

11月の予定&救急臨番病院

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 ままカフェ 10時~14時	2	3 秋の収穫祭 10時~15時 くらしの法律相談 13時~16時 米工定期演奏会 14時~
4 米沢市人工芝サッカー フィールドオープニングゲーム 9:15~ よねざわステージ フェスティバル'12 13:30~	5 ヨガ療法 10時~12時	6 ももりん 10:15~12時 米沢市 市民福祉大会 13:30~	7 きっさ万世 お茶会 10時~12時	8 ままカフェ 10時~14時 木目込人形教室 13時~16時	9	10 忍たま乱太郎ショー 14時~14:40
11 やさしい日本語 研修会 13:30~16:30	12	13 ももりん 10:15~12時	14 きっさ万世 お茶会 10時~12時	15 ままカフェ 10時~14時	16	17 よねようまつり 9:15~12:00
18 米沢フィルハーモニー 管弦楽団 14:00~ 吹奏楽愛好会 演奏会 14:00~	19 ヨガ療法 10時~12時	20 ももりん 10:15~12時	21 きっさ万世 お茶会 10時~12時	22 ままカフェ 10時~14時 木目込人形教室 13時~16時	23	24
25	26	27 ももりん 10:15~12時	28 きっさ万世 お茶会 10時~12時 食の安全 フォーラム in 置賜 13:30~16:00	29 ままカフェ 10時~14時	30 スマイルレディース ツアー 9:30~13:30	1

なじょしたあ

秋のお祭りが次々あった10月から、11月に入り急に最低気温が10度以下...そして、霜も下りる日が多くなってきたこの頃。冬の足音が聞こえてきた感じがします。「嫌だなあ〜」とは思いますが、冬が来る前の楽しみ・雪が降ってからの楽しみきつとあるはず!!四季のはっきりした米沢。なかなかそんな場所ないですよ。それぞれの楽しみ見つけてみましょうよ(*^*)v
そして、体調には十分気をつけてお体大事にしてくださいね。



10月にイベントを2つ開催させていただきました。たくさんの参加を頂きありがとうございました。みなさんの笑顔紹介しま〜す。

おきたまちよっぴり体験ツアー



スマイル レディース ミニ×2 ツアー



☆上記予定は申込の必要なものもあります。詳しくは米沢市社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。



米沢市平日夜間・休日診療所

※場所はすこやかセンターに隣接しています

TEL:0238-22-9922

	休日診療	平日夜間診療
診療科目	内科・小児科	内科・小児科
診療日	休日、祝日、12月31日 1月2日、1月3日	月曜日から金曜日まで (休日診療日を除く)
診療時間	9:00~17:00	19:00~21:30
受付時間	8:30~11:30 13:00~16:30	18:30~21:00

救急輪番病院 11月

できるだけ通常の診療
時間に受診しましょう!

日	月	火	水	木	金	土
				1 舟山	2 市立	3 三友堂
4 市立	5 三友堂	6 市立	7 舟山	8 市立	9 三友堂	10 市立
11 三友堂	12 市立	13 舟山	14 市立	15 三友堂	16 市立	17 三友堂
18 市立	19 舟山	20 市立	21 三友堂	22 市立	23 三友堂	24 市立
25 舟山	26 市立	27 三友堂	28 市立	29 三友堂	30 市立	

救急患者の診察時間

市立病院 ☎22-2450
 8時30分~翌日8時30分 三友堂病院 ☎24-3700
 17時 ~翌日8時30分 舟山病院 ☎23-4435

◆救急輪番病院制について

米沢市の救急輪番病院制は休日・夜間の急病や病状の悪化など、入院治療が必要な重症な救急患者を受け入れるための制度です。

こんな事知りたい!こんな事載せてほしい!そんなご意見お待ちしております。

あなかわ 冬の まめ 知識

11月になると、初雪が落ちてくる季節です(その年によるんですけどね...) 本格的な雪のシーズンの前に、準備・心構えが必要です。

冬の生活で気をつけたい事。少〜し載せてみました。 昨年の冬の生活の記憶・感覚、思い出す材料になりますように。 (「米沢の冬の暮らし方情報」参照)



《雪の前知識》

例年 11月中旬から 12月初旬頃に初雪が降り、雪が積もっては融け、また積もっては融けを何度か繰り返し 12月下旬頃から本格的に雪が降り積雪となります。

年	月	平均気温	降雪の合計量	日降雪の最大	最深積雪
2010	12	2.9℃	87cm	30cm	40cm
2011	1	-2.7℃	333cm	28cm	114cm
2011	2	-0.9℃	182cm	21cm	126cm
2011	3	0.4℃	236cm	27cm	98cm

《お家の事》

【水道管の凍結防止】
凍結による事故を防ぐ為に寝る前や長時間家を留守にする時など 水抜き栓を閉めてから蛇口をあけて給水管内の水を抜いておきましょう。水が出なくなったり、水道管の破裂の恐れもありますよ。

