



大東市立

6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。



梅雨の前こそ気をつけて！脱水・熱中症にご注意を！

夏本番を前に、じっとりとした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。熱中症とは、気温や湿度の高い環境に長時間いることで、体内に熱がこもった状態のことです。梅雨明け前後をピークとして、暑さで水分が失われやすいため、特に意識してこまめな水分補給を心がけ、脱水・熱中症を予防しましょう。

●水分の上手な取り方●

- ・1日のめやす摂取量は1.5L程度
- ・ゆっくり少量（150～200ml）ずつ、7～8回にわけてこまめに飲む
- ・特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに！
①起床時 ②運動の前後 ③入浴の前後 ④就寝前



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 ～ベーグルをつくります～



- *と き 6月21日（水）
①10：00～13：00 ②13：30～16：30
- *対 象 15歳以上
- *費 用 800円（4個程度）
- *定 員 各11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

プレーン・ブルーベリーチーズの2種類♪



参加ご希望の方は、6月10日（土）までに
来館または電話かFAXにてお申込みください。

アロマスプレー教室

天然のアロマ精油をお好きな香りにブレンドし、世界でひとつだけのフレグランスをつくります

- *と き 6月26日（月）
①13：00～14：00 ②14：00～15：00
- *対 象 15歳以上
- *費 用 1本 500円
- *定 員 各8名（多数の場合は抽選）



参加ご希望の方は、6月17日（土）までに
来館または電話かFAXにてお申込みください。

講師：小川弘子さん

もっとリラックスしてスピードもゆるめた生活しよう

「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
6月は、8日・15日・22日です。
- *対 象 15歳以上
- *費 用 無料 ※一部、材料費がかかる場合あり
- *持 ち 物 折り紙・はさみ



6月は傘を折ります

▶ 作品の動画こちらからご覧になれます





なごみ畑通信

～みんなで旬の野菜を育て、成長を見守り、
収穫する喜びを一緒に体験しませんか？～

なごみ畑では、5月10日に夏野菜の苗植えをしました。野菜の種類は参加者の皆さんにいろいろと候補を挙げていただいた結果、今回は育てやすさを重視して「きゅうり・ピーマン・ミニトマト・甘長とうがらし」の4種類に決まりました。みんなで協力しながら野菜の成長を見守っていきます。



なごみ畑はこちらです



なごみ畑では、一緒に野菜を育ててくれる方を募集しております♪参加ご希望の方は、リフレッシュくлубの加入が必要となります。興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

※畑は区画貸しではありません

詳しい内容は、野崎人権文化センター ☎072-879-1551 9:00～18:00 まで



つながりを大切に。だれでも利用できる地域の憩いの空間

「なごみかふえ」

おしゃべりしたり、相談したり、体操したり、音楽を聴いたり・・・

みんなで楽しくすごしましょう！

☕ と き 毎月第1・3火曜日 14:00～16:00
の間のお好きな時間にお越しください。

6月は6日、20日です。

☕ 対 象 どなたでも
☕ 費 用 無料





6月23日から29日は男女共同参画週間です

人権のこと

男女共同参画社会とは、男性と女性が性別にとらわれず、職場や学校、地域や家庭などあらゆる分野でそれぞれの個性と能力を発揮できる社会のことです。

今年度の内閣府「男女共同参画週間」のキャッチフレーズは「無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。」です。「男らしく・・・」「女らしく・・・」といった思い込みをなくし、ひとりひとりの個性を尊重し、誰もが自分らしく輝ける社会をみんなで作っていきましょう。



第40回人権パネル展へ行ってきました

のさきまいりで賑わっているなか、野崎観音会館では、「暗やみに光を灯した人」杉原千畝展が開催されました。平和の尊さ、命の大切さを改めて学ぶことができました。世界各地では様々な理由による紛争が今もなお続いており、たくさんの命が犠牲になっています。私たちにできることを今一度考えてみましょう。

生活困窮のこと、人権侵害に関すること、就職や進学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 9：00～18：00
月曜日・木曜日のみ 20：00まで相談可能です。

※日曜・祝日・年末年始はお休みです。

出張相談 ～生活にかかるワンストップ相談会～

生活のこと、お金のこと、なんでもお話してみてください。

「こんなことでもいいの？」と悩まずに、まずはお気軽にお立ち寄りください。

深野よろず相談会

- とき：第1木曜日 13：30～16：00 ●場所：深野園住宅集会所
- 費用：無料 ●予約は不要

新田よろず相談会

- とき：第3木曜日 13：30～15：30 ●場所：防災備蓄倉庫
- 費用：無料 ●予約は不要 (新田中央公園内)

※状況によりやむを得ず中止する場合がございます。ご了承ください。

問い合わせ：072-879-8810 又は072-879-1818 (FAX 072-879-3611)

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）