

①「ヒートショック」にご用心!

ヒートショックとは?

急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで脳卒中や心筋梗塞など身体に悪影響を及ぼすことをいいます。体温が上昇すると、血管が広がり血圧は低下し、逆に体温が下がれば血管は縮まり血圧は上昇します。

血圧の激しい変動が生じることで心臓や脳へ大きな負担がかかります。脳卒中や心筋梗塞以外にも、意識障害を起こし浴槽で溺れて亡くなるなど、最悪死に至る場合もあります。

ヒートショックはどこで起きやすいの?

代表的なものが脱衣所と浴室です。寒い脱衣所で服を脱ぐと身体が冷え、その後、浴室でシャワーや湯船に浸かることで一気に身体が温められます。特に冬場は寒暖差が激しいため、より一層注意が必要です。

ヒートショックを防ぐために?

1
脱衣所と浴室を暖める

2
水分補給を入浴前にしっかりと行う

3
入浴時には家族に声をかけを

4
ゆっくりと浴槽から出る

- ・脱衣所に暖房器具を置いて、リビングとの温度差を減らす
- ・入浴前からシャワーを出す
- ・浴槽のふたを開けておき、たまったお湯で浴室を暖める
- ・入浴時にかけ湯をするようにして、身体を慣らしてから入る

■問い合わせ／南国市消防本部 088-863-3511



地雷撤去のため書き損じハガキを集めています

カンボジアの地雷被害をなくするため、書き損じハガキなどを集めて換金し、地雷撤去団体に寄付しています

■対象品／書損じ・未使用ハガキ、未使用切手、未使用テレカ、QUOカードなど

■期限／3月31日(月)

■申付 814-0002 福岡市早良区西新 1-7-10-702 (一財)カンボジア地雷撤去キャンペーン宛
☎ 092-833-7575

冬の道路の通行は、出発前の準備をしっかりと!

四国の道路でも、冬期は積雪や凍結によりスリップ事故や車の立ち往生が発生し、重大な事故・渋滞につながる場合があります。お出かけ前の情報収集と冬用タイヤやチェーンの準備が必要です。四国の雪道情報は上記二次元コードから。

■問 道路緊急ダイヤル (無料、24時間受付) ☎ # 9910
国土交通省 四国地方整備局 道路部道路管理課
☎ 087-851-8061 (代表)

県・国ほか

就職への第一歩! 職業訓練生募集

■訓練コース

- ①効率的に学べる介護職員初任者研修科 (短時間)
 - ・定員／15名
 - ・募集期間／1月7日(火)～27日(月)
 - ・訓練期間／2月26日(火)～5月23日(金) (9時10分～15時50分)
- ②ビューティーアロマ・メディカルハーブ科 (短時間)
 - ・定員／9名
 - ・募集期間／1月7日(火)～27日(月)
 - ・訓練期間／2月26日(火)～5月23日(金) (10時～16時30分)

■受講料／無料

(テキスト代などは別途必要)

■申 入寮ワーク高知 ☎ 878-5320

■訓練の問い合わせ

ポリテクセンター高知

☎ 833-1324

マイナンバーカードの休日交付

- 日時／1月18日(土)・26日(日) 8時30分～12時
- 場所／市役所 1階市民課②番窓口
- ほか／マイナンバーカードの申請支援、更新、券面変更手続きも受付しています。
- 予約 (受け取りの方は必須)
 - ・予約専用サイト(上記二次元コード)
 - ・専用電話番号
- ☎ 863-2920 (平日・日中のみ)

南国市都市計画法施行条例の一部改定 (意見公募) 1/1 公開▶

都市計画法では、良質な宅地を確保するために開発行為の許可基準を設けています。今回の見直しは、地域の実情を踏まえた柔軟性のある開発行為の許可基準となるように改定します。

■意見公募期間 1月1日(火)～31日(金)

■閲覧場所

- ①南国市ホームページ
- ②都市整備課 (市役所3階)
- ※詳細はホームページをご覧ください
- 問 都市整備課開発係 ☎ 880-6582

掲示板

人権相談・行政相談 (予約不要)

- 日時／1月20日(月) 10:00～15:00
- 場所／社会福祉センター
- 人権相談／問 総務課じんけん係 ☎ 880-6583
- 行政相談／問 総務課総務係 ☎ 880-6551

無料法律相談 (要予約)

- 日時／毎月第1・第3土曜日 10:00～12:00
- 場所／社会福祉センター
- 予約／社会福祉協議会 ☎ 863-4444

市の統計 11月分

【人 口】45,977人 (+29)	内【外国人数】533人 (+4)	【高知自動車道南国I.C.】入 122,354台 出 121,214台
男 21,951人 (+12)	男 268人 (+3)	【高知龍馬空港】 出発 71,607人 到着 71,191人
女 24,026人 (+17)	女 265人 (+1)	【火災発生件数】 0件 【救急出動回数】 266件
	登録国籍数31カ国 ()内は前月比《令和6年11月30日現在》	建 物 0件 急 病 155件
【世帯数】 22,735 世帯 (+25)		山 林 0件 一般負傷 51件
【出生数】 18人 【転 入】 161人		その他 0件 交通事故 24件
【死亡数】 48人 【転 出】 102人		【交通事故発生状況】 人身事故 2件 (死亡 0人 負傷 2人)

納付期限

県市民税(4期)、国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料(7期) … 1月31日(金)
給食費(9期) … 1月27日(月)

風良里

調理スタッフ正社員募集中! [経理パートスタッフ] も同時募集!

給与／基本給月給200,000円以上～ (調理経験者 & 調理師免許保持者優遇)

応募方法／履歴書を郵送

郵送期限／1月31日(金)

郵送先・問い合わせ／(株)道の駅南国 〒783-0052 南国市左右山102-1 ☎ 088-880-8112

待遇／まかない、通勤手当、各種保険完備

休／週2日(火曜と他1日)

一緒に道の駅を盛り上げましょう!

詳細はこちら

美術品・骨董品 鑑定・査定 無料

お宝なんでも鑑定会

中国美術・刀剣 現代アート・掛け軸・焼き物 絵画・宝石ジュエリー

買取強化中

1/26 11:00～16:00 場所 サザンシティホテル 南国市明見933 3階

1/27 10:00～15:00 場所 高知県立県民文化ホール 高知市本町4丁目3-30 4階

東大赤門前で50年の実績 本郷美術骨董館

ご予約 0120-518-100

個別で美術品の出張査定・遺品整理・相続のご相談にもご対応いたします。

LINE 鑑定