

フリーネットワーク通信

2026年
7月号

〒761-8031 香川県高松市郷東町796番地85 TEL.087-813-1910 FAX.087-813-1915 0120-117-931



©DESIGNALIKIE

いよいよ梅雨も明けて、今年も真夏のシーズンに突入します。

既に暑い日が続いておりますが、組合員の皆様におかれましては、お変わりなくお過ごしでしょうか。

例年と同様に、水分補給や塩分補給を積極的におこない、熱中症に気を付けて、本格的な夏に備えた体づくりをしていきましょう。



オフィスでできる熱中症対策

Contents

- ①オフィスでできる熱中症対策
- ②休日割引適用除外日
- ③夏場に向けての安全運転特集
- ④当組合理事の岡野県議会議員が
池田 県知事より表彰状を授与
- ⑤在留許可・更新手数料改定案
- ⑥研修センターだより

オフィスでできる

熱中症対策

ちょっとした工夫で、夏を快適・健康に！

こまめに水分補給をしよう のどが渇く前に、こまめに水分をとみましょう。 目安は1時間にコップ1杯！ おすすめ：水・お茶・経口補水液など	室温を快適に保とう 目安 25~28℃ 室温は28℃以下を目安に。エアコンや扇風機を上手に使い、快適な環境を保ちましょう。	風通しをよくしよう 定期的窓を開けて換気をし、空気の流れをつくりましょう。サーキュレーターの活用も◎	服装を工夫しよう ✓ 吸汗速乾素材のシャツやブラウス ✓ ゆったりした着心地のよい服装 通気性のよい、涼しい服装を選びましょう。ネクタイや上着は必要に応じて調整を。
日差しをさえぎろう ブラインドやカーテンで直射日光をカット！ 室温の上昇を防ぎます。	休憩をとってリフレッシュしよう 適度に休憩をとり、心と体をリフレッシュ。無理をせず、体調を整えましょう。 おすすめ：軽いストレッチ・深呼吸など	体調チェックを忘れずに ☑ だるい ☑ 頭が重い ☑ めまい ☑ 吐き気 ☑ 汗が止まらないなど 少しでも体調が悪いと感じたら、無理せず上司や同僚に相談を。早めの対応が大切です。	みんなで声をかけ合おう 周りの人の様子にも気を配り、「大丈夫？」のひと声を。みんなで予防し、快適な職場に！

ポイント！

熱中症は、予防がいちばんの対策です。
日頃から意識して、元気に夏を乗り切りましょう！

特に注意したい人

- ☐ 暑さに慣れていない人
- ☐ 睡眠不足の人
- ☐ 持病のある人
- ☐ 朝食を食べていない人

2026年の高速道路ETC休日割引（地方部30%割引）の適用除外日は次のとおりです。

7月の割引対象外

7月18日（土）

7月19日（日）

7月20日（月・祝・海の日）

※3連休のため休日割引は適用されません。

8月の割引対象外

8月8日（土）～8月16日（日）

※お盆期間のため、土日を含めて休日割引は適用されません。

普通車・軽自動車でETC利用の場合の休日割引が対象ですが、首都圏・京阪神圏など一部対象外区間があります。

※適用除外日は変更となる場合がありますので、ネクスコ各社のホームページでご確認ください

※詳細はネクスコ各社のホームページをご覧ください

<https://corp.w-nexco.co.jp/newly/r8/0317h01/>

夏場に向けての安全運転特集

夏の行楽シーズン前に

安全・快適なドライブのために

～長距離運転・車両移動・車両点検のポイント～

長距離運転時の注意点

無理のない計画と、こまめな休憩で安全運転を！

ゆとりある計画を
出発前にルート・交通情報を確認し、時間に余裕を持った計画を立てましょう。

2時間に1回は休憩を
疲労軽減のため、2時間に1回を目安に、SA・PAなどで休憩を取りましょう。

眠気を感じたら無理せず休む
眠気は重大な事故の原因になります。少しでも眠いと感じたら、すぐに休憩を！

シートベルトの着用を徹底
全員でシートベルトを着用しましょう。同乗者への声かけも忘れずに。

水分補給をこまめに
のどが渇く前に、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

こんな時は要注意！
✓ 寝不足・体調不良のとき
✓ 強い疲労やストレスを感じているとき
✓ 気温が高い日や長時間の渋滞時

車両移動の際の熱中症対策

車内は高温になりやすく、熱中症のリスクが高まります！

車内温度は、短時間で急上昇！
炎天下では、エアコン停止後わずか30分で車内温度が50℃以上になることもあります。

こまめな水分・塩分補給
運転前や移動前、移動中もこまめに水分・塩分を補給しましょう。

服装の工夫
通気性の良い服装や帽子を着用し、直射日光を避けましょう。

車内を快適に保つ
出発前に換気を行い、エアコンを適切に使用しましょう。サンシェードの活用も効果的です。

少しでも体調に異変を感じたら
めまい・頭痛・吐き気・倦怠感などを感じたら、すぐに涼しい場所で休憩し、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

