

# 東若久自治協

だより

南区育児相談会  
(母子巡回健康相談)

健康推進連合会

日時: 9月1日(月)  
 受付時間: 13時30分~14時  
 会場: 東若久公民館 講堂  
 対象者: 妊産婦、乳幼児とその家族  
 内容: 体重測定、育児相談等  
 持ってくるもの: 母子健康手帳、オムツ・  
 ミルク等赤ちゃんに必要なもの  
 その他: 参加費無料  
 問い合わせ: 南区保健福祉センター  
 地域保健福祉課  
 TEL 559-5133  
 FAX 559-5135



予約不要です。受付時間内に会場へお越しください。発熱や体調不良の方の参加はご遠慮ください。

詳しくはこちら→



## 《《高齢者サロン》》

サロン ひまわり 東若久公民館  
 8月6日(水) 13時~15時  
 サロンすみれの会 東若久老人いこいの家  
 8月28日(木) 10時~12時  
 サロン あおぞら 御島山集会所  
 8月27日(水) 13時~15時

## 熱中症から身を守ろう!



### 暑さを避ける!

- ・エアコン等で温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ・外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ・天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

### こまめに水分を補給する!

- ・室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給



## 国際電話によるニセ電話詐欺に注意! ~約6割が国際電話から~

+1や+44などから始まる番号は国際電話番号です。  
 このような表示の電話には出ない、かけ直さないことが重要です。  
 電話に出してしまうと… 通信事業者や警察官を名乗る犯人から



電話料金が未納になっています

あなたには、犯罪に加担している容疑が掛けられていますので、身の潔白を証明するため現金を振り込んでください

などと言われお金を騙し取られるかもしれません  
 被害を防ぐには国際電話のブロックが有効です!!  
 海外との電話が不要な方は、発信・着信を無償で休止できます

国際電話不取扱受付センター

電話番号 0120-210-364(通話料無料)  
 取扱時間 オペレータ案内: 平日 9:00~17:00  
 自動音声案内: 平日、土日祝 24時間



小型充電式電池は  
 ごみ袋で出せません  
 環境推進委員会



小型充電式電池は強い衝撃が加わると発煙・発火するおそれがあります。ごみ袋では出せませんので、指定の場所までお持ちください。

### 回収場所

- ・資源物回収ボックス(南市民センター)
- ・小型電子機器回収ボックス(南区役所、南市民センター、男女共同参画推進センターアミカス)

東若久公民館に簡易回収ボックスを設置しました。ご利用ください。



## 環境推進委員会からお知らせ

東若久小学校正門横設置の紙リサイクルステーションは、お盆の間お休みします  
**期間: 8月13日(水)~15日(金)**

## 《《子育てサロン》》

- ◎つくしんぼ 東若久老人いこいの家 お休みです  
 東若久公民館  
 8月24日(日) 10時~12時
- ◎あかちゃんおはなし会『ぽぽんた』  
 東若久公民館 児童等集会所  
 8月20日(水) 10時30分~11時30分

