

就業相談・スマホ相談の出張窓口のお知らせ！

(月日)

8月18日(火) 鎮西公民館

8月25日(火) 北波多公民館

(時間)

時間は何処も13:30～15:45です。

日程が変更になる場合がありますので、
事前に事務局まで確認して下さい。

市内在住の60歳
以上の方ならだれ
でもご利用できま
す。



会員入会説明会の開催予定！

(月日) 8月6日(木) りふれ 研修室2(2階)

9月11日(金) りふれ 研修室2(2階)

(時間) 13時30分から(1時間程度)

※お知り合いの方で未加入の方がおられましたら、是非ご案内ください。

会員拡大にご協力をお願いいたします。

なお、開催日を変更することがあります。事前に、事務局に確認ください。

【問合せ先】70-1661



熱中症の予防に努めてください！

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。

- ・ こまめな水分補給を心掛けましょう。
- ・ 汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
- ・ 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。

マダニに注意してください！

マダニ媒介感染症は5～8月に多く発症しています。マダニにかまれないように、草むらや藪などマダニが生息する場所に入るときは、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用しましょう。

東の浜海岸清掃活動に参加しました！

7月11日(土) 午前8時から会員・職員18名が参加して東の浜海岸清掃ボランティア活動を行いました。参加されました皆様、お疲れさまでした。

