

生野区

学校再編

の情報はこちら

生野区HPで
ご覧いただけます▶

X(旧Twitter)でも
随時発信して
います▶

情報
発信中!

区役所 X
(旧ツイッター)

区全般

区役所
やさしい日本語
Facebook

官民連携
まち情報サイト
いくのぐらし.com

水害時における警戒レベル

警戒 レベル	避難情報等
5	緊急安全確保 ※災害発生または切迫
警戒レベル4までに必ず避難	
4	避難指示 ※災害のおそれ高い
3	高齢者避難 ※災害のおそれあり
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁) ※気象状況悪化
1	早期注意情報(気象庁) ※今後気象情報悪化のおそれ

防災に関する
くわしいことは
HPを
ご覧ください

生野区では各地区に生野区防災リーダーの方々がおり、防災力向上のための様々な活動を行っています。また18歳までを対象としたJDL生野区ジュニア災害リーダーも区役所で登録募集しており(7面参照)、昨年も中学生等のJDL18名が様々な活動を行っていました。

各地域での防災訓練をはじめとする防災活動に参加し、ご近所で助け合う「近助け」ができる関係づくりを進め、災害に備えていきましょう！

区長 筋原章博のコラム

梅雨の季節となりました。生野区は大雨等により、平野川などの河川が氾濫する恐れ、また内水氾濫大量の雨に対して排水機能が追いつかず処理しきれない雨水が溢れ出す現象の恐れがあり、十分な注意が必要です。

気象庁では大雨の際に取るべき行動を5段階の「警戒レベル」で表すことになっています。警戒レベル1と2は早期注意情報や注意報にあたり、レベル3で高齢者や体の不自由な方が避難をする段階、レベル4は全ての人が避難をする段階となっています。レベル5は既に災害が発生している段階です。河川氾濫や内水氾濫の恐れにより警戒レベル3や4が発表となり避難する場合は、必ずしも外の避難所等に向かう必要はなく、自宅の2階などの安全な場所に移動する事が避難となります。

生野区では各地区に生野区防災リーダーの方々がおり、防災力向上のための様々な活動を行っています。また18歳までを対象としたJDL生野区ジュニア災害リーダーも区役所で登録募集しており(7面参照)、昨年も中学生等のJDL18名が様々な活動を行っていました。

令和6年度

生野区紫陽花まつり

とき 6月16日(日) 10:30～15:00(予定)

ところ リゲッタIKUNOホール(生野区民センター内)

■ステージ 舞台発表・紫陽花鉢植抽選会

■ブース 模擬店・パネル展示

くわしくはこちら▶

問合せ ☎ 地域まちづくり課 4階44番 ☎06-6715-9734 FAX06-6717-1163

あじさい

生野区紫陽花まつり

6月は
食育月間です

「持続可能な減塩生活をはじめよう」
知ってた?
日本人は塩分とりすぎやで

■ 食塩摂取量の平均値(20歳以上)

	目標摂取量	平均摂取量
女性	6.5g以下	9.3g
男性	7.5g以下	10.9g

(出展)国民健康・栄養調査結果(令和元年)の概要

食育月間イベント あなたの野菜摂取量はどのくらい?

手のひらをセンサーにあてて約30秒で推定野菜摂取量を測定できる機器「ベジチェック」で野菜が足りているかチェックしてみませんか?

とき 令和6年6月12日(水) 10:00～11:00

ところ 区役所 2階201会議室

簡単な減塩のコツ

野菜や果物を積極的にとりましょう!

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外に排泄させる働きがあります。(医療機関に受診している方は必ず医師の指示に従ってください。)

食事は腹八分目に控えましょう!

食べ過ぎは、食塩摂取量が増えるばかりでなく、肥満になると、高血圧につながる可能性があります。また、肥満予防のためには、規則正しい食生活と適度な運動を心掛けましょう。

減塩でも美味しく食べる工夫をしましょう!

香りや酸味を使うと、少ない塩分でも美味しく食べられます。青じそ、レモン、ゆず、生姜、にんにく、わさび、ごま、酢など、料理に合わせて使いましょう。

問合せ ☎ 保健福祉課 2階24番 ☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

以下は「広告スペース」です

花とみどりの講習会

アジサイの栽培管理

無料

草花など植物を育てていて困ったことはありませんか?
肥料や水やりのこと等、お気軽に相談ください。

とき 6月25日(火) 14:00～15:30

ところ 生野西4公園(生野西4-7)

問合せ 真田山公園事務所 ☎06-6761-1770 FAX06-6761-1645

12 ●「広報いくの」は毎月1日[4月号は3月31日]に発行し、5日間(1・4・5月は7日間)で区内すべてのご家庭・事業所に配布事業者が1部ずつお届けしています。届いていない場合等はお連絡ください。
(同)会社RK(令和6年度配布事業者) ☎0120-979-449 FAX06-7777-0241 MAIL leak@rk-llc.co.jp 10:00～17:00(平日)
●点字版ご希望の方はお申込みください。HP上には音声版もあります。 ☎企画総務課 4階45番 ☎06-6715-9683 FAX06-6717-1160