

こちら奈良市 東部出張所です NO.106

向日葵が太陽に向かって大輪の花を咲かせる季節となりました。いよいよ夏本番の8月です。子どもたちは待ちに待った夏休みを迎え、お盆の帰省など、家族や地域で集まる機会も増える時期ですね。

今月、特に意識したいのが「熱中症対策」です。8月は年間で最も気温が上がります。「喉が渇く前」のこまめな水分・塩分補給を心がけ、室内でも我慢せず適切にエアコンを活用しましょう。また、外出時は日傘や帽子で直射日光を避ける工夫も大切です。

東部出張所所長補佐 岡田

東部出張所からのお知らせ

今年度の自分ごと化会議を 東里地区で実施します

昨年度、東里地区で実施した「自分ごと化会議 in 東里」。今年度の実施について東部地区の自治連合会の皆さまと協議の上、引き続き東里地区にて開催します。今年度は東里地区自治協議会が主催で（協力：東部出張所）、昨年度の「自分ごと化会議 in 東里」にて提案された4事業の実現に向け、東里地区自治協議会メンバー、東里地区住民、奈良市が共同で取り組みます。

会議について

- | 日 時 | |
|---------------------------------|--|
| ・ 8/1 (土) 9:30～12:30 (受付 9:00) | |
| ・ 9/26 (土) 9:30～12:30 (受付 9:00) | |
| ※以降の予定は、後日お知らせします | |
| ※傍聴可（事前連絡不要） | |

- | 場 所 | |
|-----------------------|--|
| 東里地域ふれあい会館（奈良市須川町776） | |



昨年度、提案書を参加者から東里地区自治協議会準備会（当時）に提出しました

【上記問い合わせ】東部出張所 地域振興係 TEL: 0742-93-0001（平日9:00-17:00）

- 目次
- P1 東部出張所からのお知らせ
- P2 草木類の排出について・熱中症について
- P3 地域おこし協力隊 佐伯隊員
- P4 地域おこし協力隊 岩崎隊員・森川隊員

令和8年
8月

一方で、8月は台風の上陸が多い時期でもあります。楽しい予定を立てると同時に、非常食の賞味期限や避難場所の確認など、もしもの備えを家族で話し合うきっかけにしてみてください。体調管理にはくれぐれも気を配りながら、思い出に残る素敵な夏を過ごしましょう。

引き続き、地域の皆さまが安全・安心に暮らせるよう、また地域課題の解決に向けて全力で取り組んでまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

議論を進める4つの計画

計画1：草刈りをテーマとする活動
地域の美しい景観を維持するための草刈り活動を行います。また、イベント化することで、観光振興につなげます。刈り取った草や落ち葉の有効活用やSNSによる情報発信を組み合わせ、地域の魅力を広く伝えます。

計画2：人が集まる場づくり
地元産品の販売も含め、地域内外の人が集まり交流する場をつくります。

計画3：地域のボランティア体制づくり
日常の不便ごとの解消をめざし、有償ボランティア組織をつくります。

計画4：桜の名所づくり
須川ダム周辺の老朽化した桜を順次更新し、桜の名所づくりを推進します。あわせて、桜の開花時期に合わせた祭りや地域ブランド品の販売機会を創出します。

自分ごと化会議とは？

参加者が、地域の身近な課題について話し合う会議です。地域の課題を住民自らが「自分ごと」として捉え、様々な立場の方が意見を出し合い、より良いまちづくりに繋げることを目的としています。

草木類の排出について

令和8年6月から、ごみの減量と資源化を目的として、「落ち葉・雑草」及び「せん定枝木」の分別収集がはじまっています。皆さまのご協力をお願いいたします。

1. 排出方法の変更について

対象品目	変更前	変更後
落ち葉・雑草	燃やせるゴミ または、工場へ搬入	草木類 または、工場への搬入
せん定枝木	大型ごみ または、工場へ搬入	草木類 または、工場へ搬入

3. 草木類の出し方

■落ち葉・雑草の対象となるもの

- ・落ち葉、刈り取った草
- ・家庭菜園で生じた栽培くず
- ・花壇などで育てている植物
- ・水や日光を要する観葉植物

■出し方

- ・透明・半透明の45リットル以下の袋に入れて排出
- ・燃やせるゴミとしては出せません

5. 収集できないもの

■燃えるごみとして収集

- ・生花、仏花、笹
- ・野菜、果物（家庭菜園で収穫したもの、購入したもの）
- ・とげのある植物（バラ、サボテン、ヒイラギ、レモンなど）

■大型ごみとして収集

- ・竹
- ・加工された木材（角材、家具（木製品）を解体したもの）

2. 収集場所

燃やせないごみ・プラスチック包装容器
リサイクルごみ

上記で利用している **同じ場所** に出してください

4. せん定枝木の出し方

■せん定枝木の対象となるもの

庭木や植木、生垣などをハサミなどで整えた際に出る枝・葉・細い茎などの植物片。

■出し方

- ・長さ30cm、太さ5cm以下に切ってください
- ・ひもで縛る場合1束の直径を30cm以下にしてください
- ・袋に入れる場合、透明・半透明の45リットル以下の袋に入れて排出してください

6. 収集のルール

【収集頻度】 4週間に1回（水曜日）

【排出上限】 1世帯につき1回3点まで
・袋にいれたもの 1袋1点
・ひもで縛ったもの 1束1点



ごみカレンダーに、落ち葉と薪が
描かれたマークが草木類の収集日です

引き続き熱中症にご注意ください

猛暑が続く8月は、一年の中でも熱中症のリスクが高まる時期です。連日の厳しい暑さによって体力が消耗し、自覚がないまま「蓄積疲労」に陥っていることも少なくありません。自分は大丈夫と思わず、最大限の警戒を持って対策を徹底しましょう。

熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り



症状がすすむと

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感



熱中症予防のポイント

1. 体調管理

睡眠をしっかりとる
夜間も冷房（28度目安）を適切に使い、体力を回復させる。

こまめな水分・栄養補給
食事を抜かず、塩分補給も意識する。睡眠中も汗をかくため、就寝前後や目が覚めたときには水分を摂る。

2. 暑さを避ける・身を守る

室内で

室温をこまめに確認し、冷房や遮光カーテンで温度を調節。

屋外で

日中の外出を控え、日傘・帽子や日陰を活用し、こまめな休憩。

からだの蓄熱を避ける

通気性の良い服を選び、保冷剤や氷で効率よく体を冷やす。