

# あえへる

## 熱中症に注意！

5月中旬、大阪府の最高気温が30℃を超えました。これから気温とともに湿度も上がり、熱中症のリスクが高くなります。自らの健康を守るため、以下のことに気をつけて過ごしましょう！

- こまめに水分・塩分を取りましょう
- 扇風機やエアコンを上手に使いましょう
- 涼しい服装を選びましょう
- 帽子や日傘を使いましょう  
(紫外線対策にも♪)



## 災害時の備えはできていますか？

これから梅雨、台風のシーズンに入ります。大雨が降ると、洪水や浸水が起こるおそれがあります。また、地震が起きると建物やブロック塀が崩れることもあります。様々な災害から身を守るために、災害時の行動や準備物を確認しておきましょう。

- ◇ ハザードマップ（やお防災マップ）を活用！
- ◇ 避難場所を確認！  
※警戒レベル「高齢者等避難」で危険な場所から避難、「避難指示」で全員避難です！
- ◇ 避難のときに持っていくものを準備！
- ◇ 防災情報や災害時の情報を取得！



## 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。

- 妊娠期の相談
- 育児相談（離乳食等の栄養、発育や運動発達等の相談、ことば等精神発達の相談）
- 栄養・食生活に関すること（栄養士との相談もできます！）
- 生活習慣病の予防について（糖尿病・高血圧等の予防や改善に関する相談）
- 特定健診（健康診断）等の結果について
- 運動について
- フレイル予防について



- ◆ 日時：7月7日（金） ①午前10時～ ②午前10時30分～ ③午前11時～
- ◆ 場所：安中人権コミュニティセンター
- ◆ 申込締切：6月30日（金）
- ◆ 連絡先：072-993-8600（八尾市保健センター）  
または 072-922-1491（安中人権コミュニティセンター）



# 怪しい電話に注意！！

八尾市内で特殊詐欺の被害が増加しています。

電話で「保険料を払いすぎているから返還します」「医療費の還付の手続きがあるのでATMへ行ってください」「キャッシュカードを受け取りに行く」と言われるなど、怪しいと思ったらすぐに電話を切り、警察に相談してください。

## 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。

### 健康体操入門

日時：7月24日～12月4日(月曜日)  
午前10時～11時30分 全16回

定員：20名

教材費：無料

申込締切：7月4日(火)



### エクセル(基礎～応用)

日時：7月18日～12月12日(火曜日)  
午後7時30分～9時 全20回

定員：6名

教材費：2,640円

申込締切：7月4日(火)



### 初めてのスマホ

#### (iPhone(アイフォン)編)

日時：7月18日～7月28日(火・金曜日)  
午後1時30分～3時 全4回

対象者：iPhone(アイフォン)のスマホを  
持っている方

定員：4名

教材費：1,260円

申込締切：7月4日(火)



### 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28日(水)、7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、安中支部

安中人権コミセン事務所

安中人権コミセン相談室

Tel. 929-8656 / 998-3127

922-1491

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～

〒581-0085 八尾市安中町8-5-30 八尾市立安中人権コミュニティセンター  
TEL 072(922)1491 または 072(922)1891 FAX 072(999)4626

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