、電話または F A X でお申込みください。

・石川消防署平田分署 (☎ 55-2213 FAX 0248-94-2079)

※なお、受講希望者が 5 人に満たない場合は、講習会の開催を中止とさせていただきます。

詳しくは、石川消防署平田分署 (☎ 55-2213) にお問い合わせください。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



今回は、当院の藤井文夫企業長からいびきについてお知らせします。

「いびきをかいていませんか？」



ふじい ふみお
藤井 文夫 医師

皆さんの中でいびきをかいたり、睡眠時間は十分取っているのに日中眠くてたまらなくなる事がある、というかたはいませんか？それはもしかして睡眠時無呼吸症候群と言う病気かも知れません。一時、運転士さんが運転中居眠りをして事故を起こしてしまい、その居眠りの原因と言われ話題になった事があります。特に大きいいびきをかいていて突然呼吸が止まり、しばらくしてまた始まる人は要注意です。そのようないびきは単なる癖ではなく保険がきく立派な病気なのです。いびきは周りに迷惑だけでなく、睡眠中に十分な酸素が取れないため高血圧・狭心症・心筋梗塞・脳卒中などの引き金になります。いびきをかいている、あるいは日中眠くてたまらなくなる事がある方は一度病院で相談をしてください。検査はまず初め自宅で簡単な器具を付けて寝るだけです。睡眠時無呼吸症候群とわかれば鼻にマスクをつけて寝る CPAP（シーパップ）と言う簡単な装置を使います。良質な睡眠は健康の基本です。気になる方はぜひ一度病院を受診して下さい。

藤井文夫医師の診療日、受付時間については当院にお問い合わせください。

お問い合わせ先：公立小野町地方総合病院 総務課 ☎ 0247-72-3181 (代)