



# 大東市立

# 7月号



# 野崎人権文化センターだより

あふれる笑顔、幸せのまちづくり。礎に人権尊重。

## 令和2年度の熱中症予防行動

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

- ①暑さを避けましょう ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整 ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整 ・暑い日や時間帯は無理をしない ・涼しい服装にする ・急に暑くなった日等は特に注意する
- ②適宜マスクをはずしましょう ・気温、湿度の高い中でマスク着用は要注意 ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を
- ③こまめに水分補給しましょう ・のどが渇く前に水分補給 ・1日あたり1.2リットルを目安に ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ④日頃から健康管理をしましょう ・日頃から体温測定、健康チェック ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
- ⑤暑さに備えた体作りをしましょう ・暑くなり始めの時期から適度に運動を ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

## 大東市立野崎人権文化センター

開館時間：月～土曜日 9：00～22：00 休館日：日・祝日・年末年始  
TEL：072-879-1551 FAX：072-879-1552 MAIL：info@nozaki-jinbun.net



Facebook ページ  
<https://www.facebook.com/daitonozaki.jinbun>



ホームページ

<http://nozaki-jinbun.net>



## 楽しくつくろう！なごみキッチン ～食パンをつくります♪～

- \*と き 7月21日(火)・22日(水)・28日(火)  
①9:30~12:30 ②13:30~16:30
- \*費 用 800円
- \*対 象 15歳以上
- \*募集人数 各6名(多数の場合は抽選)
- \*持ち物 エプロン・三角巾  
手拭きタオル・食器用ふきん  
台ふき・持ち帰り用容器



参加ご希望の方は、7月1日(水)~11日(土)に  
来館または電話かFAXにてお申込みください。

## ゆびでかくパステルアート ～♪夏空♪～

- \*と き 7月17日(金) 10:00~12:00
- \*費 用 800円
- \*対 象 15歳以上
- \*募集人数 8名(多数の場合は抽選)

講師：そらいろのたね。rikaさん



参加ご希望の方は、7月1日(水)~11日(土)に  
来館または電話かFAXにてお申込みください。

もっとリラックスしてスピードをゆるめた生活をしよう

## 『なごみ』スペースに参加してみませんか♪

指先を動かしたり、おしゃべりしたり…毎月、折り紙などでいろんな作品をつくっています。

- \*と き 毎月第2・3・4木曜日 9:30~11:30  
7月は、9日・16日・30日です。
- \*費 用 無料 ※一部、材料費要
- \*対 象 15歳以上
- \*持ち物 折り紙・はさみ



折り紙などでいろんな  
作品を作っています。  
お気軽にご参加ください♪

## エコクラフト教室 ～壁掛けカゴをつくります♪～

- \*と き 7月31日(金) 14:00～16:30
- \*費 用 800円
- \*対 象 15歳以上
- \*募集人数 6名(多数の場合は抽選)



※造花は含まれません。

参加ご希望の方は、7月1日(水)～11日(土)に  
来館または電話かFAXにてお申込みください。

## 一人ひとりの生徒が生き活きと笑顔で学ぶ居場所づくりをしています。

### のぞき塾では・・・

- ・少人数制なので好きな科目、苦手科目も自分のペースでできます。
- ・学校の宿題や定期テスト対策、ほかの塾の宿題にも合わせます。
- ・わからないところまで戻り、できるところから進むことも可能です。

- 対 象 小学1～6年生・中学1～3年生
- 対応科目 小学生：国語・算数・英語(英語は2年生から)  
中学生：数学・英語
- 時 間 火・木・金曜日(祝日休)のうちの週2授業(1授業は50分)  
①17:00～17:50 ②18:00～18:50  
③19:00～19:50  
※金曜日は①17:00～17:50のみ  
※木曜日19:00～中学生対象の英語ヒヤリング授業あり
- 費 用 月謝制 週2授業 3,500円(入塾金なし・テキスト代込)  
きょうだい割引、ひとり親家庭などの指導料減額制度もあります



体験授業1回無料  
電話でお申込み下さい

気軽に何でもお問合せください  
☎072-879-1551  
(塾のお問合せは9:00～18:00)



## 当センターで実施される四条子育て支援センターの事業内容

### ★親子でリトミック★

とき 7月14日(火) 10:00～  
7月28日(火) 10:00～  
対象 1歳半以上の子と保護者 15組

### ★0歳びよびよクラブ★

とき 7月15日(水) 10:00～  
対象 0歳の子と保護者 10組  
内容 ベビーサイン&ヨガ

### ★7月生まれの誕生日会★

とき 7月31日(金) 10:30～  
対象 0歳以上の子と保護者 30組  
内容 「ガーガーズ」

お問い合わせ

大東市立四条子育て支援センター ひよっこ  
☎072-876-7510

※状況によりやむを得ず変更する場合がございます。ご了承ください。



### 人権のこと

5月21日に緊急事態宣言が解除になり、感染者も減少し、適切な治療を受け回復された方も増えてきていますが、第2波・第3波が懸念されています。新型コロナウイルス感染者や回復者、最前線で治療にあたっていただいている医療関係者、そしてその家族などに対する嫌がらせやいじめなどの人権侵害が発生しています。病気や職業などを理由に差別することは絶対に許されることはありません。そして、長期にわたる臨時休校からの学校再開に子どもたちは喜びの一方、戸惑いや不安を感じています。周りの大人は、子どもたちの話を聞いて不安な気持ちを受け止めてあげましょう。これまで同様3密を避け、マスク着用、こまめな手洗い等、自己管理をお願いします。

## 相談窓口のご案内

生活困窮のこと、人権侵害に関すること、就職や進学、不登校や若者のひきこもり等の相談を専門の相談員にお話してみませんか？

相談時間：月曜日～金曜日 9:00～18:00 第1・3 土曜日 10:00～18:00  
進路の相談は、月曜日と金曜日のみ 20:00まで相談可能です。  
※日曜、祝日、年末年始はお休みです。

問い合わせ：☎072-879-8810 または072-879-1818 (FAX072-879-3611)  
ひきこもり相談専用電話 072-879-2010

ホームページ：<http://www.daitonozaki-jinkenkyokai.jp/>

特定非営利活動法人 大東野崎人権協会（大東市立野崎人権文化センター内）