【除雪道具の確認】
スコップ・スノーダンプなど除雪の際に必要な道具。雪が滑り落ちやすいようラウ(パライソ)などでメンテナンスを忘れずに。

《車の事》

《車両の準備》

「スタッドレスタイヤ」雪が降ってからでは遅いです!早めに履き替えておきましょう。ワイパーも太くて厚みのある「雪用」に変えます。雪が降っても凍ることなくちゃんと拭いてくれますよ。そして、車に積もった雪を払う「スノーブラシ」も必需品。タイプは様々ですが、ゴムラバーが付いたものだと、ボディやガラスに張り付いた氷を剥がすのに便利です。

《運転》

除雪がされている雪道でも車は滑りやすく、十分な車間距離とスピードを落として運転する必要があります。夜間は路面が凍結し、また雪道ではノロノロ運転で朝夕の通勤時間は特に道路が渋滞します。時間に余裕を持って出掛けましょう。

発進⇒極力ゆっくりと!が基本 走行⇒ハンドルはまっすぐ速度と方向を一定に! 停止⇒ブレーキを何回かにわけて踏むポンピングブレーキを使います。目標までゆっくりと減速し、やや手前で停止できるように心掛けましょう。

《滑りやすい所・注意する所》

- 橋の上・トンネルの出入り口・交差点・下り坂・日陰になる箇所は路面が凍結していて大変滑ります。スピードダウンと早めのブレーキを!
- 除雪により「雪の壁」が道路のあちこちに出来ます。車道に出る際はゆっくり前進し、周囲の車に十分注意しながら車道に出るようにしましょう。
- 吹雪や地吹雪の日は前方の視界不良で、前の車のブレーキランプが見えなくなったり、道路の感覚がわからなくなります。いつでも止まれるように準備しておきましょう。吹き溜まりが出来る事もあります。突っ込まないように注意しましょう。
- 「タイヤのわだち」ができる道路もあります。わだちにそって走行しハンドルをしっかり握ってはいきまさないようにしましょう。わだち等による横滑りの為の他の車との接触にも注意!

《駐車時》

- 長時間・夜間の駐車時にはワイパーを立てておきましょう。破損予防やゴムがガラスに張り付くのを防げます。
- サイドブレーキは引かない事!下回りが凍りサイドブレーキが解除出来なくなるおそれがあります。AT車は「P」に、MT車は「1(D-)」又は「R(バック)」に(駐車場所の状況に応じて)

せい 知恵袋



先月号でも役立つ情報と思い少しですが載せさせて頂きましたが、訪問させて頂いてまだまだ私達の力不足で、お伝え出来ずにいる情報があるようです。

スマン(+_+)

今月も、ほんの一握りではありますが、お役に立てる情報を!と載せてみました。是非参考にして下さいね。

《避難者支援センター おいで》

避難者の皆さんのくつろぎの場として置賜総合文化センター2階展示室内にあります。インターネット用パソコン・福島の新報など情報発信元となっている『おいで』。公的情報・お得情報なども掲示等してあります。是非足を運んでみて下さい。楽しいスタッフさん達が飲み物準備して待っていますよ。

連絡先: TEL 0238-26-8003
Fax 0238-26-8032
E-mail: yoneoide@omn.ne.jp

《福島県職員による相談会》

毎週水曜日に開催されている相談会。申し込みは「不要」で、どんな相談でもOK!お気軽に相談してみれば!?

場所と時間は…
・万世コミュニティセンター 10時~12時
・支援センターおいで 13:30~15時
※都合により中止となる場合があります。

詳しくは『おいで』(0238-26-8003)

《福島市職員相談会》

福島市の方の相談会です。毎週火・木に相談会を開催しています。(祝日を除く)

福島まで行かなくとも、医療費の助成申請書請求もこちらで受け付けております。ぜひ、お気軽にお越し下さい。

場所:置賜総合文化センター内
時間:10時~16時
詳しくは『おいで』(0238-26-8003)

《山形県危機管理復興支援室》

借上げ住宅に関する相談はこちらまで。

受付:平日 8:30~17:15
TEL: 023-630-3100

《ファミリーサポートセンター》

子育てのお手伝いをしたい人と、して欲しい人が会員になり助け合いながら子育てをする『会員制の有償ボランティア』です。働いている方はもちろん、専業主婦の方も「ちょっと美容院に行きたいな☆」なんて時も気軽に利用出来ます。入会金・会費は無料!夜間時の宿泊もあり。その他様々なサポートをしてくれます。

詳しくは 米沢ファミリーサポートセンター
TEL・FAX 共に (0238-24-6464)

編集後記

「来てくれてありがとう!」「情報助かります」などなど、たくさんの励みになる言葉をよく頂戴します。私達が元気をお持ちする前に、たくさんの元気をもらって本当に感謝!!です。みなさんありがとう(*/ω＼*) そして、あちらこちらで体調を崩されているお話も伺います。ぜひ!お体大事にして下さいね。

家の息子・娘もインフルエンザにかからないといいなあ~(私が一番注意なんだけど…(^_^;)) いろいろなお連絡はこちら…

米沢市社会福祉協議会 0238-24-7881 生活支援相談員 まで

