



相談

多重債務者 無料法律相談会 (予約制)

相談日 1月8日(金)、22日(金)

13時～16時

会場 市役所市民相談室

定員 6人程度

予約受付時間

月～金曜日(祝日を除く)

8時30分～17時

予約先・問合せ

環境安全課 ☎②45231

消費生活相談会

相談日 1月22日(金)

13時～16時

会場 市役所市民相談室

問合せ

環境安全課 ☎②45231



催し

スキー& スノーボード レクリエーション祭

市レクリエーション協会では、市内在住で40歳以上の方は、

を対象に「スキー&スノーボードレクリエーション祭」を開催します。

とき 1月17日(日)

9時～15時

ところ 山形蔵王スキー場

※天候の状況で変更する場合がございます。

合があります。

定員 20人

参加費 4,000円

※交通費、保険料を含む

申込期限 1月10日(日)

申込先・問合せ

原町スキー&スノーボードクラブ(佐々木)

☎②8151(18時～20時)



おわびと訂正

本紙12月1日号20ページでお知らせした内容に誤りがありました。

おわびして訂正します。

長年の功績をたたえて

若月英次郎さんは原町区
の誤りでした。

受講料 無料

青少年ボランティア体験講座



市では、青少年ボランティア体験講座を開催します。たくさんの人たちと触れ合いながらボランティア体験をしませんか。

対象者

市内にお住まいか市内の学校に通学している小学校4年生から高校3年生までの方

実施場所

- ▶まごころセンター
- ▶グループホーム「たんぼぼ」
- ▶鹿島保健センター
- ▶むつみ荘
- ▶かしま保育園

定員 20人

申込期限 12月21日(月)

申込先・問合せ

まごころセンター
☎④5117

講座日程

第1回

12月24日(木)9時～13時

- ▶開講式
- ▶グループホームで交流しよう
- ▶食の大切さを学んで「さぁクッキング」

第2回

12月25日(金)9時～11時30分

- ▶プレゼント作成
- ▶いきいきデイサービス訪問(プレゼントを持って)

第3回

1月6日(水)9時～11時30分

- ▶保育園児と正月遊びをしよう
- ▶閉校式

1月の相談日

相談時間 9時～正午まで
(受付は8時30分から)

●●●●市民相談●●●●

問合せ

小高区市民生活課 ☎④ 6 7 1 1
鹿島区市民生活課 ☎④ 2 1 1 3
市民生活部市民課 ☎④ 5 2 3 5

行政相談

- ・相談日 14日(木)
会 場 小高区浮舟文化会館
- ・相談日 21日(木)
会 場 鹿島区まごころセンター
- ・相談日 7日(木)
会 場 南相馬市役所市民相談室

何でも相談

- ・相談日 7日(木)、21日(木)
会 場 鹿島区まごころセンター
- ・相談日 5日(火)、12日(火)、19日(火)
26日(火)
会 場 南相馬市役所市民相談室

法律相談

(定員8人・予約制)

- ・相談日 21日(木)
会 場 南相馬市役所市民相談室

次回の法律相談

2月18日(木)

予約は1月22日(金)8時30分～

●●●●総合相談●●●●

問合せ

小高区福祉サービスセンター
☎④ 5 9 7 0
鹿島区福祉サービスセンター
☎④ 5 3 5 4
南相馬市社会福祉協議会
☎④ 3 4 1 5

心配ごと相談

- ・相談日 12日(火)
会 場 小高老人福祉センター
- ・相談日 12日(火)、26日(火)
会 場 鹿島区むつみ荘
- ・相談日 12日(火)、19日(火)、26日(火)
会 場 原町区福祉会館

法律相談

(定員8人・予約制)

- ・相談日 26日(火)
会 場 小高老人福祉センター
- ・相談日 5日(火)
会 場 原町区福祉会館

次回の法律相談

小高区 3月23日(火)

予約開始日 1月27日(木)

鹿島区 2月23日(火)

予約開始日 12月24日(木)

原町区 2月2日(火)

予約開始日 1月6日(木)

時間はいずれも8時30分～

information 119

消防署だより

ヒートショックにご用心!

急激な温度の変化が人の身体に起こす影響のことを「ヒートショック」といいます。

特に冬の入浴では、暖かい部屋から寒い脱衣場へ、服を脱いでより寒い浴室へ、冷えた体で熱いお湯の中へ…と何度も温度変化にさらされます。そのため、急激に血圧が上がることで、脳卒中や心筋梗塞などにつながるおそれがあります。

高齢者の方や高血圧、慢性疾患を抱えている方は注意が必要です。



ヒートショックを防ぐには



- 脱衣所、浴室、トイレなどはあらかじめ暖房器具で暖め、温度差を小さくする。
- 高齢者は極力1番風呂を避け、蒸気で室温が温まったあとで入浴する。
- お湯の温度は39度～41度が目安。
- 浴槽に入るときは、足先から少しずつ入り、徐々に身体を温める。

11月末日現在の市内の火災、救急発生状況



11月中の火災	1件
(1～11月までの累計)	29件
11月中の救急	186件
(1～11月までの累計)	1,986件

公立双葉准看護学院 生徒を募集します

公立双葉准看護学院では、平成22年4月入学の生徒を募集します。

- 募集人員 30人
- 受験資格 中学校卒業以上の心身健全な方
- 募集期間 1月4日(月)～29日(金)
- 試験日 2月1日(月)
- 試験科目 筆記試験(国語、数学)、面接、作文
- 出願書類等 入学願書、調査書、卒業証明書または卒業見込証明書
- 入学検定料 10,000円
- 出願先・問合せ

〒979-1471 双葉郡双葉町大字長塚字谷沢町31番地
公立双葉准看護学院 ☎0240-32990