

## 熱中症を防ぎましょう

蒸し暑い日や熱帯夜が続くと、熱中症になる危険性が高くなってきます。熱中症は、屋外はもちろんのこと、室内でもおこす危険があります。特に、子どもや高齢者は注意が必要です。

### △こんな時は迷わず救急車を呼びましょう

- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない。
- 意識がはっきりしない、けいれんを起こしている。

### 熱中症予防のための4つのポイント

- ①のどが渇く前から水分補給  
→特に起床後、就寝前、入浴直後は水分をとりましょう。
- ②エアコンや扇風機の活用  
→室内に室温計を置き、室温28度以下、湿度40～60%になるようにしましょう。
- ③風通しのいい薄手の服で涼しく過ごしましょう
- ④外出するときは日傘や帽子で日よけをしましょう

お問合せ 保健福祉課・地域包括支援センター ☎0738-22-9633 FAX 0738-32-7266

### なかつ地域子育て支援センター のびのび広場『シャボン玉遊び・水遊び』

- 令和8年7月30日(木) 10:00～11:00
- 健康管理センター
- 対象は、中津・美山地区の1歳以上未就園児親子
- タオル・着替えの用意をお願いします。
- 令和8年7月23日(木)までになかつ地域子育て支援センターへお問い合わせください。

お問合せ なかつ地域子育て支援センター  
(なかつ保育所内) ☎0738-24-9330

### かわべ地域子育て支援センター かわべほのぼのルーム 『夏まつりごっこ』

- 日時：令和8年7月8日(水) 10:00～11:00
- 場所：かわべ保育所(遊戯室)
- 対象：川辺地区の未就園児親子
- ※ 令和8年6月30日(火)までにかわべ地域子育て支援センターへお申し込みください。

お問合せ かわべ地域子育て支援センター  
(かわべ保育所内) ☎080-9941-7320

OCCH ZERO CARBON CITY HIDAKAGAWA 2021年11月ゼロカーボンシティ宣言 2050年二酸化炭素実質排出ゼロを目指します。

## ～できることから始めよう～ カーボンシティ ひだかがわ 太陽光パネルと蓄電池は 実際お得なの!?

お問合せ 企画政策課 ☎0738-22-2041

### 現在太陽光発電設備・蓄電池等導入 支援事業補助金の受付をしています。

太陽光パネルと蓄電池は実際お得なのかと疑問に思っている方も多くいるかと思えます。

そこで今回は太陽光パネルと蓄電池を設置したある職員から電気代の推移のデータをいただきました。太陽光パネルと蓄電池の設置の検討材料にしてみたいはいかがでしょうか?

電気代が  
こんなに  
お得に!?



電気代の推移は  
こちら



補助金の詳細は  
こちら

最大  
80万円  
補助!!



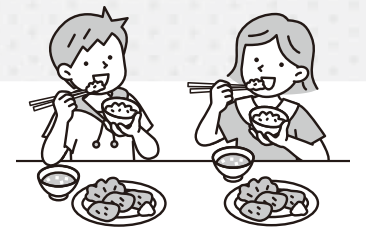
お知らせ

## みんなの美山食堂

～毎月第3土曜日開催～

- 次回の開店日：令和8年7月18日(土) 11:00～13:00 ※食事は11:30頃から始まります。
- 場所：旧美山中学校ランチルーム
- 今月のお品書き：日高川町のうなぎを使ったメニューなど ※変更になる場合があります。
- 参加費(お食事代)：高校生以下・後期高齢者…無料 / 一般…500円
- 主催：美山光の森実行委員会 みんなの美山食堂部会
- 協力：日高川町社会福祉協議会美山事務所、日高川町生活研究グループ連絡協議会美山支部

お問合せ 美山光の森実行委員会 miyama.hikarinomori@gmail.com



イベント当日は、記録と情報共有のための写真の撮影を行いますのでご了承ください。



説明会

## 自筆証書遺言書 保管制度説明会

相続に関する制度として、法務局では、ご自分で作成された遺言書を保管する制度がございます。遺言書を作成しておけば、相続登記が簡略化され、ご遺族の負担が少なくなります。不動産をお持ちの方は、お元気づちに、遺言書を法務局に預けて、相続登記に備えませんか?

自筆証書遺言書保管制度とその活用法を法務局職員が説明します。

- 日時：令和8年7月27日(月)  
午前の部：10:00～  
午後の部：14:00～ 各30分程度
- 場所：和歌山地方法務局御坊支局
- 定員：午前・午後の部 各5名程度
- 参加費：無料

お問合せ・お申込み 和歌山地方法務局御坊支局  
☎0738-22-0335



説明会

## 「御坊・日高就職フェア」 について

日高郡内への就職を希望されている方を対象に、合同企業説明会「御坊・日高就職フェア」を開催します。地元企業の人事担当者と直接コミュニケーションを取ることができる絶好のチャンスです。ぜひご参加ください。

- 日時：令和8年8月1日(土)  
13:00～15:30(受付12:30～)
- 場所：御坊市民文化会館 小ホール
- 対象者：一般求職者、2027年3月卒業予定の学生(高校生を除く)
- 参加企業：約30社
- 主催：和歌山労働局(ハローワーク御坊) 和歌山県
- ※参加無料、事前申込不要

お問合せ 三松堂ホールディングス株式会社(委託先)  
☎03-6823-5362



教育講習

## 職業訓練のご案内

○ 訓練コース名：オフィスソフト活用科

- 訓練実施施設：中紀地域職業訓練センター
- 募集期間：令和8年7月15日(水)～  
令和8年8月26日(水)
- 訓練期間：令和8年9月18日(金)～  
令和8年12月17日(木)



お申し込みについては、  
ハローワーク御坊訓練担当 ☎0738-22-3527  
訓練内容については、  
職業訓練法人中紀技能訓練協会 ☎0738-63-1500

## サマージャンボプレミアム12億円

(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

## サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

## サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

プレミアム：1枚 500円

ジャンボ・ミニ：1枚 300円

6月30日の3種類同時発売!

発売期間 6/30(火)～7/31(金)  
公益財団法人和歌山県市町村振興協会



クーちゃん