

健康・福祉

「公開講座」のお知らせ

●食トレ〜見てみて・食べて〜

シニア世代!!手間なしクッキングで健康・元気を維持していきましょ。調理実習はありません。調理デモをご覧いただいた後、試食していただきます。お気軽にご参加ください。

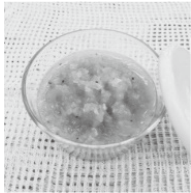
【豊寿荘開催分】

対 65歳以上の町民
時 8月29日(木)
午後1時30分〜2時30分
員 15名

【ふれあい文化センター開催分】

対 65歳以上の町民
時 9月9日(月)
午後1時30分〜2時30分
員 80名

内 暑さに負けない、食欲アップを助ける万能ドレッシングをご紹介します。



￥ 無料

講師 管理栄養士(保健福祉センター) 持 2 お茶・筆記用具

受付開始 8月1日(木) 9時〜
申 問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎7308-30013

●はじめてのパン教室

基本的なパン生地の配合を学び、栄養価をアップさせる応用方法、及び主食がパンの場合の栄養バランスの整え方を考えます。

対 パン作りに興味のある方
時 9月18日(水)
午前10時〜午後13時30分
所 ふれあい文化センター(野間□□□□□)

内 基本的なパン生地の配合から惣菜パンなどの応用方法を実習し、栄養バランスの整え方のミニ講話を聞きながら、焼きたてパンを試食します。



生地が発酵を待つ間、歯科衛生士による「お口の健康と歯のお話」があります。

員 80名

￥ 3000円

講師 調理実習(ミニ講話) 管理栄養士(保健福祉センター)

・「お口と歯の話」 歯科衛生士(保健福祉センター)

持 2 お茶・筆記用具・エプロン・三角巾・手拭きタオル
受付開始 8月1日(木) 9時〜
申 問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎7308-30013

精神保健福祉教室(2回シリーズ)

時 第1回 9月27日(金)
第2回 10月4日(金)
いずれも午後2時〜4時
所 池田保健所 2階大会議室
内 専門家・当事者による講義
第1回 『統合失調症の病気の理解と治療について〜お薬に関して〜』

第2回 『精神障がい者が利用できる障がい福祉サービスと当事者の体験談』

対 池田市・箕面市・豊能町・能勢町にお住まいの統合失調症本人やご家族、関係機関職員
員 60名(要事前申込)

申 問 池田保健所地域保健課精神保健福祉担当 ☎751-2990

大阪府池田保健所8月の事業

- ▶ 骨髄バンクドナー登録(要申込み)
時=8月6・13日(火)
午前11時〜12時(受付)
- ▶ B・C型肝炎ウイルス検査(要申込み)
時=8月6・13日(火)
午後2時30分〜3時(受付)
対=府内在住の20歳以上39歳以下の未受診者。ただし、40歳以上の健診を受ける機会のない方は可。
￥=無料
- ▶ HIV/エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査(匿名可)
時=8月6・13日(火)
午後1時30分〜2時30分(受付)
￥=HIV/エイズ検査は無料(その他は同検査と同時に受ければ無料)
- ▶ こころの健康相談(予約制)
日程など詳細はお問い合わせください。
- ▶ 水質検査・検便
時=8月6・13・20・27日(火)
午前9時30分〜11時30分
※あらかじめ検査容器等を受領に来所願います。
￥=有料

問=大阪府池田保健所 ☎751-2990

とよの健康づくり

Vol.26

猛暑の暑さは災害レベル!

暑さ指数(WBGT)って
ご存知ですか?

