

## 人権を考える 芸濃地域の集い

芸濃総合支所地域振興課  
☎266-2510 ☎266-2522

時 11月29日(土)13時30分～15時40分

所 芸濃総合文化センター市民ホール

内 第1部…人権標語・ポスター入賞者表彰式

第2部…人権講演会：プロ和太鼓ユニット「転輪太鼓」による和太鼓演奏と、國分入道光雲さん(同ユニット代表)による講演「一打一響～響き合う心と人権～」

※手話通訳あり

定 300人

## 美杉 人権を考えるつどい

美杉教育事務所  
☎272-8091 ☎272-1119

時 11月30日(日)13時～15時30分

所 美杉総合文化センター美杉の郷ホール(多目的ホール)

内 小中学生の人権作文発表、梅ヶ広教育集会所中学生学習会の発表、土田光子さん(八尾市人権協会ミドルリーダー学習会代表)による講演「自分を好きになる力・自分を活かそうとする力」

## 人権を考える 市民のつどい

白山総合支所地域振興課  
☎262-7026 ☎262-5638

時 12月13日(土)13時30分～16時

所 白山総合文化センターしらさぎホール

内 第1部…人権作品の表彰・発表

第2部…副島淳さん(タレント)による講演「違いを楽しむ」

※手話通訳、託児あり

定 先着595人

News

Be

Healthy

and

Happy



# 健康づくりインフォメーション

健康づくり課 ☎229-3310 ☎229-3346



## 11月17日は「世界早産児デー」です

早産児とは、妊娠37週未満で生まれた赤ちゃんのことで、世界では10人に1人が早産で生まれています。世界早産児デーは、早産における課題や負担に対する意識を高めるために制定された国際デーです。

100カ国以上で、早産児の家族が安心して子育てできる社会を目指して、さまざまな活動やイベントなどが行われています。



## 健康相談・栄養相談



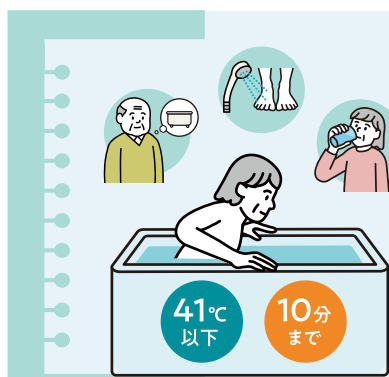
「血圧が高い」「体重が増えた」「フレイルかも」など、健康に関することなら何でもご相談ください。保健師や栄養士があなたに合ったアドバイスをします。

時 11月19日(水)9時30分～11時

所 久居保健センター

定 先着3人

申 二次元コードから



ヒートショックとは、急な温度変化で血圧が変動し、失神や心筋梗塞、脳卒中等など体調に異常をきたすことをいいます。高齢者や高血圧の人は特に注意が必要です。予防するためには、入浴前に脱衣所や浴室を暖め、湯温は41度以下、入浴は10分までを目安にしましょう。また、入浴後の水分補給や、家族への声かけも大切です。

Tips for good health  
急な温度変化に注意！  
ヒートショックに  
気を付けよう

