

# 12月ほなにしまもぐりがぱり

令和6年12月1日第101号発行:花西地区まちづくり協議会 <http://hananishi.com>  
〒025-0095 花巻市石神町364 花巻市総合福祉センター内 TEL・FAX 22-6541



## 干支・へびのまゆ細工講座

まゆ玉を使って来年の干支・へびを作ろう!!

日時 12月27日(金) 10:00~12:00  
場所 花巻市文化会館 第5会議室  
講師 藤原 淳子氏(花巻市生涯学習講師)  
参加費 1,200円  
定員 10名(先着順)  
特物 手ふき、作品を入れる小さめの箱



【申込締切】12月19日(木)まで

## 花西地区市政懇談会のお知らせ

市長または副市長が各地域に伺い、直接皆さんの声をお聴きします。地域の声を市政に伝える機会ですので、ぜひご参加下さい。

日時 令和6年12月23日(月) 18:00~  
場所 花巻市文化会館

【問い合わせ】花巻市地域づくり課 24-2111

〈地域づくり活動事業費  
交付申請について〉

第4次地域づくり活動事業費  
交付申請の受付締切は、

令和7年1月31日(金)です。

!注意!

個人からの申請は受付しておりません。  
必ず自治(町内)会を通して、当協議会へ  
申請して下さい。

## 花西ぎんどう雪あかり 実行メンバー大募集!!

手づくりのハートボトルランタンをぎんどう公園に自分で飾りつけるイベント「雪あかり」の開催を予定中!!  
開催予定は2月!! 只今実行に向けてメンバーを大募集!!  
イベントが好き!! 企画に興味がある!!  
地域活性化イベントを手伝ってみたい!!  
年齢は問いません!! ぜひ私たちと一緒に地域を盛り上げてみませんか? 詳しい内容は後日お知らせします!!

【申込方法】▶ 電話

花西地区まちづくり協議会(22-6541)  
受付時間 平日 8:30~17:15  
※土・日・祝日 休み

▶ 当協議会ホームページ

専用申込フォームに必要事項を  
ご入力の上、ご送信ください。  
24時間受付中

## 【冬場に多発するヒートショックに注意！！】

気温が低下するこれからの時期（11月～3月）に多発するヒートショックに注意しましょう！！

急激な温度の変化によって、血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負荷がかかることを「ヒートショック」と言います。血圧の変動によって心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞につながってしまう恐れがあります。特に「10℃以上の温度差」がある場合は危険とされており、注意が必要です。また、高齢者に多いのが特徴とされています。

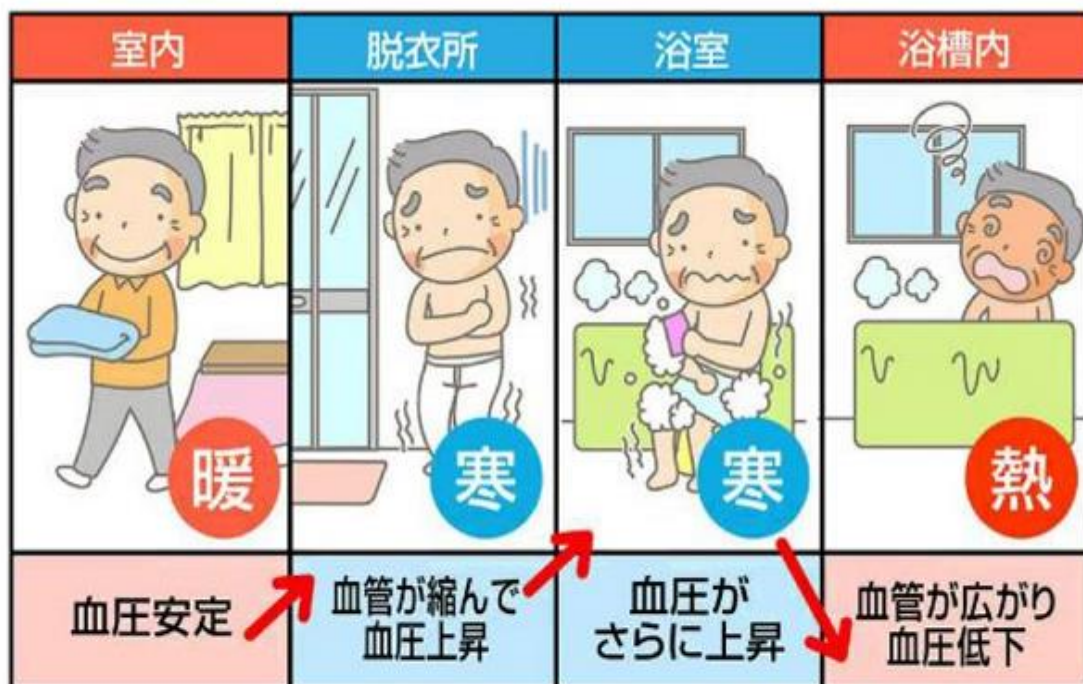
### ヒートショックの予防対策として

#### ・お風呂に行く際は

自宅内の温度を均一に保つ、入浴前に脱衣場を暖房する、浴槽をシャワーで給湯するなど寒暖差がない環境を作る。血圧が下がる恐れがあるため食後、飲酒後の入浴を控える。湯の温度は41℃以下にし長時間の入浴を控える。入浴前に水分摂取を行う。

#### ・トイレに行く際は

深夜や明け方などに目覚めトイレ等に行く際は上着を羽織る、厚手の靴下、スリッパなどを履く、トイレ内の温度を暖かくするなど寒暖差がない環境を作りましょう。



引用画像:政府広報オンライン「交通事故死の約2倍?!冬の入浴中の事故に要注意!」(※3)

図3 入浴時の温度差による血圧変化のイメージ

問合せ：花巻市消防本部警防課  
0198-22-6124