

就労・自立を  
支援します

# 石巻サポステ・出張相談会

無料

働きたい。上手くしゃべれない。コミュニケーションが苦手。人間関係でつまづいた。子どもに仕事に就いてもらいたい。など、いま抱えている悩みや思いを整理することから始めてみませんか？

サポステは15歳から49歳までの働くことに不安や悩みを抱える人とその家族などを対象とした厚生労働省委託の相談窓口です。

**日時** 8月6日(木) 13:00~16:00  
(受付は、15:00まで)

**場所** ベイサイドアリーナ  
文化交流ホール 和室

☎ 石巻地域若者サポートステーション ☎0225-90-3671 (平日9:00~17:00)

## 南三陸消防署からのお知らせ

### 熱中症に気を付けて！



熱中症とは、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れたりすることが原因で起きる症状です。

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

例えば

環境…気温が高い、湿度が高い、風通しが悪い  
からだ…体調不良、疲れ、水分を取れてない  
行動…激しい運動、長時間の作業

### 熱中症の予防策

- ・規則正しい生活を送る（睡眠・食事・休息）
- ・こまめな水分補給・塩分補給を行う
- ・涼しい服装や涼しい場所で過ごす



| 分類   | 症状                                   | 症状から見た診断     | 重症度 |
|------|--------------------------------------|--------------|-----|
| I度   | めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）・手足のしびれ・気分の不快 | 熱失神<br>熱けいれん | ▲   |
| II度  | 頭痛・吐き気・嘔吐・虚脱感                        | 熱疲労          |     |
| III度 | IIの症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温       | 熱射病          |     |

現在、無料通話アプリ「LINE」のスタンプショップにて、消防本部と女性消防職員のPRのため、マスコットキャラクターのかなえちゃんのみなみちゃんのスタンプを販売しています！

左のQRコードから、スタンプ情報のページにショートカットできます。



☎ 南三陸消防署 ☎46-2677 / 歌津出張所 ☎36-2222

## みなとし

～南三陸のたからもの～



### ほろわさん 幌羽山（母衣羽山）（歌）樋の口

幌羽山は、田東山頂から東の尾崎へと続く稜線にある山です。田東山の北東側に位置することから「北嶺」とも呼ばれていたようです。周辺は「東の行場」と呼ばれる修行の地であったようで、現在でも自然豊かで神秘的な雰囲気漂っており、かつての修験者と同じ道を辿ることができます。かつて、幌羽山の山頂には阿弥陀仏を本尊とする母衣羽山金峯寺という寺があり、山頂の清水寺、中腹の寂光寺とともに田東山信仰の中核をなす山でした。山頂30メートル四方ほどの平地になっており、二重の土塁に区切られた内側には石垣があり、石祠が祀られています。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639