

あえへる

梅雨の時期の過ごし方



梅雨の時期は、気分の憂鬱さや体のだるさや疲れ、頭痛や食欲不振、肩こり、腰痛、関節痛や神経痛など体調の変化が起こりやすいです。気圧が下がると、身体は外部へ膨らませようとする力が働き、実際には膨らまないが、この力に対抗す

るべく血管や筋肉を収縮させて体内の圧を調整しようとするため、結果として自律神経が乱れます。気圧の変化をまずキャッチする内耳のマッサージ（耳を上5秒、横に5秒、下に5秒引っ張り、後ろに回す）で内耳の血流を改善する、朝の光を浴びる、ぬるめのお湯に浸かるなどで、自律神経を整えましょう。

また、この時期は高温多湿で汗が蒸発せず、隠れ脱水になりやすいため、こまめな水分・ミネラル補給が必要です。

■その他の注意点■

- ・冷蔵庫は5℃以下、冷凍庫は-15℃以下に設定する。
- ・食品を扱う前後は、石鹸で手や指をよく洗う。
- ・調理は中心部まで加熱し、できてから2時間以内に食べる。
- ・お弁当に梅干しを入れる、おかずの水気を切り、良く冷ましてから詰める、保冷剤を活用する。
- ・こまめな掃除で風通しを良くし、除湿機やエアコンの「除湿」、布団乾燥機を用いるなど、「高温」と「低湿度」でカビやダニの繁殖を防ぐ。



6月の人権カレンダー

1日 人権擁護委員の日：1949年のこの日に「人権擁護委員法」が施行されたことを記念して制定。

18日 ハイトスピーチと闘う国際デー：国連が2021年に制定。

22日 らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日：2009年のこの日に「ハンセン病療養所入所者等に対する補償金の支給等に関する法律」が施行されたことにちなんで制定。

6月23日～29日 男女共同参画週間：1999年6月23日に「男女共同参画基本法」が公布・施行されたことにちなんで制定。

6月 男女雇用機会均等月間：1985年6月1日に「男女雇用機会均等法」が公布されたことを記念して、その翌年から制定。

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。

6月1日～30日まで 就職差別撤廃月間



メインテーマ 「しない させない 就職差別」

サブテーマ 「働くのは私！私自身を見てください」



1975年11月に「部落地名総監」という極めて悪質な図書が存在が明らかになった事件を契機として、全ての職場・企業から「就職差別」の解消を図るため、全国に先駆けて1982年に大阪府で本事業を開始しました。今なお、面接時に本人の能力や適性と関係のない事項について質問するなどの就職差別につながる事象が報告されています。このような就職差別をなくすため、「公正採用選考ルール」の周知や府民からの就職差別に関わる相談に対して、関係機関と連携し解決に向けたサポートを行っています。

<公正採用選考に関する相談窓口>

大阪府商工労働部雇用促進室労働環境課 労政・労働福祉グループ

閉庁日を除く6月1日～30日の9：30～17：30

☎06-6210-9518（就職差別110番）

ハローワーク布施 事業所サービス部門

開庁時間：8：30～17：15（土・日・休祝日・年末年始除く）

※大阪新卒応援ハローワークのみ10：00～18：30

☎06-6782-4221（31#）



講座生募集!

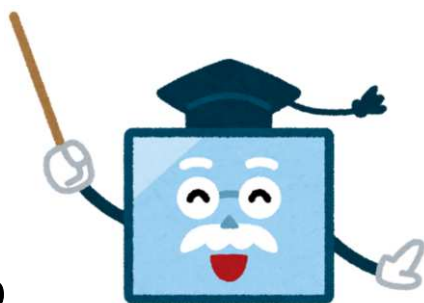


講座募集対象は市内在住・在勤の方で、定員超過の場合は抽選となります。
申し込み・問い合わせは、電話、FAX 及び窓口で受け付けております。

ワード基礎

日時：6月29日～8月10日(月・木曜日)
午前10時～11時30分 全12回

日程：①6/29 ②7/2 ③7/6 ④7/9 ⑤7/13 ⑥7/16
⑦7/23 ⑧7/27 ⑨7/30 ⑩8/3 ⑪8/6 ⑫8/10

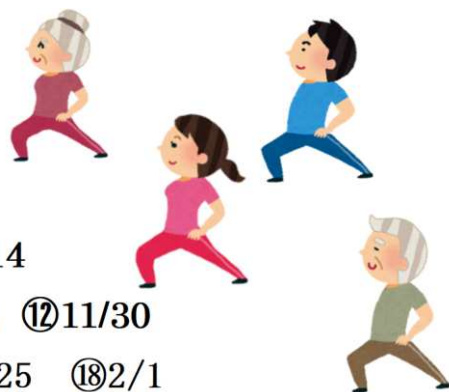


定員：6名 教材費：2,200円 申込締切：6月15日(月)

健康体操入門

日時：6月29日～2月1日(月曜日)
午前10時～11時30分 全18回

日程：①6/29 ②7/6 ③7/13 ④7/27 ⑤9/7 ⑥9/14
⑦10/5 ⑧10/19 ⑨10/26 ⑩11/9 ⑪11/16 ⑫11/30
⑬12/7 ⑭12/14 ⑮12/21 ⑯1/18 ⑰1/25 ⑱2/1



定員：20名 参加費：無料 申込締切：6月15日(月)



体操できる服装、シューズ、タオル、飲み物をご持参ください。



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。

予約制

○日時：6月5日(金)・7月3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)

市営住宅の募集案内

市営住宅では、定期的に入居者を募集しています。
6月募集の申込書を、6月上旬から約2週間、
各人権コミセン、各出張所、住宅管理課などで
配布いたします。

(お問い合わせ) 八尾市営住宅管理センター
072(924)3858 まで



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



～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！