

就職に関する

お悩み出張無料相談

産業環境課 内線272

15歳から39歳までの無業状態にある若者またはその保護者（扶桑町・大口町または周辺市町にお住まいの方）を対象に、応募書類の添削、面接対策、適性検査による自分に合う仕事に関する相談等就職全般に関する相談を受け付けています。

「仕事に就きたいけど、何から始めたらいいかわからない」「求職活動をしているが、うまくいかない」とお悩みの方、ご相談ください。

▼日時 2月23日（金）

①午後2時～2時45分

②午後2時50分～3時35分

③午後3時40分～4時25分

▼場所 役場1階 産業環境課前
消費生活相談室

▼内容 キャリア・カウンセラー（就職相談の専門家）による個別相談。

▼定員 各回1名

▼費用 無料

▼申込み 前日までに電話で予約をしてください。

▼問い合わせ

いちのみや若者サポートステーション（運営団体：NPO法人エンド・ゴール）

一宮市栄3丁目1番2号iビル6階

☎0586(64)6349

http://chisapo.endgoal.net/

丹羽消防署

119番

まだまだ寒い季節は続きます！

◆ヒートショックに注意しましょう！

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が乱高下したり脈拍が変動することです。特に体の弱い高齢者に多く、寒い冬場の発生率が格段に高くなります。

◆お風呂に入るときからのからだの変化を考えて

みましょう！

暖かいリビングから移動し、冷え切った脱衣所で衣服を脱いで裸になると毛細血管が縮まり、からだから熱を奪われないようにします。このとき血圧が上昇します。

その状態で熱いお湯の浴槽内に入ると交感神経が緊張し、さらに水圧により心臓への負担が大きくなり血圧が急上昇します。

その後、浴槽内でからだが温まると血管が広がり血圧は急激に下降します。

入浴後、また寒い脱衣所へ行くと毛細血管が縮まり血圧が急上昇します。

このように、ただお風呂へ入るだけの行為であっても、温度差が大きいと血圧の振れ幅も大きくなり、脳の血管や心臓に大きな負担となって心筋梗塞や脳血管障害などにつながりかねません。

このヒートショックが原因で亡くなる方は、年間約1万人とも言われています。日頃から注意をしてヒートショック予防をしましょう。

◆入浴時の予防ポイント

- ・浴室や脱衣所は、小型のヒーターなどで入浴前あらかじめ暖めましょう。暖房がない場合は、高い位置に固定したシャワーで浴槽にお湯をためると浴室全体が暖まります。
- ・給湯温度は41℃以下に設定し、お湯が熱くなりすぎないようにしましょう。
- ・浴槽に入るときは、手足などからだの末端からかけ湯をして徐々に体を慣らしましょう。
- ・浴槽から出るときは、急に立ち上がりせず、手すりなどを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。
- ・気温が下がる深夜や早朝、また食後の血圧が下がっているタイミングでの入浴は避けましょう。

「一日女性消防士」募集！

丹羽広域事務組合消防本部では、「一日女性消防士」を募集します。

これは、女性の皆さんに防災意識をより高めていただき、防火の輪を広げてもらおうと、春の火災予防運動にあわせて実施するものです。

この機会に、あなたも「一日女性消防士」を体験してみませんか？



【消防車からの放水体験】



【はしご車乗車】

- ▼日時 3月2日（金）
午前9時～午後3時30分
- ▼場所 丹羽広域事務組合消防本部
大口町上小口 1-624
- ▼対象 大口町・扶桑町に在住または在勤の18歳以上の女性
- ▼内容 通信指令センターの見学、消防車からの「放水訓練」など（昼食は消防本部でご用意します。）
- ▼募集人員：10名（先着順、定員になり次第締め切ります。）
- ▼申込期間：2月1日（木）～2月13日（火）
午前9時～午後5時（土・日・祝日は除く）
- ▼申込み及び連絡先
丹羽広域事務組合消防本部消防課 ☎（95）5158