WBGT:Wet Bulb Globe Temperature

気温、湿度、放射を考慮した体感温度指標で、単位は気温と同じ摂氏(°C)です。

日本気象学会：日常生活における熱中症予防指針ver.3

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31°C以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28~31°C)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28°C)	中程度以上の生活活動で おこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働には発生する危険性がある。

猛暑での我慢は命取りです。**暑さから身を守る3つの習慣** (大阪府暑さ対策啓発資料より)**涼む**：暑さをしのぐ「クーラーの利用」

気温や湿度が高い日は、屋内でも熱中症になることがあります。自分の感覚だけに頼らず、クーラーを利用しましょう。外出先では無理をせず、クーラーの効いた施設や木陰など涼しい場所で休息をとりましょう。

気づく：暑さを知らせる「情報の活用」

暑さを知らせる無料サービスなどに登録しておく、危険な暑さの備えができます。

備える：暑さにつよい「からだづくり」

暑さに負けない体づくりは、ウォーキングなどの汗をかく運動を継続して行いましょう。汗をかいた後の水分や塩分の補給もこまめに行いましょう。

熱中症予防情報は環境省のサイトで知ることができます。

PC用：<http://www.wbgt.env.go.jp/>携帯電話用：<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>

問=健康増進課(保健福祉センター内) ☎738-3813



コラム 介護予防

あつぷる

ここまで、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士、管理栄養士など専門職からの「介護予防」のお話をしてきましたが、今回から地域でいきいき「介護予防」をされている皆さまに登場いただこうと思います。

初回は、東ときわ台にお住いのAさん。現在75歳Aさんは、3年前に難病で「予後5年」と主治医から告げられ、とても不安な日々を送っておられました。肺高血圧の症状で少し動けば息切れが出るようになり、主治医から勧められている在宅酸素療法になって活動の幅が狭まる日が続くのかという不安。息切れだけでなく、全身性の病気なのでどこに症状が出てくるかはわからない不安などがあり、主治医や患者会からの情報で新薬への期待を糧に病気と闘う日々でした。

生活も変化していく中で、今まで好きだった「手作り」作品を整理して、ミシンも処分しようかと思っていたころ、かねてから病気を打ち明け相談をしていた保健師に「もったいない。周りの人たちにまだまだ伝えられるよ」と励まされたのがきっかけでした。



「あつぷる」は、そのままりんごなのですが、もう一つの意味は「アップする」生活の質の向上を目指している手作りのグループで、Aさんから手作りを参加者に伝えてもらっています。週1回集まり、帽子、ズボン、かさのリメイクでショッピングバッグを作ってきてもうすぐ1年になります。

こうして、Aさんの生活は病気との闘いだけでなく、新たな人のつながりで、自分の目標だけでなく、他のメンバーと「完成の笑顔」が共有できる場ができました。まだまだ、ズボンとおそろいのベストを作りたいなど夢がどんどん膨らみます。最近、主治医に病気の進行の話をしたとき「予後の話なんかしたかな？」と言われるくらい進行していないとのことで、表情もとても明るく周囲の人から「元気になった」と声をかけられることが増えてきました。

問＝地域包括支援センター ☎733-2800

特集

案内一般

健康・福祉

安全・生活

教育・子育て

情報あれこれ

安全・生活

警戒！他人事ではない！

息子や警察署、番組制作調査会社を騙るなどの特殊詐欺

☆「携帯電話の番号が変わった」と言われたら、前の番号に電話をかけて確認！

●「オレオレ、風邪をひいて声がおかしい」、「携帯電話の番号が変わった」

●「取引先から預かった小切手が盗難に遭い、今日中に弁償しないとクビになる」、「不倫相手を妊娠させ示談金が急ぎよ必要」

●「弁護士と相談中で行けない」、「職場の同僚が、家まで行くから、お金を手渡して欲しい」

●被害発生！

☆「アポ電詐欺」「警察署」などと言っても安易に個人情報を伝えない！

「アポ」は、「アポイントメント」の略で、直訳すると、面会等の約束や予約をするという意味です。

この詐欺は犯人から、警察署、番組制作調査会社などを装い自宅の固定電話にかかってくるものです。詐欺はもちろん、強盗の被害に遭う可能性もあります。

「統計調査をしている」、「番組制作上、

アンケートに答えて欲しい」などと言葉巧みに騙し、「子どもさんと同居ですか。日中はお独りですか」、「貯金は〇〇万円より上ですか下ですか」など、特にお金に関する話をしてきたら要注意です。突然犯人が強盗として押し入って来るかもしれません。一旦電話を切り、まずは落ち着いて、家族や知人、警察署に相談してください。

