

## 2 「草刈サイクル」を始動します!!

市内の草刈りのルール化

HP 23611

# 市内の草刈りの実施順をルール化

- 各コミセンエリアを時計周りに巡回します(令和6年度は地図の①～⑥の順)
- 開始エリアは毎年1カ所ずつ移動します(令和7年度は、東コミセンから巡回)



※草刈場所は都市公園・市道・市が管理する水路などです。

※令和6年度の1巡目は7月～8月に実施しました。2巡目の時期は草の生長に応じて市ホームページでお知らせします。

- 問い合わせ先
- 公園 公園みどり課 (☎825・2293)
  - 道路 道路管理課 (☎825・2384)
  - 水路 下水道事業室 (☎825・2162)



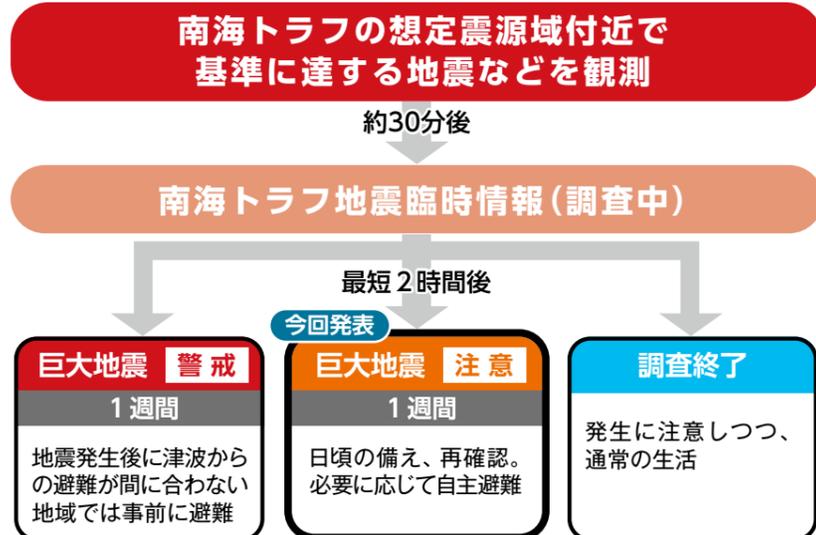
詳しくはこちら



## 1 巨大地震への注意が高まっています!

☎防災課 (☎825・2194)

# 南海トラフ地震臨時情報とは



南海トラフ沿いで異常な現象が観測された場合や、地震発生の可能性が相対的に高まっていると評価された場合などに国が発表する情報です。

8月8日に宮崎県でマグニチュード7.1の地震が発生したことを受け、国は初めて「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」を発表しました。

速やかに!!

# 災害警戒本部を設置しました



8月8日の午後7時15分に「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」が発表されたことに伴い、市では同日午後8時に災害警戒本部を設置し、地震に関する情報の収集・対応等を行いました。

# 日頃の備えを再確認

南海トラフが今後30年以内に発生する確率は70%～80%とされています。いつ起こってもおかしくない巨大地震に備え、家庭での対策を再確認しましょう

- 大型の家具・家電製品**  
専用の器具や金具で固定
- 食品**  
3日～1週間分を目安に、調理が不要なものや簡単に調理できるものを備蓄
- 飲料水**  
1人1日3リットルを最低でも3日分(可能なら7日分)準備
- その他**  
トイレトーパーやおむつなどの衛生用品は、少し多めに備蓄

# 4 知っていますか?自殺の状況

9月10日～16日は自殺予防週間 HP 1037 保健総務課(☎829・7771)

