



自衛官採用試験

○二等陸・海・空士

(男子)

◆応募資格

採用予定月の1日現在で18歳以上27歳未満の男子

◆試験日

12月15日(出)

◆出願手続・申込期日

自衛隊佐賀地方協力本部または佐賀募集案内所で志願書類を入手して必要事項を記入のうえ、12月13日(木)までに指定の部署へ提出してください。

◆問い合わせ

自衛隊 佐賀地方協力本部

☎24-12291

同佐賀募集案内所

☎31-5002

ウイルスから

身を守ろう

○家に帰ったら、手洗いがいをする。

○コートなど外出着の表面にはウイルスがついています。帰宅後すぐに着替えましょう。

○暖房使用時は部屋の乾燥しすぎに注意しましょう。1時間に1回は部屋の換気をしましょう。

しっかり食べて
たっぷり寝る

偏食や睡眠不足は体力を低下させるので、朝食をしっかり食べ、ビタミンを含む野菜をたっぷり取りましょう。特にビタミンCやEが免疫力を高めてくれます。



適度な運動を

気温が下がり冷たい風が吹くこの季節は、風邪の流行期です。不規則な生活や睡眠不足で免疫力が弱った体では、風邪にかかってしまいます。風邪の原因はウイルスです。ウイルスに負けず元気に冬を乗り越えましょう。

厚手の服を着たり、閉め切った部屋に閉じこもらずに、外での適度な運動を心がけましょう。運動不足は免疫力の低下につながります。

インフルエンザに
ご注意ください!

風邪とは違いインフルエンザは感染力が強く症状が重いという特徴があります。免疫力が弱っていると肺炎などを併発することもあるので油断はできません。急な高熱が出たら、早めに受診しましょう。できればインフルエンザが流行する前にワクチンの接種を受けることをお勧めします。

■問い合わせ くらし部・市民生活課国保年金係 ☎75-6116

ホームページでも当社の詳しい情報をご覧頂けます。 広告

分譲マンション **Caron 壱番館** www.sasagawa-kouken.com

笹川工建株式会社
フリーアクセス 0120-75-6530

モデルルーム近日公開予定

Caron 壱番館
(建設地：佐賀銀行多久支店 北側)