

# 市政トピックス

## 熱中症予防のポイント

詳細 健康づくり課 ☎(32)6407

熱中症予防は、それぞれの場所に合わせた対策が重要です。以下を参考に適切な対策を実施しましょう!

### 暑さを避けよう!

- 扇風機やエアコンなどで温度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれを利用
- 日傘や帽子の着用 ● 日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

### 水分と塩分をこまめにとろう!

汗には水分以外に塩分やミネラルも含まれているため、両方とることが大切です。室内でも外出時でも、のどがかわく前にこまめに水分を補給し、塩分も摂取しましょう。

### クーリングシェルターを活用しよう!

夏季期間中、「熱中症警戒アラート(特別警戒含む)」が発表される暑さの厳しい日は、一時的に暑さをしのげる場所として市内36カ所の施設を開放いたします。どなたでもお気軽にご利用ください。(詳しくは二次元コードで)



市HP 環境省HP

### 熱中症警戒アラートとは?

「熱中症警戒アラート」は、**熱中症の危険性が極めて高くなる**と予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用するなどの熱中症の予防行動を積極的に取りましょう。

## なでしこ就職応援事業

詳細 工業雇用政策課 ☎(32)6432

「就職したいけど不安が先走り一歩を踏み出せない…」  
「自分に合う仕事ってどうやって探せばいいの?」

そんな悩みや疑問を持つ市内在住の女性を対象として、研修や職場体験を実施します。事業への参加は無料!託児も無料でご利用いただけます。

### POINT

- 1 給付金付きの研修と職場体験
- 2 キャリアアドバイザーの面談付き
- 3 就職から就職後のフォローアップまで手厚くサポート

初級

キャリアステップアップコース

自分の可能性を広げ理想のキャリアを目指す

中級

ビジネス実践力スキルアップコース

実務に活かせるスキルを身につけて就職を目指す

上級

生成AI・Webデジタルスキルコース

デジタルスキルを身につけて就職を目指す

職場体験

就業前に職場を知って安心して就職を目指す

▲HP

▲職場体験申し込み

就職への前向きな一歩を踏み出すための  
“わたらしさ発見!働き方セミナー”も開催!  
(全4回・無料託児付き)

日時 7月2日(木) 10時~11時30分  
会場 市民文化ホール(オンライン参加も可)  
テーマ 扶養・社会保障制度

セミナー申し込み▶

## 困ったときに便利!「やさしい日本語」機能を導入!

詳細 シティプロモーション課 ☎(32)6108

### どのような機能なの?

文法や文章の長さなどに配慮し、分かりやすい日本語に変更したり、漢字に振り仮名を振る機能です。

### 利用開始はいつから?

この機能は、7月から市HPで利用できます。



住んでいる地域の避難場所

住んでいるところの逃げる場所

クリックすると、HPの文字情報が自動で「やさしい日本語」に翻訳されます

パソコン版