



# 11月のお知らせ掲示板

市からのお知らせや、新たな取り組みなどについて掲載します。

## 02 秋の全国火災予防運動を実施します

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季を迎えます。火の取り扱いには十分注意しましょう。

📅 9日(水)～15日(火)

### 住宅防火 いのちを守る 10のポイント

#### 4つの習慣

- 寝たばこは絶対にしない、させない
- ストープの周りに燃えやすいものを置かない
- こんろを使うときは火のそばから離れない
- コンセントのほこりを取り、不要なプラグは抜く

#### 6つの対策

- ストープやこんろなどは安全装置の付いた機器を選ぶ
- 住宅用火災警報器を定期点検し、10年を目安に交換する
- 部屋を整理整頓し、寝具、衣類やカーテンは、防災品を使用する
- 消火器などを設置し、使い方を確認する
- お年寄りや体が不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保する
- 防火防災訓練への参加などにより、地域ぐるみで防火対策を行う



↑秋の全国火災予防運動ポスター

📞 消防本部予防課(TEL 0848-64-5927 FAX 0848-62-5119)

## 01

## 11月は児童虐待防止推進月間 「もしかして?」 いちはやくためらわないで! 189

児童虐待は、より早く発見し、対処することが重要です。あなたからの相談が、子どもを救う手掛かりになります。

児童虐待専用通告電話(24時間)☎ 0848-67-6088)

子育て相談電話(保健福祉課☎ 0848-67-6217)

児童相談所全国共通ダイヤル(☎ 189)

近くの児童相談所につながります。

### ●児童虐待防止講演会

時 8日(火)10時～11時30分

所 サン・シープラザ4階

【演題】「しんどい家庭への支援方法」

【講師】県立広島大学教授 松宮透高さん

定 50人程度(申し込み不要)

📞 保健福祉課

(TEL 0848-67-6088 FAX 0848-67-5934)

## 04 世界糖尿病デーにちなみ三原市医師会病院がブルーライトアップされます

11月14日は「世界糖尿病デー」です。三原市医師会病院ではこの日に合わせて、病院建物のブルーライトアップを行います。

糖尿病は世界の成人人口の9.3%(約4億6,300万人)が抱える病気です。自覚症状が少なく、知らない間に進行し、合併症を引き起こすと死亡リスク

が高まります。定期的に健康診断を受け、食事や運動などの生活習慣を見直し、糖尿病の疑いがあると言われたら、必ず受診・治療を開始しましょう。

📅 14日(月)18時～22時

📍 三原市医師会病院 (TEL 0848-62-3113)



## 03 水道管を凍結から守って

水道管が凍結すると、水が出なくなったり、管が破裂したりすることがあります。寒さが厳しくなる前に、凍結を防ぐための対策をしましょう。

### ●水道管の凍結を防ぐには

メーターボックスの中に、布や新聞紙などを入れたビニール袋を詰めて保温しましょう。

露出した水道管にはビニールテープで保温材(布や毛布でも可)を巻き付けましょう。

### ●水道管が凍結してしまったら

タオルなどの布をかぶせた上から、ぬるま湯をゆっくりかけて溶かしましょう。急に熱湯をかけると蛇口や水道管が破裂することがあります。

### ●蛇口や水道管が破裂したら

止水栓を閉め、指定工事業業者に修理を依頼してください。



検針のときにメーターが見やすいように詰めてください

📞 水道部工務配水課

(TEL 0848-64-2294 FAX 0848-64-2135)

## 05 薬局で糖尿病リスク測定ができます

市内の薬局で血糖値の簡易測定ができます。糖尿病の予防・早期発見につなげましょう。

📍 血糖値の自己測定、薬剤師による結果説明と指導

📍 20歳以上で健康診査を受診していない人(要申し込み)

📍 年度の初回のみ無料



↑市HP

実施薬局 (11月から12月)	問い合わせ先
さくら薬局	☎ 0848-64-2821
なの花薬局宮浦店	☎ 0848-29-8000
三原なみき薬局	☎ 0848-64-8468

📞 保健福祉課(TEL 0848-67-6053)

## 06 糖尿病予防教室

📅 28日(月)14時～15時30分

📍 ①みはら市民大学②久井保健福祉センター※②は動画視聴。

📍 糖尿病の予防と重症化予防について  
📍 興生総合病院 医師、管理栄養士、理学療法士

📍 健診などで空腹時血糖値100mg/dl以上の人、またはHbA1c5.6%以上の人、関心のある人

定 各30人(要申し込み)

📍 25日(金)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6236)へ



↑市HP