

働きたい女性のための チャレンジ相談(無料・個別相談)

経験豊かな女性相談員が、皆さんの新たなチャレンジについて、無料でアドバイスをします。個別相談で、秘密は厳守します。

▼対象 本市在住、在勤の女性など

▼相談日 6月2日(金)、7月28日(金)、9月29日(金)、12月1日(金)

▼相談時間 ①午前11時30分～午後0時20分②午後0時30分～1時20分③午後1時30分～2時20分(3コマ)

▼会場 みらい応援Room (アイティ4階WACCU TOYOOKA)

相談者募集



▼相談員 高見香織さん(社会保険労務士、キャリアコ

ンサルタント(国家資格)、ファイナンシャルプランナー(AFP)

▼相談料 無料

▼定員 各日程の各回1人(先着順)計12人

▼申込方法 氏名・住所・電話番号・メールアドレスを記入し、メールで申込み。(電話可)

▼一時保育 相談の際に子どもの一時保育(無料、1歳就学前)を希望する方は、7日前までにジェンダーギャップ対策室に子どもの氏名・生年月日・性別を添えて別途申し込んでください。

▼主催 豊岡市、県立男女共同参画センター・イーブン

《申込み・問合せ》ジェンダーギャップ対策室

☎21-9004
メール w-innv@city.toyo
oka.lg.jp



熱中症は予防が大切

警戒アラートを活用して対策を

暑さの感じ方は、人によって違うため、室内でも熱中症になることがあります。熱中症の危険性が極めて高いと予想される日は、熱中症警戒アラートが発表され、テレビやラジオ、天気予報サイトなどで知ることができます。警戒アラートが発表されたら、十分な予防対策をとりましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-11127

熱中症予防のポイント

- よく食べてよく寝る
- 適切に運動し、暑さに備えた体づくりをする
- のどが渇く前にこまめに水分を補給する
- 外出時には涼しい服装で日傘や帽子を使用する
- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節する

○遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する

警戒アラートが発表されたら

- 昼夜問わずエアコンを適切に使用する
- 熱中症のリスクが高い方(高齢者・子ども、障害のある方)に対して涼しい場所への移動や水分摂取などの声掛けをする
- 外出・運動はできるだけ日中の暑い時間を控え、涼しい時間にする
- 普段以上に「熱中症予防行動」を実践する

熱中症の症状と応急処置

○症状 めまいや吐き気、頭痛、生あくび、立ちくらみ、

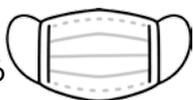


マスク着用時は熱中症に注意

マスク着用時は、熱中症のリスクが高まります。気温・湿度が高いときは特に注意が必要です。

【マスク着用時は】

- 激しい運動は避ける
- こまめに水分補給



市ホームページ

虚脱感、集中力・判断力の低下など
○応急処置 涼しい場所へ移動する、衣服を緩めて体を冷やす(首や脇、足の付け根など)、水分・塩分、経口補水液を補給する
※応急処置をしても症状が改善されない場合は、医療機関を受診しましょう。

第2弾 <8回シリーズ>

マンガで考えよう! ジェンダーギャップ

《問合せ》ジェンダーギャップ 対策室 ☎21-9004

本市では、職場、家庭、地域、学校などを含めたまち全体のジェンダーギャップ(社会的・文化的な男女格差)の解消に向けた取組みを進めています。無意識の偏見や思い込みに気付いてもらうきっかけとなるよう、第2弾のマンガを連載します。※連載は不定期、第1弾は2021年度に掲載

第1話 跡継ぎは男性でないといけないの？

代々続く酒蔵を守ってきた男性。自分の思いと子どもたちが思い描く進路とのギャップに…



【作者紹介】かんべ みのり 日本で唯一のMBA(経営学修士)マンガ家として執筆業をメインに活動中。