生きていく中で誰もがストレスや悩みを抱えています。こころの悩みを相談できず一人で悩んでいませんか?一人で抱え込まず、まずは相談してください。

## こんなことで悩んでいませんか

- ◎気分の浮き沈みが激しい
- ◎不安や緊張が強い
- ◎涙もろくなる
- ◎今まで楽しめていたことが楽しめない



### 相談専門機関

右のQRコードから相談機関の一覧を見ることができます。



相談機関	電話番号・利用時間
こころの健康に関する相談(保健所すこやかステーション)	☎812・2362 平日午前9時～午後5時30分
こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570・064・556 9月1日午前9時30分～9月30日午後5時は24時間体制 ※一部のIP電話などからは接続できません。
こころの電話相談	☎06・6607・8814 月・火・木・金曜日午前9時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)
関西いのちの電話	☎06・6772・1121 24時間365日
大阪自殺防止センター	☎06・6260・4343 金曜日午後1時～日曜日午後10時
こころの救急箱	☎06・6942・9090 月曜日午後7時～火曜日午前3時、木曜日午後7時～10時
自殺予防いのちの電話	☎0120・783・556 毎日午後4時～9時、毎月10日午前8時～11日午前8時
若者専用電話相談「わかぼちダイヤル」	☎06・6607・8814 水曜日午前9時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)
府妊産婦こころの相談センター	☎0725・57・5225 平日午前10時～午後4時
自死遺族相談 ※予約制	☎06・6691・2818 平日午前9時～午後5時45分

## 府こころのほっとライン(若年層対象)

- 相談日時** 毎週水・土・日曜日午後5時30分～10時30分(受付は午後10時まで)
- 対象** 府内在住又は在学の大学生・短大生・専修学校生・妊産婦

右のQRコードから、LINEの友だち登録をしてください。メッセージ機能で、どんなことでも相談できます。



### こころの体温計

右のQRコードから簡単な質問に答えるだけで、気軽にストレスや落ち込み度など、こころの状態をチェックできます。



# 3 地域対抗!ごみ減量大合戦!!

毎月、減量状況をお知らせします HP 23521 環境総務課(☎824・0911) 環境事業課(☎820・7400)

## 1人1日10gの減量で 3月までにごみを 600トン減らそう!

7月の勝者は **B地域!** 目標を大きく上回りました!

A地域は... **+98トン**

B地域 **-73トン**

**A地域** 廃プラ・ペットごみ 木曜日グループ

池田一丁目 池田二丁目 池田三丁目 池田旭町 池田新町 池田中町 池田西町 池田東町 池田本町 池田南町 池の瀬町 大谷町 大和町 大和元町 春日町 上神田一丁目 上神田二丁目 萱島信和町 川勝町 菅相塚町 北大和町 葛原一丁目 葛原二丁目 葛原新町 国松町 黒原旭町 黒原城内町 黒原新町 黒原橋町 郡元町 香里本通町 境橋町 桜木町 清水町 点野一丁目 点野二丁目 点野三丁目 点野四丁目 点野五丁目 点野六丁目 下神田町 未広町 成美町 高柳一丁目 高柳二丁目 高柳三丁目 高柳四丁目 高柳五丁目 高柳六丁目 高柳七丁目 高柳八丁目 高柳九丁目 高柳十丁目 高柳十一丁目 高柳十二丁目 高柳十三丁目 高柳十四丁目 高柳十五丁目 高柳十六丁目 高柳十七丁目 高柳十八丁目 高柳十九丁目 高柳二十丁目 高柳二十一丁目 高柳二十二丁目 高柳二十三丁目 高柳二十四丁目 高柳二十五丁目 高柳二十六丁目 高柳二十七丁目 高柳二十八丁目 高柳二十九丁目 高柳三十丁目 高柳三十一丁目 高柳三十二丁目 高柳三十三丁目 高柳三十四丁目 高柳三十五丁目 高柳三十六丁目 高柳三十七丁目 高柳三十八丁目 高柳三十九丁目 高柳四十丁目 高柳四十一丁目 高柳四十二丁目 高柳四十三丁目 高柳四十四丁目 高柳四十五丁目 高柳四十六丁目 高柳四十七丁目 高柳四十八丁目 高柳四十九丁目 高柳五十丁目 高柳五十一丁目 高柳五十二丁目 高柳五十三丁目 高柳五十四丁目 高柳五十五丁目 高柳五十六丁目 高柳五十七丁目 高柳五十八丁目 高柳五十九丁目 高柳六十丁目 高柳六十一丁目 高柳六十二丁目 高柳六十三丁目 高柳六十四丁目 高柳六十五丁目 高柳六十六丁目 高柳六十七丁目 高柳六十八丁目 高柳六十九丁目 高柳七十丁目 高柳七十一丁目 高柳七十二丁目 高柳七十三丁目 高柳七十四丁目 高柳七十五丁目 高柳七十六丁目 高柳七十七丁目 高柳七十八丁目 高柳七十九丁目 高柳八十丁目 高柳八十一丁目 高柳八十二丁目 高柳八十三丁目 高柳八十四丁目 高柳八十五丁目 高柳八十六丁目 高柳八十七丁目 高柳八十八丁目 高柳八十九丁目 高柳九十丁目 高柳九十一丁目 高柳九十二丁目 高柳九十三丁目 高柳九十四丁目 高柳九十五丁目 高柳九十六丁目 高柳九十七丁目 高柳九十八丁目 高柳九十九丁目 高柳百丁目

