



疲れ、眠気、迷わず休みましょう

夏本番を迎え、海や山へと車で出かける機会も多くなる季節です。
この時期は、夏バテや睡眠不足になりやすく、過労運転や居眠り運転による重大事故の発生が心配されます。
運転中に疲れや眠気を感じたら、決して無理をせず、安全な場所に車を止めて休憩しましょう。

◆運転疲労のサイン（三大症状）

- (1) **眠気**（目がしょぼしょぼしてくる）
- (2) **注意力低下**（標識などを見落とす、他車の動きを見るのがおっくうになる）
- (3) **疲労感の増加**（頭が重い、手足がだるい）



同乗者も安全運転にご協力をお願いします

ドライバーの助手として、一緒に安全確認をしたり、運転者の姿勢態度、あくびやまばたきの多さなどを観察し、休憩を取るよう to 勧めましょう。

集中豪雨に備えよう!!

○集中豪雨とは

短時間のうちに狭い範囲に集中して降る大雨を集中豪雨と呼んでいます。

○集中豪雨が起きると…

- ・河川が急に増水したり、氾濫したりします。
- ・家屋が浸水したり、道路が冠水したりします。
- ・土砂崩れやがけ崩れが発生したりします。

集中豪雨が起きたときに大切なことは「素早く行動すること」です。自らの身を自ら守るため、①避難場所・避難経路を確認しておく②テレビやラジオで最新の気象情報をチェックしておく③状況に即して適切に避難を行うことが重要です。避難勧告や避難指示が発令されていなくても、危険な場所にいる場合、避難に時間がかかる場合などは、早めに自主的に避難するようにしてください。



斜面崩壊の前触れ	小石がパラパラと落ちる、がけから水がわき出てくる
地滑りの前触れ	地面にひび割れが出来る、陥没や隆起が生じる
土石流の前触れ	山鳴りやドンという音がする、川の水が急に減り始める

水の事故に気を付けよう

毎年6月から8月は、夏期における水難防止期間です。

- 一人で泳ぎに行かないこと
- 水の多い日、波の高い日は泳ぎに行かないこと
- 準備体操はしっかりとしよう
- 休みながら泳ごう
- 危険な場所で泳がないこと
- 水遊びは大人と一緒にしよう
- 水の近くで遊ぶときも十分注意しよう

高知県警察 就職ガイダンス開催

- 日時 7月20日（土）10:00～12:00
- 場所 高知県運転免許センター
- 警察官を目指している方、警察の仕事に興味のある方、その保護者などどなたでもお気軽にご参加ください。白バイ訓練の見学も併せて実施します。

平成25年度警察官B 採用試験について

- 試験案内配布開始日 7月16日（火）
- 申込受付期間 8月19日（月）～9月3日（火）
- 第1次試験日 10月20日（日）

詳細につきましては、いの警察署（☎ 893-1234）担当：岡崎までお問い合わせください。

◆ 人権擁護委員無料相談のご案内 ◆

地区	今月の相談日	相談時間	開催場所
伊野	7月17日（水）	13:30～16:30	あったかふれあいセンター（すこやかセンター伊野内）
本川	7月18日（木）	13:00～16:00	本川保健福祉センター

◆ 法務局相談窓口・問い合わせ ◆

（祝休日を除く月～金曜日 受付 8:30～17:00）

高知地方法務局いの支局（いの町1290-4） ☎ 893-0343

◆ 人権擁護委員の連絡先 ◆

氏名	住所	電話番号
杉本 寛子	いの町6466-5	☎ 892-2513
尾崎 正敏	〃 神谷817	☎ 893-5452
藤木 栄子	〃 天王南9-12-2	☎ 891-6684
伊藤 義孝	〃 枝川5	☎ 892-2408
高瀬 科子	〃 波川610-3	☎ 892-3635
曾我 定子	〃 下八川丙644-1	☎ 867-3224
山本 周児	〃 戸中81-5	☎ 873-5422