☆「被害に遭わないために」

●「自分だけは大丈夫」とは決して思わない！（油断大敵）

●不審な電話や郵便物等は、家族や知人、警察にすぐ相談！（独断厳禁）

●家族とあなたしかわからないことを質問する。「合言葉」を予め決めておく。

●在宅中でも留守番電話機能を活用。

問Ⅱ住民人権課☎739・3402

豊能警察署☎737・1234

豊能警察署管内の特殊詐欺発生状況 (平成31年1月～6月末)

豊能町	電話認知件数	41件
	被害件数	0件
	被害額	0円
能勢町	電話認知件数	5件
	被害件数	1件
	被害額	5,000,000円

チケット購入は公式サイトで

「ラグビーワールドカップ2019日本大会」、「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」が日本で開催予定であり、今後、チケットの購入や転売によるトラブルが増加するおそれがあります。事例を参考にトラブルに巻き込まれないよう十分にご注意ください。

【事例1】

ラグビーワールドカップ2019のチケットを購入しようと検索し、一番上に表記されたサイトを公式サイトだと思い、チケットを申し込んだ。約13万円をクレジットカードで決済したが、購入したサイトは転売仲介サイトであった。公式サイトによると、転売仲介サイトで購入したものは無効と記載されている。支払いたくないが、海外のサイトのように交渉も出来ない。

→海外の転売仲介サイトはトラブルが生じてキャンセルの条件や返金の保証等について交渉が難しい場合があります。

【事例2】

SNSで知り合った人からチケットを譲ってもらうことになり、代金を振り込んだが、その後チケットは届かず、相手と連絡がつかなくなってしまった。

→見知らぬ相手との個人取引にはリスクがあります。

【事例3】

ネットオークションで行きたかったチケットを高額で手に入れた。その後、その公演が中止になり、売り手に返金を申し込んだが断られた。興行主からチケットの払い戻しをしてもらえたが、定価分の金額しか戻ってこないため、オークションで高く支払った分、損をした。

→オークションなど個人と個人の取引でチケットが転売された場合、返金の取り決めをしていないことが多いため、売り手に返金の義務はありません。

また、興行主がそもそもチケットの転売を禁止していた場合は、チケット代の返金を求めることも難しい場合があります。

【アドバイス】

・正規のルートで買う。

→チケットを購入する際は、公式チケット販売サイトかどうかよく確かめて購入しましょう。公式サイトであるかのような表示をしている転売サイトもあります。サイト運営事業者の所在地、連絡先などが明示されているかを確認してから利用しましょう。

・チケットの価格やキャンセルに関する情報を確認する。

→チケットの価格だけでなく、手数料や送料、配送予定日、キャンセルに関するルールなどを確認しましょう。

・チケット転売条件に関する情報を確認する。

→コンサートやイベントによっては、チケットの転売を規約で禁止し、転売されたチケットでは会場に入れないことがあります。チケットの利用条件をよく確認しておきましょう。

また、東京2020オリンピック等に関連した詐欺的トラブルも発生しています。「手続きは以下のURLから行ってください」「至急電話ください」「以下の口座にお金を振り込んで」などと書かれたメールやハガキは偽物です。本物のメールにはURLの記載はありません。十分にご注意ください。

・困ったときは、一人で悩まず、豊能町消費生活コーナーにご相談ください。

・詳細は、政府広報オンライン（チケット不正転売禁止法）をご覧ください。

【消費生活に関するご相談は】

相談日＝月・火・木・金曜日 午前9時30分から午後5時まで

※来庁相談も可能ですが、まずはお電話ください。

豊能町消費生活コーナー ☎739-0001（内線255）



アメリカオニアザミの繁殖について

町内で「アメリカオニアザミ」という植物が確認されており、この種は、繁殖力が非常に強く、要注意外来生物に挙げられてます。堅く鋭いトゲがあり、うかつに触ると大変危険です。もし、「ご家庭の庭などで見つけた場合は、皮手袋や厚手の丈夫なビニール手袋などを着用し、草刈り鎌などで刈るか、スコップで周囲の土ごと掘り返すのが有効な方法です。