**B地域** 廃プラ・ペットごみ 月曜日グループ

池田北町 石津中町 石津東町 石津南町 石津元町 出雲町 太秦桜が丘 太秦高塚町 太秦中町 太秦東が丘 太秦緑が丘 太秦元町 宇谷町 打上新町 打上高塚町 打上中町 打上南町 打上宮前町 打上元町 梅が丘一丁目 梅が丘二丁目 音羽町 萱島桜園町 萱島東一丁目 萱島東二丁目 萱島東三丁目 萱島本町 萱島南町 河北中町 河北西町 河北東町 木田町 木田元宮一丁目 木田元宮二丁目 楠根北町 楠根南町 香里北之町 香里新町 香里西之町 香里南之町 寿町 木屋町 木屋元町 幸町 讃良西町 讃良東町 下木田町 昭栄町 小路北町 小路南町 新家一丁目 新家二丁目 大成町 田井町 田井西町 太間町 太間東町 高倉一丁目 高倉二丁目 高宮あさひ丘 高宮一丁目 高宮二丁目 高宮三丁目 高宮四丁目 高宮五丁目 高宮六丁目 高宮七丁目 高宮八丁目 高宮九丁目 高宮十丁目 高宮十一丁目 高宮十二丁目 高宮十三丁目 高宮十四丁目 高宮十五丁目 高宮十六丁目 高宮十七丁目 高宮十八丁目 高宮十九丁目 高宮二十丁目 高宮二十一丁目 高宮二十二丁目 高宮二十三丁目 高宮二十四丁目 高宮二十五丁目 高宮二十六丁目 高宮二十七丁目 高宮二十八丁目 高宮二十九丁目 高宮三十丁目 高宮三十一丁目 高宮三十二丁目 高宮三十三丁目 高宮三十四丁目 高宮三十五丁目 高宮三十六丁目 高宮三十七丁目 高宮三十八丁目 高宮三十九丁目 高宮四十丁目 高宮四十一丁目 高宮四十二丁目 高宮四十三丁目 高宮四十四丁目 高宮四十五丁目 高宮四十六丁目 高宮四十七丁目 高宮四十八丁目 高宮四十九丁目 高宮五十丁目 高宮五十一丁目 高宮五十二丁目 高宮五十三丁目 高宮五十四丁目 高宮五十五丁目 高宮五十六丁目 高宮五十七丁目 高宮五十八丁目 高宮五十九丁目 高宮六十丁目 高宮六十一丁目 高宮六十二丁目 高宮六十三丁目 高宮六十四丁目 高宮六十五丁目 高宮六十六丁目 高宮六十七丁目 高宮六十八丁目 高宮六十九丁目 高宮七十丁目 高宮七十一丁目 高宮七十二丁目 高宮七十三丁目 高宮七十四丁目 高宮七十五丁目 高宮七十六丁目 高宮七十七丁目 高宮七十八丁目 高宮七十九丁目 高宮八十丁目 高宮八十一丁目 高宮八十二丁目 高宮八十三丁目 高宮八十四丁目 高宮八十五丁目 高宮八十六丁目 高宮八十七丁目 高宮八十八丁目 高宮八十九丁目 高宮九十丁目 高宮九十一丁目 高宮九十二丁目 高宮九十三丁目 高宮九十四丁目 高宮九十五丁目 高宮九十六丁目 高宮九十七丁目 高宮九十八丁目 高宮九十九丁目 高宮百丁目

