

2月20日（木）放送分

○冬の脱水予防（地域包括支援センター）

冬場は汗をかきにくく、脱水に気づきにくい季節です。しかし、暖房や乾燥した空気、体温調節のための水分消耗により、脱水症状が起こる可能性があります。こまめな水分補給を心がけ、喉が渇く前にお茶や水を飲みましょう。

また、外出時や運動時は特に注意が必要です。温かい飲み物を利用するのも効果的です。脱水予防は健康を守る第一歩です。家族や周囲の方とも声を掛け合い、安心して冬を過ごしましょう。

○マイナンバーカード休日開庁窓口（住民課）

2月23日日曜日、午前8時30分から正午まで、賀陽庁舎において、マイナンバーカードの休日窓口を行います。

平日に仕事や学校などでマイナンバーカードが受け取れない人やマイナンバーカードを申請される人は、この機会をご利用ください。

手続きには事前予約が必要です。手続きを希望される方は、住民課、電話0866-54-1316番まで、ご連絡ください。