多年生のため、駆除を行っても株や根が残っていれば再生するので、その場合は再度駆除が必要です。そのまま放置すると、種子が飛散するので、駆除後はその場に放置せず、可燃ごみとして処分をお願いします。



問Ⅱ

(道路の場合)

建設課 ☎739-334253

(公園の場合)

都市計画課 ☎739-334251

環境課 ☎739-111900

光化学スモッグに注意してください

これからの季節で、日差しが強く気温が高く風の弱い日には光化学スモッグが発生しやすくなると言われています。

光化学スモッグとは、工場・事業場や自動車から排出される窒素酸化物や炭化水素などが太陽光線(紫外線)の影響を受けて化学反応をおこし、有害な物質(光化学オキシダント)が発生します。この物質によるスモッグが光化学スモッグです。スモッグにより、目がチカチカしたり、のどが痛くなったり、植物に影響が出たりすることがあります。予報・注意報が発令されたときには、屋外での激しい運動は避けましょう。また、目やのどに異常を感じたら、水道水で目を洗ったり、うがいをして安静にしましょう。

★「おおさか防災ネット」に登録しましょう。

おおさか防災ネット(防災情報メール)に登録すると、光化学スモッグ等の防災情報がメールで届きます。

問Ⅱ環境課 ☎739-111900

花火による火災の防止

子どもが花火をする際は必ず大人が付き添い、次のことに注意してください。
①時間と場所は他の迷惑にならないようにする

②人や家に向けたり、燃えやすいもののある場所でない

③風の強いときはしない

④水を入れたバケツなどを用意する

⑤使用後は水をかけて、花火のごみは必ず持ち帰る

問Ⅱ箕面市消防本部予防室 ☎724-0995

交通安全推進!

皆さんの協力が

必要不可欠です!

【飲酒運転の根絶を!】

夏場はレジャー施設等、屋外でお酒を飲む機会が増えることが予想されます。飲酒運転は犯罪です。飲酒運転は絶対にやめましょう。周囲の人がお酒を勧めたり、車両を貸したり、同乗することも犯罪です。ドライバードルを握っていない人もみんなで飲酒運転をなくしましょう。

【保護者の方は、子どもに交通ルールを教えましょう!】

●道路を渡るとき

◎信号が青になってもすぐに渡らずに、必ず止まって、右・左、周りに危なくないか確かめましょう!

◎雨降りの日は、黄色や白色などの明るい色のカッパや傘、目立つ服装で、傘はまっすぐにさしましょう。

問Ⅱ住民人権課 ☎739-334022

8月は「子ども110番」月間です

地域のごどもは地域で守り、ごどもたちが安心して暮らせる環境を確保するため、「子ども110番」運動を推進しています。

〇ごも110番の家

もしものときに、ごどもたちが助けを求めることができるように、協力家庭(商店・事務所等を含む)は、不審者(犯人)から逃れるために駆け込んだこともたちの安全を確保する場所となります。目印となる旗やステッカーを掲げています。

学校や家の近くの「ごども110番の家」をさがしてみましましょう。

〇動くごども110番

「ごども110番」のステッカーを貼った協力事業者の業務用車両や官公庁の公用車が地域を走り、助けを求めてきたごどもの一時保護と警察への通報を行います。

〇家庭や地域の皆さんで、ごどもたちを守りましょう!

「一人で遊ばない」「知らない人についていけない」など、ごどもたちに犯罪から自分の身を守る方法を教えましょう。

ごどもの様子をつかがつ、車からごどもに話しかけるなどの不審者を見かけたら、ごどもを守り、すぐに警察に通報しましょう。

※こどもたちが登下校や遊びで外出する際には、防犯ブザーやホイッスルを持たせ、しっかりと活用するように教えましょう。



問 生涯学習課 ☎736-46088

普通救命講習1 / 救命入門コース

普通救命講習1

時 9月7日(土) 午前9時～正午

(1時間の座学と2時間の実技講習)

内 主に成人を対象とした心肺蘇生法、止血法、AED(自動体外式除細動器)の使用方法など

所 豊能消防署 研修室

対 10歳以上の方

員 20名

¥ 無料

受付期間 8月1日(木)～31日(土)

