環境

大阪府よりお知らせ

◆業務用エアコン・冷凍冷蔵機器を所有する方へ

フロン類が使われている業務用エアコン・冷凍冷蔵機器を廃棄する際は、フロン類回収業者に依頼してください。フロン回収後は、交付された引取証明書の写しを機器とあわせて、廃棄物・リサイクル業者に引き渡してください。

ホームページ

◆ＰＣＢを含む電気機器などの処分期限が迫っています！

低濃度PCB廃棄物の処理期限は令和９年３月31日です。新たに発見した際はご連絡ください。

なお、中小企業(個人事業主を含む)については、助成制度(環境省)があります。

問合せ先　大阪府産業廃棄物指導課排出者指導グループ☎06-6210-9583

ホームページ

事業系ごみの処理責任と処理方法

事業系ごみは、家庭系ごみ置き場に排出することはできません。事業系ごみ(一般廃棄物)は次の方法で処理してください。

①岸和田市貝塚市クリーンセンターへ自ら搬入する(70kgまで1,000円、70kg超10kgごと150円)

②市が許可する一般廃棄物収集運搬許可業者に収集運搬処分を依頼(有料)する。

※産業廃棄物はクリーンセンターへの搬入はできません。

問合せ先　廃棄物対策課
☎072-433-7009

水道

漏水の簡単な見つけ方

全ての蛇口を完全に閉めた状態でメーターのパイロット部分を見てください。



回っていないとき
漏水箇所はありません。

回っているとき
漏水の可能性があります。指定給水装置工事事業者に修理を依頼してください。

※地中や床下などの発見困難な場所での漏水については、料金の一部を減額できる場合があります。

問合せ先　上下水道営業課
☎072-433-7140、ID38323

健康

「わいわい運動教室」に参加しませんか



日時　12/24(木)13:20～15:00(受付開始は13:00～)
場所　総合体育館第１体育室
講師　髙橋智子様(健康運動指導士)
定員　25人(定員になり次第締切)
申込　12/16(水)17:15までに電話・ファックス(住所・氏名・電話番号)・二次元コードで
申込・問合せ先
健康推進課
☎072-433-7091
FAX072-433-7005

申込

犬の飼い方教室

犬に関する法律や防災対策、健康管理、しつけ方を学びます。

日時　講義：11/28(土)13：30～16：30、実技：29(日)10:00～16:30
※実技のみの参加は不可
場所　講義：高石市中央公民館(高石市)、実技：大阪府動物愛護管理センター(羽曳野市)
※実技日のみ無料駐車場あり
定員　35人(多数の場合は抽選)
申込　11/12(木)までに電話・ファックス(住所・氏名・電話番号)・郵送で
申込・問合せ先　大阪府動物愛護管理センター泉佐野支所(泉佐野市上瓦屋５８３-１)
☎072-464-9777
FAX072-464-9775

警察

一人歩きに注意してください

小学生を狙った犯罪は、一人になりがちな下校時間などに発生しています。道路や駐車場、マンションなどの共用階段やエレベーターなど、子どもだけになりやすい場所で狙われています。

買い物や犬の散歩などの日常生活の中で、子どもの安全を見守る「ながら見守り」へのご協力をお願いします。

※歩きスマホやイヤホンを使用中に被害に遭うケースも多く発生しています。歩きスマホは控え、時々後ろを振り返るなど周囲の状況を確認しながら歩きましょう。

問合せ先　貝塚警察署
☎072-431-1234

知っておきたい、今月の情報



◆11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間
問合せ先　大阪府地域保健課☎06-6944-7527

ホームページ

◆11月は労働保険未手続事業一掃強化期間
問合せ先　大阪労働局労働保険・適用事務組合課
☎06-4790-6340

ホームページ

◆11月11日は「介護の日」
大阪城天守閣、太陽の塔などをブルーライトアップ！
問合せ先　大阪府福祉人材・法人指導課☎06-6944-8950

ホームページ

◆11月は「大阪府ヘイトスピーチ解消推進条例」啓発推進月間
問合せ先　大阪府人権擁護課
☎06-6210-9282

◆11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間
女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなみ、友情の像やひと・ふれあいセンターを紫色にライトアップ！
※11/12(木)～25(水)日没～21：30
問合せ先　大阪府男女参画・府民協働課☎06-6210-9321

通学定期券の補助制度

高校生・大学生などを対象に定期券購入費用の１万円(上限)を補助します。
※対象の方には11月中に案内を送付します。
※R8/3/1～R9/2/28が対象

問合せ先　青少年教育課
☎072-433-7333、ID38287

ほっスピタル・かいづか

問合せ先　貝塚病院
☎072－422－5865

がん相談支援室からのお知らせ

がん診療と聞くと、高度な医療機器や技術を用いた手術や化学療法、放射線治療をイメージされる方が多いと思います。当院は大阪府のがん拠点病院として、これらの治療に加えて、認定看護師などによるがん患者やそのご家族への情報提供や相談にも注力しています。今年度、１階売店横に相談室を増設し、各種対応を充実させました。

相談内容は、治療・副作用・療養生活・セルフケア・アピアランスケア(外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア)など多岐にわたります。また、相談後は乳がん看護外来や緩和ケア看護外来などへの必要な連携に努めています。さらに、MSW(医療ソーシャルワーカー)が中心となり、就労との両立や医療費など経済面での相談も行っています。相談者が自ら意思決定して行動化できる支援を目指し、そのために最新の信頼できる情報収集・整備を行っています。

がん患者の不安や動揺は常に一定ではありません。この先の変化を予測するなど、あらゆる想定のもと寄り添うことを心がけています。今後も患者の方が自分らしく生活を送れるように、心理的なサポートも継続していきます。

貝塚市医師会　☎072－423－4130

その塩分補給必要ですか？

夏になるとテレビで熱中症予防のために水分と塩分の補給を促しているのをよく耳にしますが、塩分補給は本当に必要でしょうか？

人間が必要とする最低塩分量は尿・糞便・汗で排泄される1.5ｇです。アマゾンの奥地の文明と接触のない原住民は１日３ｇの摂取量だそうです。さて日本人はというと、平均で男性が10.5ｇ、女性は8.9ｇの摂取量です。それでも汗をかくと塩分は不足するのでしょうか？

１日の塩分排泄量は室内の涼しい生活で1.5～３ｇ、１時間の軽い運動で３～６ｇ、炎天下の屋外作業で６～９ｇ以上と言われています。とすると長時間の激しい運動、作業をする人は塩分補給が必要となることもありますが、普通の生活をしている方は、まず塩分不足になることはありません。まして加齢と共に塩分排泄能力は、徐々に低下し塩分がたまりやすい体になる一方です。塩分を過剰摂取することで、血圧、特に早朝血圧が上昇する、夜間の排尿回数が増える、足がむくむなどの症状が出現します。また塩分過剰摂取は胃がんの発症リスクも上昇させます。厚労省は男性7.5ｇ、女性6.5ｇ、高血圧患者さんは６ｇ未満を、ＷＨＯのガイドラインは５ｇ未満を推奨しています。

皆さんはそれでも過剰な塩分補給をしますか？