

広報ちっぷべつ

お知らせ版　令和８年 11 月６日発行　第 428 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。
- 嫌なことがあったときやつらいときに、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、誰にも相談できずに悩んでいませんか？
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、適切な支援の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

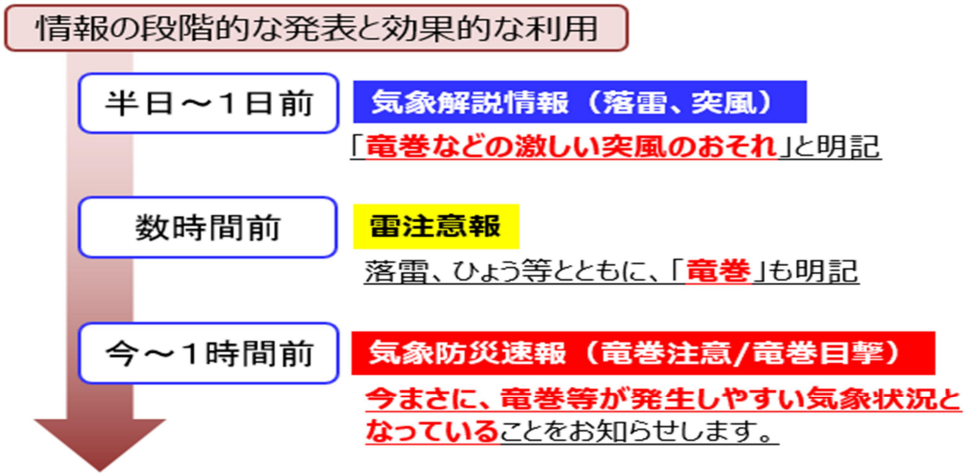
■お問い合わせ
北海道保健福祉部精神保健福祉センター
電話：011-864-7121　FAX：011-864-9546

竜巻などの激しい突風に注意しましょう！

大気の状態が不安定になると、積乱雲が発生・発達し、その下では竜巻などの激しい突風が発生しやすくなります。家屋の損壊や飛来物などにより短時間で大きな被害をもたらすほか、人的被害が伴うこともあります。平成 18 年 11 月には佐呂間町で竜巻が発生し、９名の方が亡くなりました。

竜巻などの突風災害から身を守るためには、段階的に発表される気象情報を有効的に利用することが効果的です。気象庁では「気象解説情報（落雷・突風）」や「雷注意報」で早めの注意を呼びかけるほか、竜巻などの激しい突風が発生しやすい状況となった場合には、「気象防災速報（竜巻注意/竜巻目撃）」を発表します。

空が急に暗くなる、雷鳴が聞こえるなどの積乱雲接近の兆しが見られた場合は、頑丈な建物へ避難するなど身の安全を図ってください。



気象防災速報
（竜巻注意／竜巻目撃）

竜巻・突風に関する
詳しい情報

■お問い合わせ
札幌管区気象台天気相談所　電話　011-676-5025

【 裏面もご覧ください 】

日曜・休日当番医

日付	外科・内科	歯科
11月　8日(日)	深川市立病院 深川市６条６番１号 電話　0164-22-1101	多比良歯科医院 砂川市東７条南５丁目19番 電話　0125-54-3510
11月15日(日)	深川市立病院 深川市６条６番１号 電話　0164-22-1101	ひらやま歯科 新十津川町中央83番地22 電話　0125-72-2323
11月22日(日)	深川市立病院 深川市６条６番１号 電話　0164-22-1101	
11月23日(月・祝)	斎藤整形外科医院 深川市７条９番38号 電話　0164-23-3737	
11月29日(日)	深川市立病院 深川市６条６番１号 担当医：みきた整形外科クリニック　院長 電話　0164-22-1101	ぬまくら歯科 深川市１条12番16号 電話　0164-22-5615

◆休日当番医の診療時間
〇外科・内科：診療時間は各医療機関にお問い合わせください。
〇歯　　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。
〇夜間急病センター（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　11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					

※17日～19日は工事のため、臨時休業です

冬の交通安全運動を実施します

この時期、日没が一層早まり、夕暮れ時から夜間にかけて歩行者や自転車を利用している方が被害に遭う交通事故が増加する傾向にあります。

これからは、突然の降雪、吹雪といった天候の変化による視界の悪化が原因の交通事故や路面凍結など路面状況の変化によるスリップ事故の発生も懸念されます。早めに冬タイヤへの交換を行うとともに、交通ルールの遵守を心がけ、交通事故の発生を防ぎましょう。

なお、北海道では関係機関・団体と連携して、次のとおり「冬の交通安全運動」を展開し、交通安全意識の高揚を図ります。交通安全を願う道民の輪を広げ、安全で安心な交通事故のない社会を目指しましょう。

期間
11月13日（金）～11月22日（日）までの10日間
運動の重点
1．高齢者を始めとする夕暮れ・夜間の歩行者事故防止
2．スリップ事故防止
3．飲酒運転の根絶

なお、秩父別町においても、上記期間中（土日祝日を除く）に役場前交差点にて啓発活動を実施いたします。

■お問い合わせ　役場総務課交通安全係　電話　0164-33-2111（内線34）

町内行事予定　11月

日	行　事	場　所	時　間
11月10日（火）	第３回秩父別笑学校	交流会館	13：30～
	優良運転者講習	役場	18：00～
11日（水）	まるごと元気運動教室	スポーツセンター	9：30～
12日（木）	ふれあい・いきいき広場	総合福祉センター	10：00～
	オレンジカフェ	総合福祉センター	13：30～
13日（金）	冬の交通安全運動街頭啓発（～22日）	役場前交差点	7：40～
	「ちっぷ」いいとこさがし（まちづくり講演会）	交流会館	18：00～
15日（日）	町民ミニバレー大会	スポーツセンター	12：00～
	献血	AM：農協前	10：00～
		PM：役場前	13：00～
19日（木）	子育て相談	総合福祉センター	10：00～

※行事は都合で変更することがあります。

次号は、11月20日（金）に発行します。