

ヒートショックにご注意ください！

記事ID 0071285

温かい場所から寒い場所へ移動した際に、その気温差で脳や心臓などに悪影響を及ぼす現象がヒートショックです。

寒い脱衣場や浴室など急激な温度差が生じる場合や寒いトイレで排泄する際、力いっぱいいきむなど、急激に血圧が上昇するような行動は危険が伴いますので注意が必要です。特に、入浴中の急変は溺水や溺死など重大事故に繋がりがかねません。自宅で高齢者が入浴する際は、小まめに家族が声かけをするなど見守りをお願いします。

【安全に入浴するための注意点】

- ・入浴前に脱衣場や浴室を暖める。
- ・湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にする。
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにする。また、立ちくらみに気を付ける。
- ・食後すぐの入浴、飲酒後や医薬品服用後の入浴は避ける。
- ・入浴する前には、同居者に一声かけて意識してもらおう。



☎消防本部警防課救急係 (☎53-7223)

一人暮らしの高齢者などの屋根の雪下ろしや玄関先の除雪費用の一部を助成します

記事ID 0046689

対 次のいずれかに該当する世帯で、老齢、病弱などにより除雪作業ができず、除雪の援助が受けられない、除雪費用の調達が困難な世帯の人

- ・おおむね65歳以上の高齢者単身世帯および高齢者のみの世帯で、市民税非課税または均等割のみ課税世帯
- ・障がい者手帳などの交付を受けている障がい者単身世帯または障がい者のみの世帯および障がい者と高齢者の世帯で、市民税非課税または均等割のみ課税世帯

対象となる除雪の範囲と支給額

内 対象者が居住している家屋屋根の雪下ろしまたは屋根の雪下ろしに伴う排雪作業

¥1回につき上限1万円(同一年度中3回まで)

内 玄関から道路までの避難路確保のための必要最低限の除雪

¥1回につき上限1,000円(同一年度中3回まで)

申 3月29日(金)までに民生委員・児童委員にご相談のうえ、「申請書」と「領収書(または請求書)」を担当窓口へ提出してください。

他 民生委員・児童委員が分からない人や、民生委員・児童委員のいない地域の人は、ご連絡ください。

☎ 介護高齢課高齢者支援室 (☎75-8935) または各支所地域振興課地域福祉室

冬番を迎える前に冬道運転の心構えや準備を進めましょう

記事ID 0001748

冬道の運転は、少しの判断の遅れや操作ミスが重大な事故に結びつきます。スタッドレスタイヤやタイヤチェーンの装着はもちろんですが、安全な速度と車間距離を保ち、慎重な運転を心がけましょう。

【冬道走行のポイント】

- ・発進時の急なアクセル操作はやめ、徐々に踏み込む。
- ・ブレーキペダルを踏む力を調整し、タイヤをロックさせないようにする。
- ・アンチロック・ブレーキ・システム (ABS) や横滑り防止装置などを過信せず慎重な運転を心がける。
- ・交差点付近では前車の動きだけではなく後続車両にも注意する。
- ・スリップの原因となる急ブレーキ、急ハンドルはやめる。



☎市民課生活人権室 (☎53-3363)

このほか、路面に薄い氷の膜ができ濡れた路面のように見えるブラックアイス、暖かい日の日陰や橋の上は滑りやすい路面状態であることが多いため走行には注意が必要です。また、積雪時にできるわだちや凸凹ではハンドルを取られたりすることがあるため、速度を落として走行しましょう。

12月11日(月)～20日(水)は

「冬の交通事故防止運動」の期間です

年末が近づくと人や車の動きが慌ただしくなり、また冬型の気候や飲酒機会の増加などにより交通事故の多発が懸念されます。交通ルールを守り、正しい交通マナーと安全運転を心がけましょう。

スローガン「冬道は心の余裕と車間距離」

○運動の重点

「横断歩行者等の交通事故防止」「飲酒運転の根絶」「冬道の安全走行」

水道管凍結にご注意を

記事ID 0050479

予防策

- ・屋外に露出している水道管には、保温材などを巻く
- ・長期不在の場合は、休止の手続きをする

凍結したら

- ・タオルなどをかぶせ、ゆっくりぬるま湯をかけて溶かす
- ・破裂の被害を防ぐために
- ・普段からメーターボックスの位置を確認し、ボックス内にある止水栓を操作できる状態にしておく
- ・常時水道を使用しない場合は、止水栓を閉めておく

