

子育て世代のための就活応援個別相談会やっています！

須坂市就業支援センターでは、お子さんを保育園・幼稚園に預けて働きたい方の支援を行っています。

子育て世代のための就活応援個別相談会は、ハローワーク担当者・須坂市役所子ども課担当者が一緒に相談に応じます。仕事の話、保育園の話を一度に聞くことができる相談会です。しかも、託児付きですので、安心してじっくりお話ができます。

通常、保育園の話は須坂市役所子ども課へ行き、仕事の話はハローワークへ相談に行かないといけません。お子さんが一緒だとゆっくり話ができませし、あちらへ聞いて、こちらへ聞いて、と行ったり来たりしなければならないこともあるようです。

相談会では、あなたのご家庭の状況に応じて、今後の流れをご案内することができます。一緒にご家庭の未来について考えてみませんか？

ハローワークと須坂市があなたをサポート

**子育て世代のための
就活応援個別相談会**

2025年9月16日(火) 9時45分～12時
会場：須坂市子育て支援センター会議室(須坂駅前ビルシルキー1階)

子連れでハローワークや市役所には行きづらい！
保育園と仕事探し、どんな順番で進めればいいのか？
そんなあなたに朗報です！！

ハローワーク担当者や須坂市子ども課担当者が、
仕事と保育園について出張相談会を行います。
託児付きで、ハローワーク担当者、須坂市子ども課担当者と一緒に
お話しができます。保育園、仕事どちらかのみ相談や、保育園の随時入園につ
いても相談可能です。相談・託児は無料です。お気軽にお申込みください。

募集人数	3組 託児あり (相談時間 45分)	対象者	須坂市にお住まいで、 就職を考えている子育て中の方
相談時間	個別相談時間は、①9:45～10:30 ②10:30～11:15 ③11:15～12:00		
よくある質問	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園に預けて働くには、いつ頃から何を始めればよいですか？ ・保育園に預ける条件は？それに合わせた働き方は？ ・子育てに理解がある仕事ってありますか？ 仕事と保育園について、あなたのお悩みをピンポイントでお答えします！！		
応募方法	「ながの電子申請サービス」(インターネット) または電話にてお申込みください。 <small>※お申し込みの際は、個人情報は、須坂市就業支援センター(須坂駅前ビルシルキー1階)の子育て支援センターにてお受けいたします。</small>		
申込締切	2025年9月10日(水) (定員になり次第締め切ります。)		
申込み・問い合わせ先	須坂市就業支援センター TEL:026-246-3501		

熱中症対策をして、暑い夏を元気に乗り切りましょう！！



令和7年6月1日から労働安全衛生規則が改正され、職場における熱中症対策が義務付けられました。この義務化は、熱中症による重篤な労働災害を防ぐことを目的としています。適切な対策を講じなかった場合、事業者(会社)に罰則が科せられる可能性があります。

熱中症は時間や地域に関係なく、誰でもかかる危険性のあるものです。適切な対策を講じることは熱中症予防や重症化を防ぐために大きな役割を果たしますが、一人一人の普段のちょっとした心がけでリスクを下げることもできます。十分な睡眠と、バランスのよい食事をとることを心がけ、暑さに負けない丈夫な体をつくっていきましょう。

【“いつもと違う”と思ったら…熱中症を疑いましょう！】

熱中症が疑われる症状が現れたときは、速やかに応急処置を行い、必要であればすぐに医療機関を受診するようにしましょう。自力で水が飲めない、意識がはっきりしない、などの場合はすぐに救急車を呼びましょう！

予防のポイント

【暑さを避ける、身を守る】

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- 外出する場合は日傘や帽子を着用
- 気温が高い日は日中の外出を控える

【体の蓄熱を避ける】

- 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

【こまめな水分補給】

- 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分などを補給



全国の暑さ指数の予測値・実況値

環境省熱中症予防情報サイト

暑さ指数について
熱中症の基礎知識

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