箕面市ホームページの「応急手当WEB講習」で基礎知識を学び、修了テストを受けると、受講証明書が取得できます。この証明書を講習会場にお持ちいただくと、2時間の実技講習のみで「普通救命講習1」の修了証を取得できます。

詳しくは箕面市ホームページをご覧ください。

申・問 豊能消防署

☎736-0119

救命入門コース

時 9月14日(土) 午前10時～11時30分

内 胸骨圧迫とAED(自動体外式除細動器)の使用方法など

所 豊能消防署 研修室

対 10歳以上の方

員 20名

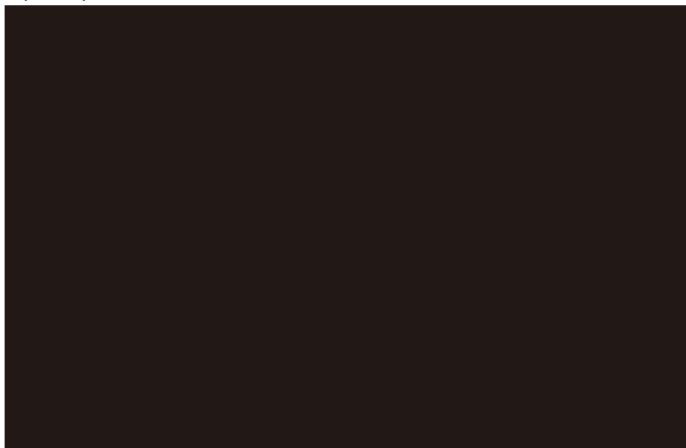
¥ 無料

受付期間 8月1日(木)～31日(土)

申・問 豊能消防署

☎736-0119

(広告)



昨年とのごみ量比較 (5月分) 単位: トン

	今年	昨年	対前年比
可燃ごみ	403.8	402.14	0.4%
粗大ごみ	22.61	19.26	17.4%
不燃ごみ	20.88	14.61	42.9%
蛍光灯	0.13	0.09	44.4%
乾電池	0.31	0.26	19.2%
空きビン	10.65	10.33	3.1%
空きカン	4.14	3.66	13.1%
紙類等	44.38	43.2	2.7%
容器包装プラスチック類	16.82	15.59	7.9%
ペットボトル	3.07	2.92	5.1%
植木剪定くず	11	13	-15.4%
食用廃油	0.2	0.12	66.7%
小型家電	0.1	0.11	-9.1%
計	538.09	525.29	2.44%

※容プラ・・・容器包装プラスチック類
(注) 速報値のため数値が変わることがあります。

交通事故発生状況

(令和元年6月中の速報値)
豊能警察署交通課

種別	豊能町	能勢町	合計
人身事故	1件	3件	4件
死者数	0人	0人	0人
重傷者数	0人	2人	1人
軽傷者数	1人	1人	2人
物損事故	17件	16件	33件
総件数	18件	17件	37件

横断歩道しっかり渡って事故防止

豊能町交通事故をなくす運動推進本部

【8月】資源とごみの収集日～分ければ資源、燃やせばごみ～

	可燃ごみ	不燃ごみ 有害ごみ	紙類等	空きビン	空きカン	容器包装プラスチック類 ペットボトル	植木剪定くず	
余野・川尻・木代・切畑・野間口 高山・牧・寺田・希望ヶ丘	火・金	14	21	21	28	7 21	14	粗大ごみ 有料・予約制(環境課☎736-1190事前に申し込みしてください) 受付時間:午前9時～午後5時
吉川・ときわ台	火・金	8	15	15	22	1 15	28	
東ときわ台	月・木	13	20	20	27	6 20	13	食用廃油 役場本庁・吉川支所に回収ボックスを設置(各施設午前9時～午後5時まで投入可能、土・日・祝日・年末年始は投入不可)
光風台	月・木	9	16	16	23	2 16	9	使用済小型家電 役場本庁・中央公民館・吉川支所・西公民館に回収ボックスを設置(各施設開庁時間中に投入できます)
新光風台(保の谷含む)	火・金	8	19	15	22	5 19	12	