

第27回参議院議員通常選挙

投票日

7月20日(日)

※各投票所の場所と時間は裏面をご覧ください

投票日に投票できない方は **期日前投票** ができます。

●投票期間 7月4日(金)～7月19日(土)

●場 所 ふれあいセンターびらとり 1階

●時 間 午前8時30分～午後8時

※入場券の裏面(宣誓書)に必要事項を記載のうえ、お越しください。

出張や旅行、就学等で町内に不在の場合は

不在者投票 ができます。

事前に選挙管理委員会へ請求が必要です。

詳しくは町ホームページをご確認いただくか、選挙管理委員会へお問合せください。

※病院に入院中の方や施設に入所中の方は、施設の担当者にご相談ください。

平取町選挙管理委員会

☎ 01457-2-2221

<https://www.town.biratori.hokkaido.jp/choseijoho/senkyo/index.html>



投票日 7月20日（日） の各投票所

※投票区により異なりますのでご確認ください

投票区	投票所	投票時間
第1投票区	平取町役場	午前7時～午後8時
第2投票区	平取町中央公民館	午前7時～午後7時
第3投票区	川向生活館	午前7時～午後6時
第4投票区	紫雲古津生活館	午前7時～午後7時
第5投票区	去場生活館	午前7時～午後6時
第6投票区	荷菜地区多目的研修集会施設	午前7時～午後7時
第7投票区	小平生活館	午前7時～午後6時
第8投票区	二風谷生活館	午前7時～午後6時
第9投票区	荷負生活館	午前7時～午後6時
第10投票区	本村生活館	午前7時～午後6時
第11投票区	貫気別生活館	午前7時～午後7時
第12投票区	旭生活館	午前7時～午後4時
第13投票区	芽生生活改善センター	午前7時～午後4時
第14投票区	豊糠生活改善センター	午前7時～午後4時
第15投票区	長知内ふれあいセンター	午前7時～午後5時
第16投票区	幌毛志生活改善センター	午前7時～午後5時
第17投票区	振内町民センター	午前7時～午後7時
第18投票区	岩知志ふれあい館	午前7時～午後4時

【投票入場券について】

投票入場券は大切に保管のうえ、投票の際、投票所へお持ちください。

（期日前投票を行う時にも必要です）

紛失した場合でも投票ができますので、投票所の係員にお申し出ください。

平取町選挙管理委員会

☎ 01457-2-2221

<https://www.town.biratori.hokkaido.jp/choseijoho/senkyo/index.html>



水害タイムライン講演会

多様な災害から命を守るコミュニティ防災を目指そう。

～最近の地震・津波・水害・土砂災害等多発する自然災害から、
どう命を守るか？それぞれの役割を考えて、地域での守り方を考えよう～

日時

令和7年7月4日(金)
午後6時00分～7時30分

場所

ふれあいセンターびらとり
(多目的集会室/平取町本町35-1)



松尾 一郎 氏
東京大学大学院情報学環
総合防災情報研究センター 客員教授

主催：平取町

後援：平取町自治振興会

※当講習会は、事前申込不要です。

※サマージャンボ宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに活用されています。

【お問合せ先】 平取町役場 まちづくり課防災係 TEL(01457)2-2222



第12回 ウレクレク～風の谷の響き～

AINU MUSIC LIVE

UREKREKU

7/12 sat

会場：二風谷ダム周辺ステージ
(二風谷湖公園)

北海道沙流郡平取町二風谷228番地 ※雨天時は二風谷生活館

アイヌの遊び体験：14:00～15:30

弓矢体験、ふえ、けん玉、なげわ、釣り

雨の場合は内容が変更になる場合があります

AINU MUSIC LIVE：16:00～19:00

アイヌ語教室子どもの部、平取アイヌ文化保存会

ankes、BAZZE平取、チア☆エンジェルズ

kapiw&apappo、アイヌアートプロジェクト

FOOD&DRINKS キッチンカー

モチとモフ (たい焼き、スムージー)、元気ころっけ (コロッケ、いももち)

ケストラーノ (ザンギ、ボロネーゼ)

※芝生上で開催のため、レジャーシートをご持参ください



主催：平取アイヌ協会青年部 問い合わせ：平取町アイヌ施策推進課 (01457-2-2341)

この事業は公益財団法人アイヌ民族文化財団の助成を受けています



認知症 出前講座

～家族や自分のため認知症を学びませんか～
(認知症サポーター養成講座)



(ロバは認知症サポーターマスコットキャラ)

平取町では、認知症になっても、自分の家で暮らし続けられるよう、認知症の人を地域で見守る「**認知症サポーター**」を養成しています。

**認知症について正しい知識を持ち
認知症の人や家族を温かく見守る
応援者です。**



キャラバン・メイト（サポーター養成講師）が、1 時間～1 時間半の講座を行います。

「認知症ってどうしてなるの？」「どんな対応をしたら良いの？」、自分や家族が認知症になったときに備えて、「**認知症を知る**」ことから始めませんか。

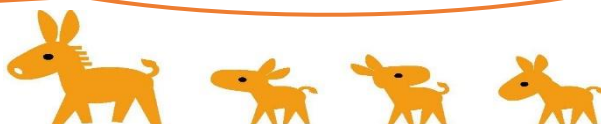


- ・各種団体、事業所、お友達同士など、最低3人以上が集まれば、**出前講座**として開催できます。
- ・平日、祝休日、昼間、夜間など、講座はいつでも開催できますので、まずはご相談ください。

申込・問合せ先

平取町地域包括支援センター
電 話 01457-2-3700
FAX 01457-4-6870

申込受付中！！
みなさんの受講お待ちしております



熱中症を防ごう!!

