



広報ちっぷべつ

お知らせ版 令和7年12月12日発行 第407号

発行・編集/秩父別町総務課広報係 電話: 0164-33-2111 (内線34番)
Eメール: kouhou@chippubetsu.jp ホームページ: http://www.town.chippubetsu.hokkaido.jp

摂食障害でお困りの方へ

摂食障害とは、食行動を中心にいろいろな問題が現れる病気で、食べられない・食べ過ぎる・自分で吐く・やせるために極端な行動をとる等の症状があります。意思の力だけでは、症状をコントロールすることは困難です。

【このようなことがありませんか?】

- ・食べ物のことで頭がいっぱい。
- ・嫌なことやつらいときに、たくさん食べてしまう。
- ・食べ出したら止められず、非常に多くの量を次から次へと食べることがある。
- ・食事の後に吐くことがある。
- ・体重を減らすために下剤や利尿薬などの薬を使っている。
- ・もっとやせたい思いで頭がいっぱいになっている。
- ・吐いたことをきっかけに、食事や飲み込むことが恐くて食べられない。
- ・食事に関する問題で、就労や学業などに支障が出ている。

このようなことがあり、誰にも相談できず悩んでいませんか?

これらの状況に当てはまる場合は、摂食障害の可能性があります。

摂食障害は、適切な支援に繋がれば回復が可能です。

北海道立精神保健福祉センターでは、摂食障害についての来所相談を受け付けています。

まずは電話でお問い合わせください。

●相談予約ダイヤル: 011-864-7000

■お問い合わせ

北海道保健福祉部精神保健福祉センター
電話: 011-864-7121 FAX: 011-864-9546

生ごみを北空知衛生センターに直接搬入する際のお願い

●大容量及び厚手の袋は使用しないでください

20L超えの大きな袋や、肥料袋など厚さが0.03mmを超える袋は生ごみ施設において処理ができません。これらの袋を用いて、生ごみを直接北空知衛生センターへ搬入した場合は、受入れを断られる場合があります。

やむを得ず、大容量及び厚手の袋で搬入する場合は、袋の中の生ごみのみを受入れ場所に投入し、袋は燃やせるごみとして別途搬入してください。

■お問い合わせ

役場住民課衛生係 電話: 0164-33-2111 (内線43)
北空知衛生センター組合 電話: 0164-23-3584

ノロウイルスによる食中毒を防ぎましょう!

例年、冬季(11月~3月)には、ノロウイルスによる食中毒が多く発生しています。ノロウイルスは、ウイルスの中でも特に小さく、球状をしたウイルスです。食品中では増えず、感染した人の腸内で増殖します。

調理従事者の手指を介して汚染された食品を食べた場合や、汚染された貝類を生あるいは十分に加熱せずに食べた場合に発症します。

また、このウイルスは感染力が強いため、感染者の便や吐物による二次感染も報告されています。

下記のことについて注意し、飲食店や食品工場、集団給食施設など食品を扱う施設はもとより、家庭においても、ノロウイルスの食中毒を防ぎましょう。

- ・調理前、作業の変わり目、トイレの後などには必ず手指を十分に洗いましょう。
 - ・冷蔵庫で生の食材と調理済の食品等を保管するときは、それぞれ分けて保管しましょう。
 - ・まな板、包丁、ふきんなどは、使用のたびによく洗浄、消毒、乾燥し、常に清潔に保ちましょう。
- これらの調理器具は、洗剤などを使用し、十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度200ppm）で浸すように拭くか、熱湯（85°C以上）で1分以上加熱することが有効です。
- ・食品取扱い施設では、従事者の健康状態に常に気を配り、お腹の状態が悪いときは、直接食品に接触するような作業は控えましょう。

■お問い合わせ

北海道保健福祉部健康安全局食品衛生課
電話: 011-204-5260 FAX: 011-232-1037

【裏面もご覧ください】

日曜・休日当番医

日付	外科・内科	歯科
12月14日(日)	深川市立病院 深川市6条6番1号 担当医:深川第一病院 小松 英樹 電話 0164-22-1101	コスモデンタルクリニック 滝川市大町3丁目4番16号 電話 0125-23-3630
12月21日(日)	深川市立病院 深川市6条6番1号 電話 0164-22-1101	しらかば歯科 新十津川町中央 308-16 電話 0125-76-4181
12月28日(日)	深川市立病院 深川市6条6番1号 電話 0164-22-1101	伊藤歯科医院 砂川市西1条南7丁目 1-14 電話 0125-52-2222
12月29日(月)	深川市立病院 深川市6条6番1号 電話 0164-22-1101	
12月30日(火)	深川市立病院 深川市6条6番1号 電話 0164-22-1101	

◆休日当番医の診療時間

○外科・内科：診療時間は各医療機関にお問い合わせください。

○歯 科：午前9時から正午まで

◆夜間の急病の場合は、初めに下記までお問い合わせください。

○夜間急病センター（深川市立病院内） 電話 0164-22-4100

ゆう＆ゆ 男女浴場利用カレンダー 12月

■は男性：シルクの湯 女性：黄金の湯

□は男性：黄金の湯 女性：シルクの湯

■は入館料が半額です。



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

除雪の前に危険を排除しましょう

2015年度から2024年度までの10年間で、除雪機により人的被害があった事故の約8割（38件中29件）が使用者の誤使用や不注意によるものです。また、事故の大半（38件中36件）が死亡や重傷を伴う重大な事故に至っています。

事故の中には、シーズン前の試運転で事故に遭われているケースもあります。「操作には慣れているから」「今まで事故になっていないから」といって油断することなく、使い始める前に下記のような危険な使い方をしていないか今一度確認し、安全に正しく除雪機を使いましょう。

●除雪機使用の際に気を付けるポイント

- ・安全機能を無効化しない。
- ・後進する際に転倒したり、挟まれないよう周囲の状況に注意する。
- ・人が近くにいるときは使用しない。エンジンをかけたまま離れない。
- ・雪詰まりを取り除く際はエンジンを切り、雪かき棒を使用する。
- ・屋内や換気の悪い場所ではエンジンをかけたままにしない。

■お問い合わせ

北海道環境生活部くらし安全局消費生活課

電話：011-204-5212 FAX：011-232-3640

町内行事予定 12月

日	行 事	場 所	時 間
12月15日(月)	町内会長会議	役場	15:30~
17日(水)	キッズ英会話	認定こども園	10:30~
18日(木)	まるごと元気運動教室	スポーツセンター	9:30~
	子育て相談	スポーツセンター	9:30~
20日(土)	ふれあい・いきいき広場	老人福祉センター	10:00~
22日(月)	オレンジカフェ	老人福祉センター	13:30~
24日(水)	クリスマスお楽しみ会	図書館	13:30~
25日(木)	小・中学校終業式	小・中学校	9:30~
26日(金)	まるごと元気運動教室	スポーツセンター	
27日(土)	歳末特別警戒強化月間（～31日）	町内	
30日(火)	御用納め（役場 12/31～1/5まで休業）	役場	12:00

※行事は都合で変更することがあります。

次号は、12月26日（金）に発行します。