

# 大東市立野崎人権文化センター センターだより

**熱中症に気をつけましょう！**



6月は梅雨の影響で湿度が高いため、汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっています。さらに、まだまだ体が暑さに慣れていないので、体温調節ができなくて熱中症になります。

## 熱中症予防のポイント

- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめな水分補給が肝心です。外出時に水分補給ができるよう、飲み物を持ち歩きましょう。
- ・熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。エアコンや扇風機を使って、部屋の温度を調節しましょう。
- ・食事や睡眠、適度な運動で日ごろの健康管理をしましょう。

## 熱中症かな？と思ったら

- ・涼しい場所に避難する。
- ・衣服をゆるめ、楽な体勢になる。
- ・冷たいタオルを首、脇の下、大腿の付け根に当てる。
- ・スポーツドリンクなどで水分を補給する。



## スマホ教室 ～LINE 応用編～

スマホを使いこなしてより豊かな生活を♪

- \*と き 6月16日 (火)  
10:00～11:30
- \*費用 無料
- \*対象 15歳以上
- \*募集人数 先着20名 (定員に達し次第受付終了)

スマホはこちらで準備します。ご自身のスマホは使えません。



参加ご希望の方は、6月5日 (金) 10:00 より  
来館または電話にてお申込みください。

グループLINEの使い方  
登録の仕方やトーク・写真の  
共有の仕方などを学びます♪



## すまサポ ～親子のスマイルをサポートします～

お子さまのため、あなたのため  
楽しい子育てを応援します♪

- \*と き 6月23日 (火)  
10:00～11:00
- \*内容 親子でパステルアートを楽しもう
- \*費用 無料
- \*対象 2歳児以上の未就学児と保護者
- \*募集人数 先着5組



参加ご希望の方は、6月5日 (金) 10:00より  
来館または電話にてお申込みください。

ゆびでかくので  
お子さまでも楽しめます！  
遊ぶスペースもあるので  
安心して参加ください



講師：そらいろのたね。Rikaさん

## 四條畷警察による 交通ルール講習会

- \*と き 6月26日 (金)  
10:00～11:00
- \*内容 自転車や歩行者の交通ルール
- \*費用 無料
- \*対象 15歳以上
- \*募集人数 先着15名



参加ご希望の方は、6月5日 (金) 10:00より  
来館または電話にてお申込みください。

2026年4月から交通反則通告制度が  
導入されました。  
この機会にいまいちど交通ルールを  
再確認しましょう。



## 楽しくつくろう！なごみキッチン ～クリームパンをつくります～

- \*と き 6月24日（水）  
①9：30～13：00 ②13：30～17：00
- \*費 用 1000円（4個）
- \*対 象 15歳以上
- \*募集人数 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

濃厚なクリームがたっぷり！！



参加ご希望の方は、6月15日（月）までに  
来館または電話かFAXにてお申込みください。

## みんなの居場所 毎月開催中！

すべて予約不要です。お気軽にお越しください♪

### なごみかふえ ～つながりを大切に・・・～

ひとりで、またはだれかとゆっくり自由にくつろげる空間です♪  
元気でまっせ体操もやっています。

- \*と き 毎月第1・3火曜日 14：00～16：00の間の好きな時間にお越しください。  
6月は2・16日です。

コーヒーを飲みながら  
ゆっくりしませんか♪

### ハッピーライフ講座 ～人生100年時代を豊かに健康でいきいきと！～

ひとりでは続かない体操も、みんなですると楽しいかも？  
ピアノの生演奏で懐かしい曲なども歌います。

- \*と き 毎月第2火曜日 10：00～11：30  
6月は9日です。

5月は  
明日があるさ♪を  
歌いました



### なごみスペース ～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～

楽しくおしゃべりしながら、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11日・18日・25日です。

\*費 用 無料 ※一部、材料費要

\*持 ち 物 折り紙・はさみ

11日は  
ひまわりを作ります





## 「あなたらしさが、社会のチカラ」

～6月23日から29日は男女共同参画週間です～

男女共同参画社会とは、男女が対等な社会の構成員として、性別にかかわらず職場や学校、地域や家庭などあらゆる分野で一人ひとりが活躍できる社会のことです。



### 「自分は男女平等だ」と思っている、思い当たることはありませんか？

- 職場での管理職や重要なプロジェクトに男女の偏りがある
- 共働きでも、男性は家庭より仕事を優先した方がよい
- 妻ではなく夫が育児休業をとるのはおかしいと思う
- 「男のくせに」「女のくせに」「男なんだから」「女なんだから」という言葉をよく使う
- 女の子に高学歴は必要ないと思う



当たり前と思っていることが実は「男だから、女だから」という考えに縛られているのかもしれない。お互いの個性や能力を認め合ってあなたらしく生きられる社会をみんなでつくっていきましょう。

## 「事前登録型本人通知制度」にぜひご登録ください

**Q** どのような制度？ **A** 戸籍謄本や住民票（本籍記載のあるもの）などを第三者に交付した場合にあらかじめ登録されている方に対して交付した事実をお知らせする制度です。

※この制度は第三者への交付を差し止めたり、交付請求者の氏名・住所等をお知らせするものではありません。

**Q** 登録するには？ **A** 申込書に必要事項を記入し、本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証等）を提示して、市役所 1 階市民課に提出をお願いします。（郵送可）

※申込書は、市役所 1 階市民課、北条人権文化センター、野崎人権文化センターに用意しています。  
なお、市ホームページからも申込書のダウンロードができます。



「事前登録型本人通知制度」のお問い合わせは、大東市市民生活部市民課 ☎072-870-4011（直）

## 無料相談窓口のご案内

生活・福祉・介護・仕事の悩みなど気軽にご相談ください

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・年末年始を除く）

場所：大東野崎人権協会（大東市立野崎人権文化センター内）

問い合わせ：TEL072-879-8810 又は 072-879-1818（FAX 072-879-3611）

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



当法人の専門の相談員による出張相談は以下の通りです。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

寺川よろず相談会 ●とき：第4火曜日 13：30～15：30 場所：寺川団地集会所

※いずれも予約は不要です。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。