特に注意！絶対にやめましょう
✗ 子どもやペットを車内に残さない！
✗ 短時間でも車内に残さない！

車両点検の注意事項

出発前にしっかり点検して、トラブルを未然に防ぎましょう！

タイヤの点検
空気圧・摩耗・ひび割れを確認しましょう。スペアタイヤの状態も忘れずに。

エンジンルームの点検
オイル・冷却水・バッテリー液などを確認しましょう。

灯火類の点検
ヘッドライト・ウィンカー・ブレーキランプなどが正常に点灯するか確認しましょう。

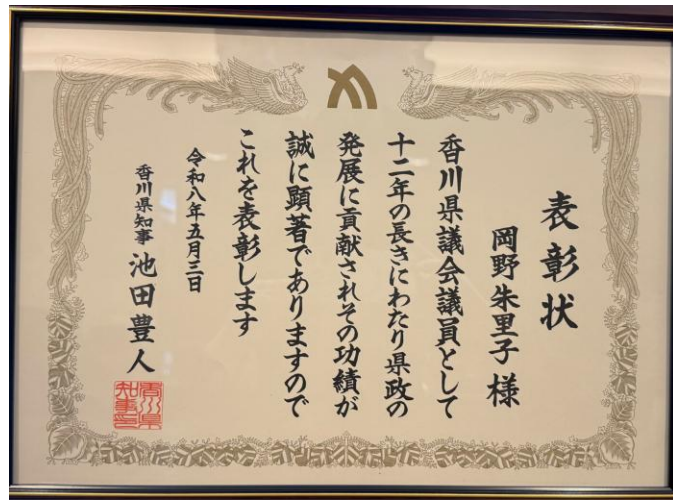
ワイパー・ウォッシャー液の点検
ワイパーの拭き取り状態や、ウォッシャー液の残量を確認しましょう。

車内の備品・非常用品の確認
非常停止表示板・発煙筒・救急セット・懐中電灯・飲料水などを確認しましょう。

定期点検も忘れずに！
法定点検・メーカー推奨の点検を受け、安心してドライブを楽しみましょう。

当組合理事の岡野しゅりこ香川県議会議員が 池田 香川県知事から表彰状を授与されました

当組合理事の岡野しゅりこ
県議会議員が、長年にわたり
県政の発展に貢献した功績で
池田 県知事より表彰されました



池田 県知事と記念撮影



在留許可・更新手数料改定案

**外国人の在留許可・更新手数料、最大75,000円に引き上げ！！
政府改定案 10月施行予定**

出入国在留管理庁は7月3日、外国人の在留許可手続きに関し、在留資格変更と在留期間更新は現行の一律6000円を期間に応じて1万～7.5万円に引き上げる、手数料の改定額を定めた政令案を発表しました。
永住許可は現行の1万円を20万円に増額する意向でパブリックコメント（意見公募）を実施し、10月に施行する方針です。



出入国在留管理庁
(ISA)
Immigration Services Agency

出入国在留管理庁が2026年7月3日に公表した

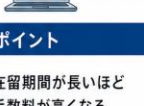
在留許可手数料 改定案（政令案）

在留資格変更許可申請・在留期間更新許可申請に係る手数料について、
在留期間の長さに応じた新たな手数料に改定する案を公表しました。

窓口申請



オンライン申請



在留期間	窓口申請の手数料	オンライン申請の手数料
3か月以下	10,000円	8,000円
3か月超～6か月以下	18,000円	15,000円
6か月超～1年未満	25,000円	21,000円
1年	33,000円	27,000円
1年超～3年未満	48,000円	42,000円
3年以上～5年未満	64,000円	56,000円
5年以上	75,000円	65,000円

ポイント

- 在留期間が長いほど手数料が高くなる
- オンライン申請は窓口より安い
- 政令案として公表され、パブリックコメント実施中
- 施行予定：**2026年10月1日**

今後、パブリックコメント等の手続を経て、政令として正式に決定されます。

※内容は2026年7月3日に公表された政令案に基づくもので、正式決定前の案です。

ある日の実習生の一日

今回はフィリピン人の女性とインドネシア人の男性との混合です。共通語は日本語です。日本語を使ってお互い一生懸命話していました。朝、食後散歩を兼ねて高松駅周辺からサンポートに行き、ホール棟の展望台から瀬戸内海の景色を楽しみました。丁度、大型客船が入港していてビックリ。写真も沢山撮っていました。高松の築港駅から琴電に乗ってセンターがある栗林駅まで乗車体験もしました。充実した一日でした。

大型客船をバックに記念写真



日本食体験で牛丼をお腹いっぱい食べました。



高松北署で、日本の交通ルール、詐欺被害に遭わないなどの勉強しました。

「フリーネットワーク通信」の最新版及びバックナンバーは、組合ホームページから御覧いただけます！！メールでの配信もおこなっておりますので、登録をご希望の方はご連絡ください。



協同組合フリーネットワーク



ご案内

ホーム
最新情報
組合概要
組合案内
組合活動情報
お問い合わせ
サイトマップ

新着情報

2020/03/06 (金) 高松分室 フリーネットワーク通信2020年3月号★
2020/02/04 (水) 高松分室 フリーネットワーク通信2020年12月号★
2020/08/02 (日) 高松分室 フリーネットワーク通信2020年8月号★
2020/07/16 (木) 高松分室 お申元ワンギョウ販売のご案内
2020/07/16 (木) 高松分室 フリーネットワーク通信2020年7月号★



フリーネットワーク通信
バックナンバー