破裂したとき

- ・メーターボックス内の止水栓を閉栓後、市指定の給水装置工事業者に修理を依頼する
- ☎ 上下水道課業務室 (☎66-9160)

雪によるLPガス事故防止のお願ひ

次のことに気をつけて事故を防ぎましょう。

- ・LPガス容器やメーター周辺、屋外設置の給湯器などは、雪に埋もれないように除雪する

・屋根の雪下ろしの際は、周囲のLPガス設備にも注意する

・排気筒や吸気口が雪でふさがれたり、排気筒に破損がないか点検する

※ガス漏れや燃焼器具に異常があった場合は、すぐに器具の使用を中止し、取引のあるLPガス販売店に連絡してください

☎ (一社)新潟県LPガス協会 (☎025-267-317)

寝たきり高齢者などの「障害者控除」について

記事ID 0044520

障害者手帳の交付を受けていないくても、確定申告時に「障害者控除対象者認定書」を提示すると所得税(住民税)の所得控除が受けられます。

認定書が必要な場合は窓口に申請してください。なお、郵便でも請求できます。

☎ 寝たきりの高齢者や要介護認定者で、体または精神に一定の障がいがあると認められる65歳以上の人は、

交付された認定書は、心身の状況に変わりなければ翌年以降も使用できますので、大切に保管してください。

☎ 介護高齢課高齢者支援室 (☎75-8935) または各支所地域振興課地域福祉室

村上市国民健康保険の医療費通知を送付します

記事ID 0055193

令和4年12月から令和5年11月までの診療分の医療費通知を2月に送付します。確定申告の際の医療費控除の添付書類としても利用できます。なお、令和5年12月診療分など医療費通知に記載されていないものは、領収書が必要となります。

医療費通知は、村上市国民健康保険に加入している全員分を、世帯主様あてに送付しますが、プライバシー保護などの理由から、世帯員個別での送付を希望する場合は、12月22日(金)までに本人確認ができる証明書を持参のうえ申し込んでください。

※以前に申し込んだ場合は不要

☎ 国民健康課国保室 (☎75-8931) または各支所地域振興課地域福祉室

家族で話そう、みんなの交通事故防止

記事ID 0068074

県では、昭和53年から毎月10日を「交通安全家庭の日」と制

定し、県民の交通安全意識の高揚を図っています。交通事故は「50」「どんなところで」「起こるか予測できません。日頃から家族みんなで、交通事故防止について話し合しましょう。

☎ 市民課生活人権室 (☎53-3363)

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

保険料は、年金機構から送られる納付書で、金融機関や郵便局・コンビニエンスストア・スマートフォン決済アプリで納めることができます。また、クレジットカードによる納付や、便利でお得な口座振替もありません。

未納のまま放置すると、延滞金が発生したり、納付義務のある方の財産が差し押さえられることがあります。

収入が少ないなど、保険料の納付が困難な場合は、ご相談ください。

☎ 新発田年金事務所国民年金課 (☎0254-23-212) または市民課市民年金室、各支所地域振興課市民生活室

新潟県交通災害共済

お見舞金の請求はお済みですか？
お見舞金の請求期間は交通災害を受けた日から起算して「1年以内」です。もう一度ご確認を！
【問い合わせ】
新潟県市町村総合事務組合 村上市事務所
(市民課生活人権室内 TEL53-3363 (直通)
または各支所地域振興課市民生活室)

(有料広告)

家族葬「感動葬儀」お葬式なら会津屋

365日24時間対応

365日24時間対応

ホール直接交通いつでも可能

お葬式事務相談無料

ホール使用料無料

～人の心をより豊かにする～

バルホール会津屋 家族葬ホール村上市

本社：新潟県村上市上町1777-4 ☎0120-04-4449

(株)会津屋 代表 松山 博貴

(有料広告)