

熱中症にご注意を！

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。次のような症状が出たら、熱中症にかかっている可能性があります。

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や体のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 呼びかけに反応しない
- まっすぐ歩けない
- 体温が高く皮膚を触ると熱い

このような症状が出ないよう、日頃から熱中症の予防・対策を行いましょう！

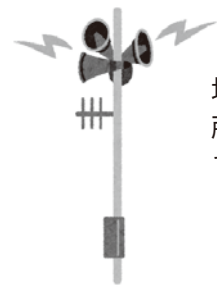


【熱中症を予防するためのポイントは？】

- ・日除け
- ・休憩
- ・水分補給
- ・快適な睡眠

夏の暑い環境で仕事やスポーツをするときは帽子や日傘を活用し、直射日光を避けましょう。休憩をこまめにとり、水分補給を行うよう心掛けてください。また睡眠時は、エアコンや扇風機を適度に使って寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう！

毎月第2日曜日は、さかわ家族防災会議の日



今月のテーマ 災害時の連絡手段を確保しよう！

地震等の突発的な災害に備え、家族間での連絡手段や連絡が取れない場合に集まる場所(避難場所など)や、災害時に避難を支援してくれる人の連絡先や連絡方法について、日ごろから確認しておきましょう。

☎ 総務課 危機管理対策室 電話22-7700
防災行政無線確認ダイヤル 0120-331-259

——ところニュース—— <北海道 北見市>

窓ふきボランティア「まごの手届け隊」

— 窓がピカピカ。ありがとうの言葉に笑顔 —

5月25日、ボランティアグループ「まごの手届け隊」が独り暮らし高齢者宅を訪問、窓ふきを行いました。

参加者11人は、外側の窓をていねいに磨き上げ「窓がピカピカになった」と満足げな表情を浮かべていました。訪問を受けた方々は、「高齢者の独り暮らしは外の窓ふきが大変。休みの日に来てくれてありがとう。今年もとても助かりました。」と喜んでいました。



交通安全協会からお知らせ



交通安全協会佐川支部・佐川警察署 電話 22-0110
※交通安全協会は皆様の会費で運営されています。ご協力よろしくお願いします。

定期総会・優良運転者表彰

6月3日越知町『三秀』にて、令和元年度交通安全協会佐川支部定期総会、支部長・署長連名表彰優良運転者の表彰式を開催しました。県表彰以上の表彰式は、11月21日(木)『高知市文化プラザかるぽーと』にて開催されます。

◆受賞者の方々(敬称略順不同)
・交通安全功労者:藤原 健祐(佐川町)
・優良事業所:(有)黒岩観光(佐川町)
・優良運転者:
山崎 加代(佐川町)・植木 清野(佐川町)・横山 重幸(越知町)・金尾 コフデ(仁淀川町)・古味 延稔(仁淀川町)



『年間500円(×有効年)』で会員へ！

今月の「加盟店」ピックアップ紹介

越知スズキ
西森商会



～12ヶ月点検時
Wコーティング洗車サービス～

『越知スズキ』
越知町越知丙605-1 電話 26-3566

夏休み中の子どもを 交通事故から守ろう!!

夏休み期間中は、子ども達が屋外で遊ぶ事が多くなり、交通事故に遭う可能性が大変多くなります。特に、幼児・小学生低学年児童には「飛び出し」や「車の直前直後の横断」などしないよう、安全な行動の習慣づけを徹底させましょう。★自転車乗車時は、ヘルメットを着用するよう努めて下さい。

地域安全アドバイス

高吾北地区地域安全協会事務局 電話 22-0560 (佐川警察署 刑事生活安全課内)

ストーカー・DV は一人で悩まず相談を!!

■ストーカー(ストーカー行為等の規制等に関する法律)

ストーカー規制法では、好意の感情またはそれが満たされなかったことへの恨みの感情を充足させる目的で、あなたや家族などに下記8つの行為を繰り返し行うことが「ストーカー行為」と規定されています。

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1. つきまとい・待ち伏せ・押しかけ | 5. 無言電話・連続した電話やメール等 |
| 2. 監視していると思わせることを告げる行為 | 6. 汚物等の送付 |
| 3. 面会・交際の強要 | 7. 名誉を傷つけること |
| 4. 乱暴な言動 | 8. 性的羞恥心の侵害 |



■DV…ドメスティックバイオレンス

(配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律)

DVには、身体的暴力・精神的暴力・性的暴力・経済的暴力があります。保護命令(※)の対象となる暴力は、身体的暴力と生命または身体に危害を加えること(「殺す、殴る」など)を告げて行う脅迫です。

相談窓口



※保護命令とは??

保護命令とは、DVの被害を防止するため、裁判官が加害者に発する命令のことで退去命令・接近禁止命令・電話等(8項目)を禁止する命令があります。

警察署では、被害相談を受け付けますと、相手方に警告を与えたり、被害者の保護などの被害防止措置を行ったりしています。

被害に遭ったら一人で悩まず、佐川警察署までご相談下さい。