～水分補給と休憩が命を守ります!!～

 なぜ高齢者に熱中症が多いの？

- ・ 高齢になると体内の水分量が減少
- ・ 水分を蓄える「筋肉」が減ると、水分を保持できない！



だからこそ、意識的に
水を飲むことが大切です！

1日に必要な水分量
約 1,200ml
(コップ6～8杯)



水分補給のタイミング

- ・ 起きたらすぐにコップ1杯
- ・ 食事（朝・昼・夜）各食事でコップ1杯
- ・ お風呂上がりにコップ1杯
- ・ 寝る前にコップ1杯



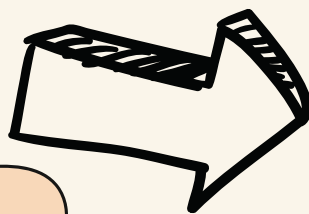
汗には水分だけでなく「電解質」も！

汗は「血液」から作られます。そのため、水分と一緒に電解質（ナトリウム、カリウム、マグネシウムなど）も摂る必要があります。

朝食抜き
睡眠不足
激しい運動や労働

暑い環境

水分補給や
休憩を怠ると



熱射病 へと進む

熱疲労



めまい
吐き気
脱力感
倦怠感



意識が低下、高体温

汗が出なくなる...
こうなると命に関わる
→ すぐに救急要請を!!

熱けいれん

足が
つったり
筋肉が
けいれんし
たりする



対処法

意識がしっかり
していて
めまいや
けいれん
などの
体調の変化を
感じたら...



熱失神

めまいや失神

涼しい場所で休む
首の後ろ、わきの下、
股のつけ根を冷やす

お問い合わせ先は
保健福祉課保健推進係(TEL 4-6112)

平取町国民健康保険病院

令和7年7月号

病 院 だ よ り

7月の診療日程につきましては、裏面の【外来診療カレンダー】をご確認ください。

専門外来の紹介～循環器内科～札幌心臓血管クリニックからの派遣医師

担当医：小林 健 先生
(札幌心臓血管クリニック 循環器内科 副主任部長)

専 門：循環器内科
診療日：毎週水曜日（**予約不要**）
診療時間：9：30～11：30
(受付時間8：15～11：15)



ひとつこと：患者の皆様が安心して医療を受けていただけるよう一人ひとりに寄りそった診療を心がけています。どうぞよろしくお願いします。

少しでも異常を感じたら、迷わずに受診してください。
症状：息切れ・不整脈・胸痛・胸部圧迫感・動悸・めまい・足や顔のむくみなど

地域連携係からのお知らせです

地域連携係は、患者さまを中心に、病院、介護施設等との連携を大切にし、患者様の皆様と医療と介護を結ぶ『かけはし』として業務を行っています。訪問診療や各種ご相談を希望の方は、まずは電話等にて相談ください。

地域連携担当：大沢・富安



平取町国民健康保険病院
01457-2-2201

病院の理念
町民の医療の確保につとめます
地域の皆様の健康増進を図ります
福祉の向上に貢献します

	月	火	水	木	金
	6/30	1	2	3	4
午前	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診	内科：平岡 外科：休診 循環器：小林 (9時30分～)	内科：村上 外科：谷	内科：平岡 外科：谷
午後	内科：平岡 外科：村上	内科：村上 外科：谷	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診	内科：村上 外科：休診 もの忘れ：出張医 (予約制 14時00分)
	7	8	9	10	11
午前	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診 皮膚科：加瀬 (10時から)	内科：平岡 外科：休診 循環器：小林 (9時30分～)	内科：村上 外科：谷	内科：平岡 外科：休診 整形：松橋 (予約制 8時30分～)
午後	内科：平岡 外科：村上	内科：村上 外科：谷 皮膚科：加瀬 (15時まで)	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診 小児科：菅原 (13時30分～)	内科：谷 外科：村上
	14	15	16	17	18
午前	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診	内科：平岡 外科：休診 循環器：小林 (9時30分～)	内科：村上 外科：谷	内科：平岡 外科：谷
午後	内科：平岡 外科：村上	内科：村上 外科：谷	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診 眼科：宮部(予約制)	内科：村上 外科：休診
	21	22	23	24	25
午前	海の日 休診	内科：平岡 外科：休診 皮膚科：加瀬 (10時から)	内科：平岡 外科：休診 循環器：小林 (9時30分～)	内科：村上 外科：谷	内科：平岡 外科：休診 整形：松橋 (予約制 8時30分～)
午後		内科：村上 外科：谷 皮膚科：加瀬 (15時まで)	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診 小児科：菅原 (13時30分～)	内科：谷 外科：村上
	28	29	30	31	8/1
午前	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診	内科：平岡 外科：休診 循環器：小林 (9時30分～)	内科：村上 外科：谷	内科：平岡 外科：谷
午後	内科：平岡 外科：村上	内科：村上 外科：谷	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診	内科：村上 外科：休診

※都合により担当医が変更になる場合があります。
※整形外科、眼科、もの忘れ外来は、事前に予約が必要となります。
※外来受付時間 午前8時15分～11時15分まで 午後1時00分～3時45分まで