

ラビット通信

発行元 / 東住吉区役所 区民企画課 なでしこラビット隊

2026年 8月 発行

〒 546-8501 東住吉区東田辺 1-13-4

TEL 06-4399-9990

FAX 06-6629-4564

★ 熱中症に注意しましょう

★ 特殊詐欺にご注意を／犯罪防止啓発街頭キャンペーン

1面

2面

11 住み続けられるまちづくりを



熱中症に注意

熱中症は、高温多湿の環境で体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもることによって起こります。主な症状としては、めまい、立ちくらみ、大量の汗、頭痛、吐き気、けいれん、意識障害などです。予防には、こまめな水分・塩分補給、適度な休憩、エアコンや扇風機の活用、通気性の良い服装が効果的です。

体調が悪いと感じたら涼しい場所へ移動し、水分補給を行い、症状が改善しない場合や意識がもうろうとしている場合は、我慢せずすぐに救急車を呼んだり医療機関を受診しましょう。

熱中症対策をしよう!

～ 予防をして、元気に夏をすごしましょう ～

①こまめに水分補給

のどがかわく前に
水分を取りましょう



②暑さを避けよう

エアコンや扇風機を使ったり、
日陰で休憩しましょう。



③服装を工夫しよう

通気性の良い服を着て
帽子をかぶりましょう



④栄養と睡眠をしっかりと

バランスの良い食事と
十分な睡眠で、体調を
整えましょう



⑤適度に休憩を取ろう

無理をせずに、適度に
休憩を取りましょう



特殊詐欺にご注意を

特殊詐欺の被害は依然として全国で多く発生しています。警察官や市役所職員、金融機関の職員を名乗り、「還付金があります」「医療費が戻ります」「未納料金があります」などと言って、お金を振り込ませたり、ATMへ誘導したりする手口が後を絶ちません。また、SNSやメールを利用した投資詐欺やロマンス詐欺など、新たな手口も増えています。「すぐに手続きが必要」「誰にも話さないでください」と急がせる話には十分注意しましょう。不審な電話やメッセージを受けた場合は、一人で判断せず、家族や警察へ相談することが被害防止への第一歩です。



大阪市では、65歳以上の方を対象に、固定電話に設置することで電話着信時に警告アナウンスが流れ、通話内容を録音する自動通話録音機を無償で貸与しています。貸し出しは
東住吉区役所 区民企画課 54番窓口
「防災・安全安心」担当にて行っています。
◇ お問い合わせ先 06-4399-9990



振り込め詐欺等の犯罪被害防止のため、
会話内容が自動的に録音されます

証拠が残る…
やめておこう



OFF

電話機の
呼び出し
なし!!

自転車も交通ルールを守りましょう

令和8年4月1日から、自転車の交通違反に交通反則通告制度(青切符)が適用されています。取り締まりの対象年齢は16歳以上の運転者です。交通ルールを遵守し自転車を安全に利用しましょう。例えば、信号無視(6,000円)、一時不停止(5,000円)、並走禁止違反(3,000円)、携帯電話使用等(12,000円)などの反則金があります。

自転車は、車のなかま！

自転車は「軽車両」に分類され、道路交通法の規制を受けます。自転車はルールを守って運転しなければ、周りの人にけがをさせたり、自分でけがをしてしまう可能性があり、事故や違反で民事でも刑事でも責任を問われる可能性があります。



犯罪防止啓発街頭キャンペーン

毎月 第2金曜日 10:00~11:00 矢田出張所
毎月 第4金曜日 16:00~17:00 区役所北側駐輪場

- ※ 開催等につきましては、ホームページ等でお知らせいたします。
- ※ 年末年始(12月29日~1月3日)・祝休日を除く
- ※ 警報発令時等、中止する場合があります。
- ◇ お問い合わせは、区役所区民企画課 防災・安全安心担当まで (06-4399-9990)