

あえへる

安中人権コミュニティセンターの
サボテンが開花しました♪
名前は「エキノプシス・オキシゴナ」
呪文のような名前ですね!! (^▽^)



本格的な夏の到来前に。。。

人の体温調節のメカニズム

人は体温の上昇を防ぐために、自律的に皮膚近くの血管を拡張し、皮膚の近くに血液を多く流して、皮膚から周辺に放熱することにより血液を冷やします。皮膚からは次の3通りのメカニズムで放熱します。

1. 空気に放熱（対流）

皮膚に直接当たる空気に放熱して皮膚を冷やします。
気温が高いほど、風速が弱いほど放熱は進みません。



2. まわりのモノに放熱（放射）

まわりのモノに向かって熱を放射することで皮膚を冷やします。
モノの温度が皮膚より高いと放熱が進まず、逆に皮膚が受ける熱が多くなります。

3. 発汗して放熱（蒸発）

空気やまわりのモノに放熱するだけでは足りずに、体温が上昇してしまう場合に発汗が始まります。

汗が蒸発するときに皮膚から気化熱を奪うことで皮膚を冷やします。
湿度が高いと汗が蒸発しにくく放熱が進みません。

発汗すると、体内から水分・塩分が失われるので、水分・塩分を補給する必要があります。



「熱中症警戒アラート」って??? ➡ 次ページへ



熱中症警戒アラート



熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごと(北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位)に発表されます。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

熱中症を予防するために

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。
- 不要不急の外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。
- 高齢者、こども、持病のある方、肥満の方、障害者など熱中症になりやすい方々に、エアコンの使用やこまめな水分・塩分補給などを行うよう声かけをしましょう。
- 外での運動は、原則、中止／延期をしましょう。
- のどが渇く前に、水分(1時間ごとにコップ1杯)・塩分(塩分補給のあめや梅干しなど)を補給しましょう。

予約制

あなたのまちの健康相談



保健師が健康に関する様々な相談に応じます。

○日時：7月4日(金)・8月1日(金) ○対象：18歳以上の八尾市民

○場所：安中人権コミュニティセンター

○申込締切：開催日の1週間前まで

○連絡先：072-993-8600(八尾市保健センター)

講座生募集!



定員超過の場合は抽選となります。

申し込み・問い合わせは、電話、FAX 及び窓口 で受け付けております。

初めてのパソコン講座

♪パソコンの初歩を楽しく学びます♪

○日時：7月24日～8月7日(月・木曜日)

午後2時～3時30分 全5回

○対象者：市内在住・在勤の方

○定員：6名 ○教材費：300円

○申込締切：7月3日(木)





風水害に備えましょう



これからの時期は、大雨や台風の影響で、住宅の浸水や土砂崩れなどの災害が発生する可能性が高まります。

日ごろの備えと適切な対応で、被害を最小限に抑えることはできます。普段からいざというときのために備えておきましょう。

■災害リスクを確認

- 市の指定避難所（小・中学校など）に行くことだけが避難ではありません。

緊急時に身を寄せられる親戚や知人宅など、安全な避難先を確保しておきましょう。

- 「やお防災マップ」を確認して、自宅や職場などの災害リスクや状況に応じた最善の避難先を検討しておくことが大切です。

避難先の候補 知人・親戚宅、ホテル、在宅避難（屋内安全確保）[自宅の2階以上へ避難] など。

「やお防災マップ」← 安中人権コミュニティセンターにあります。
お気軽にお立ち寄りください。

■避難のタイミングを確認

災害発生の恐れがある場合に、市や気象庁から避難情報などを発令します。
どのタイミングで避難を開始するのか、事前に確認しておきましょう。

警戒レベル4で

危険な場所から

全員避難！！

大

警戒レベル5 緊急安全確保

警戒レベル4 避難指示（危険な場所から全員避難）

警戒レベル3 高齢者等避難（危険な場所から高齢者などは避難）

警戒レベル2 大雨・洪水注意報（自らの避難行動を確認）

警戒レベル1 早期注意情報（災害への心構えを高める）

■災害情報の入手先を確認

八尾市では、防災行政無線や緊急速報メール・エリアメールのほか、さまざまな手段で情報を発信しています。

災害情報の入手先 大阪防災アプリ、生活応援アプリ「やおっぷ!」、おおさか防災ネット、テレビのデータ放送、市ホームページ、市公式 SNS（X・LINE・Facebook）、ケーブルテレビなど。

■携帯電話をお持ちでない方へ

災害情報自動配信サービス が始まります。

あらかじめ登録しておく、電話かファクスで避難情報などの緊急情報を受け取ることができます。

対象：携帯電話を持っていない市内在住者で、かつ、次の条件のどれか一つに該当する人

①65歳以上 ②避難行動要支援者 ③土砂災害特別警戒区域居住者

申込：随時受付。申込書。窓口・ファクス・郵送・Eメール

申込先：危機管理課 電話：072-924-9870 ファクス：072-924-3968

調理・配膳ボランティアさん募集中！！



＜お仕事内容＞
調理・配膳等
月1回、第2火曜日
に実施(1・8月はなし)
場所:安中人権コミセン

地域の「給食サービス」で

あなたのお力、
貸していただけませんか？

申込・お問合せ先
安中人権コミュニティセンター
☎ 072-922-1491



地域の笑顔
広がります♡

予約制！
無料！

無料法律相談のご案内



相続や離婚、交通事故や近隣とのトラブルなどでお悩みのことはありませんか。
法律の専門家である弁護士が、日常のさまざまな法律問題のご相談に応じます。
この機会を、ぜひご利用ください。

日 時： **6月25日(水)、7月30日(水)** 午後2時～午後4時

場 所：安中人権コミュニティセンター

弁護士：中村 和也 氏（弁護士法人関・岸田・中村法律事務所）

申し込み：一般社団法人やお座、安中支部 Tel. 929-8656 / 998-3127

安中人権コミセン事務所 Tel. 922-1491

安中人権コミセン相談室 Tel. 922-1892

～人権問題や生活などに関する困ったことがありましたら、お気軽にご相談ください～



八尾市立安中人権コミュニティセンター

〒581-0085 八尾市安中町8-5-30

TEL 072(922)1491 または 072(922)1891

FAX 072(999)4626

ホームページ https://www.city.yao.osaka.jp/soshiki/4-3-0-0-0_4.html

八尾市ホームページ <http://www.city.yao.osaka.jp>