

あえ〜る



暖かい日が多くなり、安中人権コミュニティセンターの花たちも楽しそうに咲いています。

福祉の向上や人権啓発の住民交流の開かれた拠点として、地域の皆さま

のお役に立てるよう、取り組んでいきます。

引き続き、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

いつでもお気軽にお立ち寄りください。



5月の人権カレンダー

5月5日～11日 **こどもまんなか児童福祉週間**

こどもや家庭、こどもの健やかな成長について国民全体で考えることを目的として定めた。

5月12日 **民生委員・児童委員の日**



人権とは、誰もが生まれながらにして持っている

人間として幸せに生きていくための権利です。



2026年度の啓発活動重点目標は、引き続き

「『誰か』のことじゃない。」です。

(法務省人権擁護局・全国人権擁護委員連合会)

いじめや虐待、体罰、性犯罪、性暴力など、こどもをめぐる人権問題が後を絶たず、依然として深刻です。悩みを抱えながらSOSを発信できないこどもに気付きを促がし、その声に耳を傾け、必要な支援を行うことで、社会全体がその健やかな成長を後押ししていかなければなりません。

引き続き、こどもが権利を持つ一人の人間として最大限尊重される社会の実現をめざし、社会全体がこどもの人権について関心と理解を深めましょう。

講座生募集!



*講座募集対象は市内在住・在勤の方で、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。

エクセル基礎

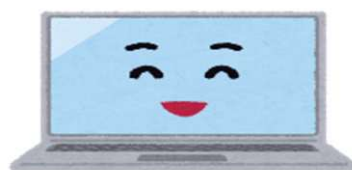
表の作成や計算、グラフの作成などエクセルの基本的な機能と
操作方法を学習します。

日時: 2026年6月9日~8月18日(火曜日)
午後7時30分~9時 全10回

日程: ①6月9日 ②6月16日 ③6月23日 ④6月30日
⑤7月7日 ⑥7月14日 ⑦7月21日 ⑧7月28日
⑨8月4日 ⑩8月18日

部屋: 講座室1 教材費: 2200円

定員: 6名 申込締切: 5月18日(月)



絵手紙講座

季節ごとの果実等を手紙に描写し言葉を添えます。

日時: 2026年6月3日~2027年2月3日(水曜日)
午後1時30分~3時 全12回

日程: ①6月3日 ②6月17日 ③7月1日 ④7月15日 ⑤8月5日
⑥8月19日 ⑦9月2日 ⑧10月7日 ⑨11月4日 ⑩12月2日
⑪1月20日 ⑫2月3日

部屋: 講座室2 教材費: 2400円~3600円程度

定員: 15名 申込締切: 5月18日(月)



デトックスヨガ

呼吸にあわせてゆっくりと身体を動かし、心身のバランスを整えます。
身体の中、心の中に溜め込んでいる悪いものをすべて出しましょう。



日時：2026年6月12日～12月18日（金曜日）
午後1時00分～2時30分 全17回

日程：①6月12日 ②6月19日 ③7月3日 ④7月10日 ⑤7月17日
⑥9月4日 ⑦9月11日 ⑧9月18日 ⑨10月2日 ⑩10月9日
⑪10月16日 ⑫11月6日 ⑬11月13日 ⑭11月20日 ⑮12月4日
⑯12月11日 ⑰12月18日

部屋：集会室 教材費：無料



持ち物等：動きやすい服装、ヨガマットか大きめのバスタオル、飲料



定員：20名 申込締切：5月18日(月)

手話入門

入門程度の内容で、楽しく手話を学んでいただきます。

日時：2026年6月9日～8月18日(火曜日)
午後7時～8時30分 全10回

日程：①6月9日 ②6月16日 ③6月23日 ④6月30日
⑤7月7日 ⑥7月14日 ⑦7月21日 ⑧7月28日
⑨8月4日 ⑩8月18日

部屋：講座室2

教材費：1000円

定員：15名 申込締切：5月18日(月)



5月31日は世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」です。

厚生労働省でも世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」(5月31日～6月6日)と定めています。喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存症も踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題です。長年たばこを吸っていても禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。「たばこやめようかな・・・」と思った時からが禁煙のはじめ時です。過去に禁煙にチャレンジし失敗したことがある方も、もう一度この春、心機一転に禁煙をはじめてみませんか。

禁煙方法はどんなものがあるの？



- 1 薬局やドラッグストアで禁煙補助薬を購入する。
- 2 禁煙塾動画教室を利用し、自宅で「禁煙」について学ぶ。
*ご視聴には電子申請からの申込が必要です。
- 3 禁煙外来を利用する。*健康保険での治療には条件があります。



↑禁煙塾電子申請

予約制

あなたのまちの健康相談

健康に関する様々な相談に応じます。

- 日時：5月1日(金)・6月5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 (八尾市健康推進課)

禁煙したい方への
サポートもしてい
ます！



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：5月27日(水)・6月24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



予約制！無料！

～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>

一緒に解決策
を考えます！