## 6 健康長生塾

HP 7650

より健康で文化的な明るい暮らしを築くために 健康づくり推進課(☎812・2372)

地域の健康リーダーを養成するため、市と市医師会で開催します。講義を聴くだけでなく、体力測定や脳トレ、座って行う運動などを実施する、参加型の教室です。

**日時** 下の表のとおり

**場所** 市立保健福祉センター

**対象** 市内在住の30歳以上の人

**定員** 60人(申込順)

**費用** テキスト代 500円

**申込** 9月2日～13日に直接又は電話で健康づくり推進課

①開塾式(初日)を含め4日以上受講した人には、修了証書を渡します②健康状態によっては見学となる場合があります③参加者には、後日案内ハガキを送付します。



塾長  
寝屋川市医師会  
香川 英生会長

日時	内容
9月26日	午後1時30分～1時45分 <b>開塾式</b>
	午後1時50分～3時20分 <b>特別講演「ロコモティブシンドローム」</b> …運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまう原因や予防方法について
10月3日	午後1時30分～2時20分 <b>体力測定</b> …バランス能力・柔軟性・握力などを測定します
	午後2時30分～3時50分 <b>運動で心も身体も元気に! すわロビ&amp;認知症予防の立位運動</b>
17日	午後1時30分～2時15分 <b>脳トレをやってみよう</b>
	午後2時15分～3時 <b>耳鼻咽喉科と高齢者に多い病気</b> …難聴や嚥下(えんげ)障害などについて
31日	午後1時30分～2時15分 <b>薬の話</b> …血圧・糖尿・高脂血症薬について
	午後2時15分～3時 <b>歯の話</b> …歯と口の健康について
11月7日	午後1時30分～2時30分 <b>健康診断を受けましょう</b>
	午後2時40分～3時10分 <b>閉塾式</b>

※いずれも木曜日です。

## 5 すてきに生きる くすりと健康展

HP 17207 市薬剤師会(☎828・3933)・健康づくり推進課(☎812・2372)

市と市薬剤師会は、市民の皆さんが楽しく薬と健康について学べる「すてきに生きる くすりと健康展」を開きます。



**日時** 10月20日(日) 午前10時～午後3時 **入場無料**

**場所** 市立保健福祉センター

∟ **[講演] 健康教室** ∟ **要申込**

**テーマ** 〈健康な未来へ～生活習慣病と感染症を防ぐ食べ方について学びましょう〉

**時間** 午前10時40分～正午 **定員** 100人(申込順)

**講師** 森 真理さん

● **講師プロフィール**

東京慈恵会医科大学臨床検査医学講座非常勤講師、京都工芸繊維大学研究員。著書に「Healthy+のきれいで元気になるレシピ実践編」「健康長寿の食べ方 早死にする食べ方」など。



**申込**

9月30日(月)までに郵送又はFAX、市ホームページ(右のQRコード)から住所、氏名、電話番号、参加人数を書いて(一社)寝屋川市薬剤師会(〒572-0036 池田西町28番22号、FAX 839・3933)

※後日、受講票を送付します。

**申し込みは**

∟ **こちら** ∟



∟ **その他イベント** ∟

- ストレス測定・血管年齢(定員30人)
- 血糖値測定(定員150人)
- くすりの相談(1人15分程度)
- スポット尿受付
- こども薬剤師体験
- 手作り入浴剤 など

※いずれも先着順。



**標語・川柳を募集します**

「くすり・食・笑顔」がテーマで応募は1人1作品です。

**申込** 作品と住所、氏名、電話番号を書いたものを郵送又はFAXで9月30日(月)=必着=までに市薬剤師会(〒572-0036 池田西町28番22号、FAX 839・3933)