

こんごう

富田林民主商工会
〒584-0036
富田林市甲田6-1-51
電話 0721-25-2233
FAX 0721-25-2830
HP ton-min@ton-min.jp



民商の会費は、会の唯一の収入源です。毎月15日までに事務所に届くように、会員さん同士でお互い集めあいをお願いします。

領収書整理・記帳会のご案内

8月18日(火)

午後2時～3時

パソコンをお持ちの方は持参して下さい。

夜も希望のある方は連絡下さい。

民商事務局：日岡、青砥

記帳義務化や来年1月からのマイナンバー実施に向けて、税金対策・経営対策のためにも自主計算を行いましょう！パソコン記帳（会計ソフトは民商にあります）、ノート記帳も出来ます。何もわからない人は、領収書の整理から始めませんか？

民商無料法律相談(要予約)

●8月26日(水) 午後5時から(予定)

●担当：岩嶋弁護士(南大阪法律事務所)

富田林民商ホームページ

URL：<http://ton-min.jp/>

ホームページが新しくなりました！

民商の新しい情報を、どんどん更新していきます。是非、活用してください。

あなたのホームページをリンクしませんか？

国保減免班会を各支部で行っています。

国保減免対市交渉は

8月25日(火) 午後7時～

富田林市役所4階にて行います。

車の方は正面入り口から駐車カードをとってお入り下さい。夜間入口は閉鎖されており入れません。

富田林民商盆休みのお知らせ

8月12日(水)～

14日(金)まで

商工新聞

8月17日号が休刊

お盆に入るため8月17日付の商工新聞は休刊となります。予めご了承ください。

熱中症にご注意を

各地で猛暑日続出！

年々暑さが増していますが、今年も例外ではありません。7月に入り猛暑日が続出。7月26日には全国で127カ所も気温35度を超えました。最近では、室内での熱中症も取り上げられており、こまめに水分補給を行いましょう。

熱中症を予防するには



- 涼しい服装
- 日陰を利用
- 日傘・帽子
- 水分・塩分補給

- ・無理せず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪い時は特に注意しましょう

電気代がもったいないとエアコンを付けないで我慢する人がいますが、エアコン・扇風機を使って、室内の温度を調節して下さい。

汗をかいたら塩分補給も

水分補給ですが、アルコール・お茶には利尿作用があるため水分補給に向きません。また、水だけ飲んでいても逆効果になります。汗をかくと塩分も失われるため、水だけ飲んでいると体内の塩分が薄くなり、水を飲みたくなくなります(のどが渇かなくなる)。しかし、体は脱水症状にあるので、水分・塩分不足で汗が出ない。体から逃げる熱が少なくなり熱中症になってしまいます。

一番いいのは、市販されているスポーツドリンクを水で薄める事です。水で薄めると吸収も早くなり、塩分(ナトリウム)も取れるので一石二鳥です。