

南三陸消防署からのお知らせ

# 熱中症を予防しましょう

## ～学ぼう! 予防・対策～

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。

### 熱中症を引き起こす3つの要因

- ①環境……気温が高い、湿度が高い、風通しが悪い
- ②からだ……体調不良、疲れ、低栄養状態
- ③行動……激しい運動、水分補給できない状況

これら3つの要因により…  
熱中症を引き起こす可能性があります。

### 熱中症の応急処置

- ①涼しい場所へ避難する
- ②衣服を緩め、体を冷やす
- ③水分・塩分補給する

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は

### 熱中症の予防策について

- ①涼しい服装
- ②日陰を利用
- ③日傘・帽子
- ④水分・塩分補給
- ・無理をせず徐々に身体を慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪い時は注意しましょう



救急車(119番通報)を呼びましょう。



熱中症予防情報サイト  
(環境省HP)

【出典】  
環境省 熱中症予防情報サイト  
厚労省 熱中症予防のための情報・資料サイト

☎ 南三陸消防署 ☎46-2677 / 歌津出張所 ☎36-2222

気仙沼税務署からのお知らせ

## 消費税のインボイス制度に関する説明会

税務署では、事業者を対象に消費税のインボイス制度説明会を開催します。

説明会は、事前予約制とし、各回とも定員の12名になり次第、受け付けを終了します。

- 日時 7月27日(木) 午前10時～ (消費税の課税事業者向け)
- 午後1時30分～ (消費税の免税事業者向け)

※各回とも説明会、質疑応答の終了後に事前予約による個別相談の【登録要否相談会】を行います。希望する人は、参加申し込みの時に合わせてお申し出ください。

- 会場 気仙沼税務署 1階会議室 〒988-0077 気仙沼市古町3丁目4-5

☎ 気仙沼税務署 法人課税部門 ☎22-6803

## すべてのきれいをお手伝いします

事業所・事務所・工場・住宅等の清掃。介護用品レンタル・販売。住宅改修。

南三陸町で営業させて頂いております。

**(株)清建** 南三陸営業所

TEL46-1027 FAX46-2122

(有)リースキン宮城南三陸営業所

TEL25-9210 FAX46-2122

南三陸町入谷字大船沢313番地



全国どこでも処方せんも受け付けています

## こさか調剤薬局

南三陸町志津川字沼田 150-145  
TEL0226-47-2355 FAX0226-47-2350

## 令和5年度 自衛官等採用試験案内



募集種目	応募資格	受付期間	試験期日
航空学生	海：18歳以上23歳未満の人 空：18歳以上21歳未満の人 (高卒者(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む))	7月1日～9月7日	【1次試験】9月18日 【2次試験】10月14日～19日 【3次試験】11月17日～12月13日(海) 11月11日～12月14日(空)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人 (32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない人)	7月1日～9月5日	【1次試験】9月16日～19日 【2次試験】10月9日～24日 ※いずれか1日を指定されます。
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の人 (32歳の方は、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない人)	年間を通じて行っています	受付時にお知らせします。 ※令和6年3月高等学校卒業予定者または中等教育学校卒業予定者のための採用試験は令和5年9月16日以降に行います。

上記他、防衛大学校学生(推薦・総合選抜・一般)、防衛医科大学校医学科学生・看護学科学科学生(自衛官候補看護学生)、予備自衛官補などの試験があります。試験日程など詳細についてはお問合せください。

自衛隊説明会 ●日時 7月2日(日) 午後1時～4時まで ●会場 南三陸町生涯学習センター  
入場無料、申し込み不要、自衛隊の幅広い仕事内容の説明など来場者にグッズをもらえなくプレゼント!!

☎ 自衛隊 宮城地方協力本部 登米地域事務所 ☎0220-34-2244

## 令和5年度 ひとり親家庭等就業支援講習会

### 介護職員初任者研修 秋期

- 日時 令和5年9月3日(日)～令和6年2月25日(日)  
[各日曜日23回(平日実習2日含む)] 午前9時～午後5時10分  
※9月24日・12月31日は休講および1月29日～2月13日は平日実習のため日曜日は休講となります。
- 会場 宮城県母子・父子福祉センター 仙台市宮城野区安養寺3丁目7-3
- 対象 宮城県内在住のひとり親家庭の親または寡婦で、全日程受講できる人
- 定員 15名程度
- 費用 受講料無料 教材費・実習費 9,000円程度
- 託児 3歳以上小学校3年生まで(託児料無料)
- 申込期間 7月14日(金)～8月10日(木)
- 申込方法 官製ハガキまたはFAXに講習名・住所・氏名・電話番号・託児の有無(年齢)を記入して、8月10日(木)「必着」までに宮城県母子・父子福祉センターへお申し込み下さい。  
※定員を超えた場合は、選考となります。

☎ (公財)宮城県母子福祉連合会(宮城県母子・父子福祉センター内)  
〒983-0832 仙台市宮城野区安養寺3-7-3 ☎・FAX 022-256-6512

### 就職支援セミナー

## 『パソコン文書作成講座』

文書作成の基本操作(ページ設定から簡単な文字の配置、装飾まで)を学べます。また、パソコン入力できる人を対象に、どなたでも無料でご利用することができます。ご自身のパソコンで操作方法を習得したい人は、お持ち込み可能です。また、みやぎシゴトサポーター気仙沼では、出張相談会も開催しますので、仕事相談のみの人もお気軽にお問い合わせください。

- 開催日 7月24日(月)
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 会場 ベイサイドアリーナ 会議室
- 定員 6人(要予約)
- ※雇用保険受給者はハローワークの求職活動にカウントされます。
- ☎ みやぎシゴトサポーター気仙沼 ☎0120-21-5488

