

# 熱中症に気を付けましょう!

● 熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です ●



部屋の中でも注意が必要です

## エアコンを上手に使いましょ

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 エアコン使用中もこまめに換気しましょう。

**エアコンを上手に使いましょ**  
体に直接あたらないように風向きを調整しましょ

すだれやカーテンを  
活用し直射日光を遮る

換気をして屋外の  
涼しい空気を入れる

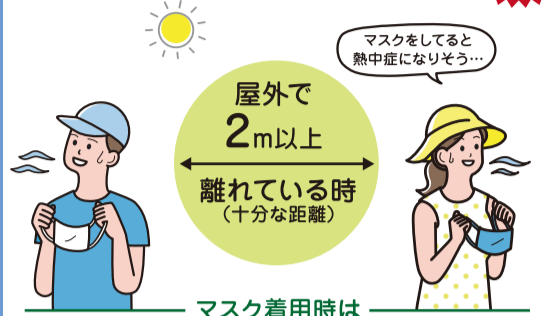
温度・暑さ指数を  
確認する

扇風機や換気扇を  
併用する  
長時間、風が体に直接  
あたらないように注意  
しましょ

窓とドアなど2カ所を開ける

熱中症を防ぐために  
マスクをはずしましょ

ウイルス  
感染対策は  
忘れず!



- 激しい運動は避けましょ
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょ

のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょ



- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は  
塩分も忘れず

※水分や塩分の摂取量は  
かかりつけ医の指示に従いましょ。

# 8

令和4年 2022 August

### 今月の町税等納期

- 町県民税(2期)
  - 国民健康保険税(2期)
  - 介護保険料(2期)
  - 後期高齢者医療(1期)
- 納期限 ▶ 8月31日(水)

役場窓口延長日 19:15まで(毎週水曜日)・開庁日 8:30~17:15(毎月第3日曜日)

### 業務内容

- ① 住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ② 印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③ 自動車臨時運行に関する許可業務
- ④ 納税及び税証明書の交付

コロナ感染拡大状況により、行事予定が変更・中止となる場合があります。町の公式ウェブサイト等でお知らせしますので、ご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3 ● 窓口延長日	4 ● 夜間ヘルスアップ運動教室 ● こころの相談室	5 ● 3歳児健診 ● フィットネスクラブ ● ヘルスアップ運動教室	6
7	8 ● ママのリフレッシュ教室	9	10 ● 窓口延長日	11  山の日	12	13
14	15	16	17 ● 窓口延長日 ● 子宮頸がん検診	18 ● 親子ふれあい教室 ● 夜間ヘルスアップ運動教室	19 ● すくすく発達教室 ● 子どもの相談室 ● フィットネスクラブ ● ヘルスアップ運動教室	20
21 ● 窓口開庁日 ● 町民体育館・B&G 屋内施設無料開放日 (県民の日関連)	22	23 ● 子育て応援金贈呈式 ● 育児教室	24 ● 窓口延長日 ● 4か月児・10か月児健診	25 ● 小・中学校第2学期始業式 ● 親子ふれあい教室 ● 夜間ヘルスアップ運動教室	26 ● 子宮頸がん検診 ● 乳がん検診	27
28	29	30	31 ● 窓口延長日	1	2	3