

あなたも私もみんなステキ

～ともに考えましょうみんなの人権～

人権尊重委員会をご存知ですか？

人権尊重委員会の目的は？

私たち人権尊重委員会は、町民の皆さまが人権尊重の理念に対する理解を深め、全ての人の人権が大切にされるまちづくりの推進に寄与することを目的として活動している団体です。

こんな活動をしています！

人権啓発映画上映会を開催したり、ギョギョっとお魚まつりや成人式などのイベント会場、スーパー等での啓発活動、広報記事「あなたもみんなステキ」の編集など様々な場所で人権の大切さについて呼びかけています。

また、人権尊重委員会・湯浅町・湯浅町教育委員会の3者が合同で開催する「町民人権学習会」に啓発推進員として参加しています。

今年度のテーマは『男女共同参画』です。

人権を大切にしましょう！

人権は、人種や民族、性別を超えて、誰にでも認められる基本的な権利であり、私たちが幸せに生きるための大切なものです。人権尊重委員会は、みなさん一人ひとりが「人権の大切さ」を考えるきっかけとなれるよう、人権啓発活動に取り組んでいきます。



▲昨年度は新型コロナウイルス感染症対策を実施し、町内スーパー3ヵ所で啓発活動を行いました。

人権尊重委員会
人権推進課
(総合センター)

☎64-1126
jinsui@town.yuasa.lg.jp

地域包括支援センターだより

☎地域包括支援センター
(14番窓口)
☎64-1120



熱中症予防で暑い夏を乗り切ろう！

知っておきたい熱中症の予防・対策

- ①梅雨明け等、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは要注意
- ②熱中症による救急搬送者数の約半数は65以上の高齢者です
- ③高齢者の熱中症は半数以上が自宅内で発生しています

いつも熱中症情報をチェックしましょう

- ・室内の気温と湿度をこまめに確認しましょう
- ・天気予報等から熱中症の情報を確認しましょう

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり1.2ℓを目安に飲みましょう
(500mlのペットボトルなら2.5本、コップなら約6杯分)
- ・経口補水液やスポーツドリンクも活用しましょう
- ・出かけるときは、飲み物を持ち歩きましょう

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装や日傘・帽子を活用しましょう
- ・体調が悪くなったなら、涼しい場所に移動しましょう
- ・気温だけでなく湿度が高いときも要注意

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備えて、気温が高くなり始める前から無理のない範囲で適度に運動をしましょう
- ・毎日3食きちんと食事を摂りましょう
- ・毎日健康チェックを行いましょう

マスク着用時は注意が必要！

- ・マスク着用時は、激しい運動を避けましょう
- ・体調に応じて、屋外で人と十分な距離が確保できる場合は、マスクを外しましょう

無理せずエアコンを上手に 使いましょう

- ・体に直接当たらないよう、風向きを調整しましょう
- ・すだれやカーテンを活用し、直射日光を避けましょう

熱中症の症状と応急処置

もし熱中症かなと思うサインがあった場合は、すぐに応急処置を行いましょう

- めまいや立ちくらみ
- 顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 筋肉痛や手足のけいれん

応急処置

- ①涼しい場所へ移動しましょう
- ②体を冷やして体温を下げましょう
- ③経口補水液やスポーツドリンク、水分を飲ませましょう

令和4年度「湯浅えき蔵公民館」後期講座お申込み受付のご案内

平素より公民館活動にご支援、ご協力いただきありがとうございます。前期講座も皆様のお陰で順調にスタートをすることができております。

さて今回、下記のとおり後期講座の申込み受付を開始いたします。興味のある講座がございましたら、皆様方からお申込みください。

□受付期間：7月20日☎～7月26日☎ □申込み先：湯浅えき蔵図書館 公民館担当 ☎62-2280

□受付時間：9時～17時まで 教育委員会社会教育係(19番窓口) ☎63-1111

●長期・短期講座

	講座名	開講日	日時	定員	持ち物	
1	スマホ初心者向け 基本操作講座(昼)	1部	10月6日	毎週木曜日 14時～15時	5名	
		2部	10月6日	毎週木曜日 15時15分～16時15分	5名	
2	スマホ中級者向け講座	1部	令和5年 1月12日	毎週木曜日 14時～15時	5名	ご自身のスマートフォン ※機種はなんでも可
		2部	令和5年 1月12日	毎週木曜日 15時15分～16時15分	5名	
3	はじめての太極拳	9月1日	毎週木曜日 19時～20時30分	10～20名	タオル・飲み物・ゆったりした服装・底の薄い靴	
4	美文字教室	昼の部	9月6日	毎月第1・第3火曜日 10時～11時15分	5～10名	ノート・紙など(家にある使いかけのものでも可) ペン・ボールペン・鉛筆など自分が使いたいもの
		夜の部	9月13日	毎月第2・第4火曜日 19時15分～20時30分	5～10名	
5	旅する台湾華語(中国語) ※講座内容は昨年度と同じです	昼の部	9月7日	毎週水曜日 13時30分～14時30分	5～8名程度	筆記用具・ノート
		夜の部	9月7日	毎週水曜日 19時15分～20時15分	5～8名程度	

お申込み多数の場合、抽選とさせていただきます。

定員数に満たない場合は、講座を中止させていただく場合がございます。

参加の可否は、8月9日☎までに封書にて通知させていただきます。



☞こちらからも
申込みができます。