

あえへる

いつでも！だれでも！どこでも！



油断❗しないで 熱中症



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。気温が高い場所だけで発症すると思われがちですが、曇りの日や夜間寝ているときでも発症することがあります。

↓↓↓ 熱中症が疑われる症状(右へいくほど重症) ↓↓↓

めまい・生あくび
筋肉痛・こむら返り
大量の発汗・立ちくらみ



頭痛・気分の不快・倦怠感
虚脱感(ぐったり・力が入らない)
・集中力や判断力の低下・吐き気・嘔吐



意識障害(返事がおかしい)
手足の運動障害(まっすぐ歩けない)・痙攣・高温温

熱中症かなと思ったら…

- ①からだを冷やす:衣服をゆるめ、首のまわり・わきの下・足の付け根などを冷やす。
- ②涼しい場所へいく:エアコンが効いている室内や日陰などの風通しの良い場所へ。
- ③水分補給をする:水分・塩分・経口補水液などを補給する。



119番



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう！！



線状降水帯(せんじょうこうすいたい)について



線状降水帯は、次々と発生した積乱雲により、線状の降水域が数時間にわたってほぼ同じ場所に停滞して大雨をもたらすものです。心構えを一段高めていただくことを目的として、線状降水帯による大雨の可能性が程度高いことが予想された場合に、半日程度前から「気象解説情報(線状降水帯半日前予測)」が気象庁より発表されます。大雨災害に対する危機感を早めにもっていただき、ハザードマップや避難所・避難経路の確認等を行っていただくことが重要です。

8月の人権カレンダー

8月15日 戦没者を追悼し平和を祈念する日

8月28日～9月3日 全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

「学校でいじめにあっている」「家の人にいやなことをされる」「友だちにたたかれたり、けられたりする」そんなときは、まよわず電話してください。

- いじめ相談専用ダイヤル：072-924-3796（月～土9：00～17：15）
- 窓口での相談：生涯学習センター学習プラザ内1階（月～土9：00～17：15）
- メールでの相談：kodomo-ijime@city.yao.osaka.jp
- やおっこ手紙相談：手紙相談の用紙は、各公共施設（安中人権コミセン）等にあります。
- 子どもや子育てに関する相談：072-924-3954（こども総合支援センターほっぷ）

＊ほっぷ開館時間外も委託先の相談員が相談をお伺いします。

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

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、安中人権コミセン（電話、FAX 及び窓口）で受け付けております。

■■■■■ 下記4講座とも申込締切：8月17日(月) ■■■■■

エクセル応用【夜間】

利用頻度の高い関数の使い方から、エクセルの様々な機能を使いこなすための学習をします。

日時：2026年9月8日～11月24日(火)

午後7時30分～9時 全10回

定員：6名

教材費：2,200円(テキスト代)



ワード応用

基礎から一歩進んだワードの使い方を学びます。

日時：2026年9月7日～10月22日（月・木）

午前10時～11時30分 全12回

定員：6名

教材費：2,200円(テキスト代)



ワードでチラシ作り

ポスターやチラシの作成を通して、紙面デザインの基本を学びながら、図を配置する方法などを学びます。

日時：2026年9月7日～9月28日（月・木）

午後2時～3時30分 全6回

定員：6名

教材費：300円(テキスト代)



手話ステップアップ

基礎程度からステップアップした手話を楽しく学んでいただきます。

日時：2026年9月8日～11月24日(火)

午後7時～8時30分 全10回

定員：15名

教材費：1,000円(テキスト代)



★次回募集予定の「3B 体操(10/5～12/21)」、「ワードでチラシ作り(10/15～11/2)」は、8月20日から申込受付予定です(申込めは9月14日)。詳細は 8/20 以降に市政だより9月号または安中人権コミュニティセンターホームページをご覧ください。



安中8丁目ふれあい農園 入園者募集！！

～土に親しみながら、四季の野菜づくりをしませんか～



場 所： 八尾市安中町8丁目26番地 募集区画数：2区画(面積は1区画あたり約16平方メートル)

対象者： 八尾市内に在住し、農作物の耕作ができる人

八尾市の他の農園(公営)に入園していない人

1世帯1区画、申込多数の場合は抽選(補欠の人は年度内有効)

費 用： 水道代程度

申込方法： 2026年7月31日(金)～8月7日(金)までに、直接 安中人権コミュニティセンターへ。

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： **8月7日(金)・9月4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)

予約制

無料法律相談のご案内

**予約制！
無料！**

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： **7月29日(水)、8月26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(Tel. 929-8656)、安中支部(998-3127)、
安中人権コミセン事務所(922-1491)



～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！

