

相談
毎月定期開催
行政書士による
無料相談会

▼日常生活で困っていること、将来に対する不安などと、気軽に相談ください。

日時／8月22日(土)
午後1時～4時
場所／国府地区公民館
(国府5・7・1)

相談内容／遺言、相続、持続化給付金、各種行政手続きなど

※前日までに電話で予約
岡県行政書士会 県南支部
Tel 43・0536 (若山)

相談
司法書士の日記念
相続無料電話相談

日時／8月3日(月)
午前10時～午後3時
内容／相続登記・遺産分割協議・など相続に関する相談
相談電話番号／

Tel 029・212・4500
Tel 029・212・4515
岡茨城司法書士会

石岡市公式
Twitter
運用中！

@k_ishioka
#石岡市

相談
関東信越税理士会
無料税務相談

日時／9月1日(火)・8日(火)・16日(火)
午後1時～4時
場所／関東信越税理士会土浦支部(土浦市中央1・11・19)

※事前に電話にて要申込
岡関東信越税理士会土浦支部
Tel 029・824・5055

募集
スキルアップセミナー
受講生募集

アーキ溶接特別教育
日時／10月6日(火)・7日(水)

8日(火)午前9時～午後5時
持参物／作業着など
定員／10人
受講料／3040円

申込期限／8月3日(月)～24日(月)
申込方法／土浦産業学院ホームページの「スキルアップセミナー」のページから、電子申請による申し込み

※定員を超過した場合は、抽選による選考
岡県立土浦産業技術専門学院
Tel 029・841・3551

土浦産業学院
ホームページ
はこちら▼


8月5日(水) 全国一斉情報伝達訓練

▶地震や台風、武力攻撃などの非常事態に備え、全国一斉情報伝達訓練を実施します。この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いた訓練で、市以外の地域でも様々な手段を用いて行われます。ご理解とご協力をお願いします。

日時／8月5日(水) 午前11時
情報伝達手段／①防災行政無線②メールマガジン③市ホームページ
放送内容／♪上りチャイム
「これは、Jアラートのテストです」
3回
「こちらは、ぼうさいいしおかです」
♪下りチャイム

▶Jアラートの訓練放送にあわせて、非常事態を想定した行動を確認してみましょう。例えば・・・

大雨特別警報を想定

- ・外出は控え、河川や水路などに近づかない
- ・浸水する恐れがある場合、上層階や屋内の安全な場所へ避難する など

大地震を想定

- ・「まず低く」「頭を守り」「動かない」の三つの安全確保行動をする
- ・身近にある倒れるもの、落ちるものなどを確認する など

問本防災対策課 Tel 23-7284

広告掲載欄

広告掲載欄

「新しい生活様式」における 熱中症予防行動のポイント

健康増進課
TEL 24-1386

新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなど、『新しい生活様式』を実践していくことが求められています。今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなり、一方で、例年以上に熱中症にも気を付けなくてはなりません。十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

ウイルス
感染対策は
忘れずに！

● 熱中症を防ぐために、 マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。
- ・マスクを着用している時は、激しい運動を避けましょう。気温・湿度が高い時は特に注意が必要です。



● のどが渴いていなくても、 こまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり1.2リットルを目安に。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。



● 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装をして、日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ。
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ。



● 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに注意しながら、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）をしましょう。
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養しましょう。



● エアコン使用中もこまめに 換気をしましょう

- ・窓とドアなど2か所を開け、扇風機や換気扇を併用しましょう。
- ・換気後はエアコンの温度をこまめに再設定しましょう。



※高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

広告掲載欄

広告掲載欄