

# 消防本部からのお知らせ



## 能代山本広域市町村圏組合 消防職員採用試験のお知らせ

令和5年度消防職員採用試験を次のとおり実施します。

- 【試験区分】 上級・初級
- 【採用予定人員】 上級・初級合わせて1人程度
- 【試験の期日及び場所】 令和5年10月15日(日)  
能代山本広域交流センター  
(能代市字海詠坂3番地2)

【必要書類等】 令和5年7月1日(土)以降に、受験案内と受験申込書を能代山本広域市町村圏組合消防本部総務課に請求してください。なお、受験案内等については能代山本広域市町村圏組合のホームページでも確認できます。

【受付期間等】 令和5年8月1日(火)から9月13日(水)まで(土、日曜日及び祭日は除く)  
午前9時00分から午後5時00分まで

能代山本広域市町村圏組合消防本部  
〒016-0851 能代市緑町2番22号 ☎52-0403

## 熱中症に注意!

能代山本広域消防本部では、昨年33人の方を熱中症で救急搬送しています。これから暑くなる時期を迎えるにあたり、次のことに注意して熱中症の予防に努めましょう。

### 熱中症予防のポイント

- のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分、塩分を補給しましょう。
- 気温や湿度の高い時は、長時間の運動や作業を避けましょう。
- 日中は日傘や帽子を使い、通気性の良い衣服を着用しましょう。
- 外出時は時間帯を考え、こまめに休憩、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。
- エアコンや扇風機で体温調節したり、すだれや遮光カーテン、打ち水を利用しましょう。



### こんな時は救急車を!

- ◆ 自分で水分補給ができないときや、脱力感、倦怠感が強くて動けないとき。
- ◆ 意識がない、あるいは全身のけいれんがあるとき。

お問合せ 消防本部 救急課  
☎52-3368

## おとも苑の事業

### 高齢者交流センター おとも苑

能代市字腹鞆ノ沢19番地10 ☎58-5295

開館時間：午前8時～午後6時 休館日：毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

おとも苑では高齢者の生きがい活動支援サービスと、年齢を問わず利用できる交流サービスを行っています。

#### ○生きがい活動支援サービス

《軽運動・趣味活動を通して生きがい・健康づくりを支援します》

- 対象：能代市・山本郡にお住まいのおおむね65歳以上で介護保険の対象とならない方
- 料金：1回 700円
- 内容：健康チェック、入浴、昼食、休養、軽運動、各種レクリエーション行事など  
※月に3～4回、マイクロバスで送迎します。



生きがい活動 軽運動の様子



#### ○交流サービス

- 主な施設：健康増進ホール、多目的ホール、創作ホール、研修室、休憩室、浴場
- 料金：入館料 小学生以上 1回券 300円、6回券 1,530円
- 研修室：午前8時～正午 400円(810円)、正午～午後6時 600円(1,210円)  
※( )内は冷暖房使用時
- 食堂：休館日以外、営業します。

## アリナスの事業

### 能代山本スポーツリゾートセンター アリナス

能代市落合字下台2番地1 ☎54-9200

開館時間：午前9時～午後9時

#### ■アクア体操【水中運動】(7月)

- 日時：火曜コース(7月11日、18日、25日)
  - ①午後1時30分～午後2時20分
  - ②午後2時30分～午後3時20分
- 金曜コース(7月7日、14日、21日)
  - ①午後1時30分～午後2時20分
  - ②午後2時30分～午後3時20分

定員：各コース 一般男女20名

費用：1人 1,000円

申込み：6月10日～20日までの間にフロントで申込みください。  
※申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

#### ■バランスボールエクササイズ(7月)

- 日時：木曜コース(7月13日、20日、27日)
  - 午後1時30分～午後2時30分
- 金曜コース(7月14日、21日、28日)
  - 午前10時30分～午前11時30分

定員：各コース 一般男女20人

費用：1人 1,000円

申込み：6月10日～20日までの間にフロントで申込みください。  
※申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。