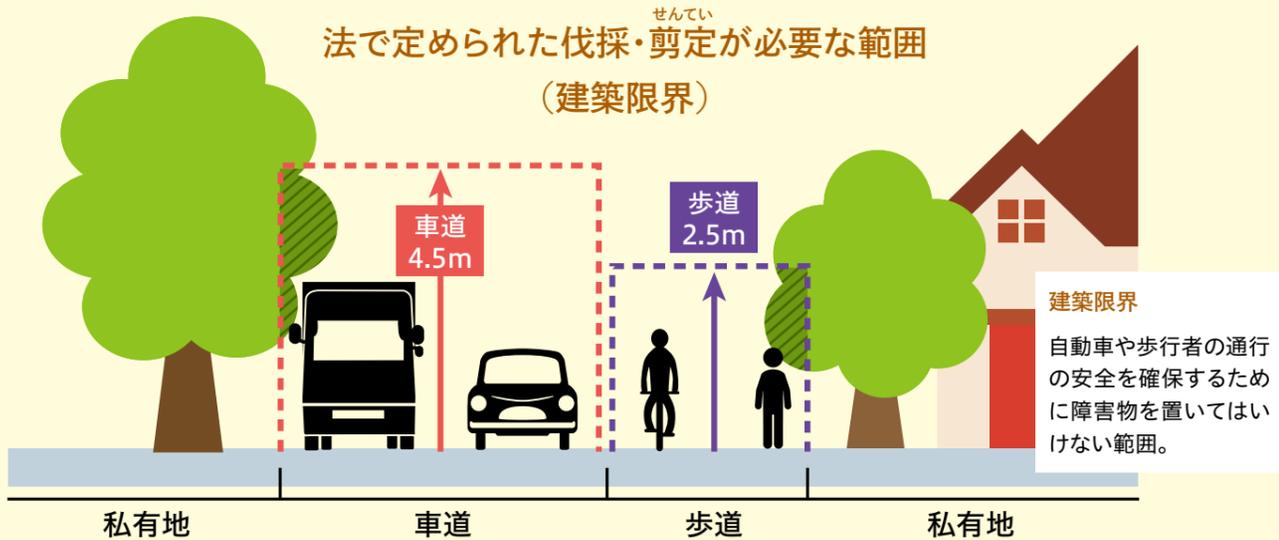


道路上に張り出している樹木などは 適正に管理してください

車道や歩道に張り出した樹木などは、歩行者や自動車の通行を妨げ、交通事故を引き起こす危険性があります。私有地から樹木などの障害物が張り出している範囲は法で定められています。張り出した樹木などが原因で事故が発生した場合は、所有者が責任を問われることがあります。

強風や大雨、積雪などによる倒木や枝の張り出しで道路の安全な通行に支障があるときは、緊急措置として道路管理者が剪定・伐採し、道路の交通安全確保を行う場合があります。



【剪定時の注意事項】

- 高所での作業は、安全面に配慮する。
- 通行車両、自転車、歩行者の安全を十分確保する。

【下記の場合は、剪定前に相談してください】

- 電線や電話線が近くにある
 - 電線…最寄りの電気事業者
 - 電話線…最寄りの通信事業者
- 道路の通行に支障が出る
 - 安芸高田警察署 (☎47-0110) と管理課建設管理係に相談してください。

問管理課 建設管理係 ☎お太助フォン 47-1201

友だち追加して暮らしを便利に

安芸高田市 公式LINE

こんなことができます

- 住民票、各種税証明書の申請
- 通報(不法投棄、道路の損壊、危険な空き家など)

お役立ち情報を発信しています

- 災害情報(警報、注意報、避難所開設情報)
- 気象情報
- イベント情報

CHECK!

受信設定で受け取りたい情報を選ぶことができます

安芸高田市 公式LINEの登録はこちら

3月は「自殺対策強化月間」 あなたのそばに悩みを抱えている人はいませんか？

身近な人の小さな変化や、ふとした言葉の裏に、深い悩みが隠れていることがあります。「いつもと違う」と感じたその気づきが、命を守る大切な一歩になるかもしれません。

特別な資格がなくてもできる「ゲートキーパー」は、周囲の人を気に掛け、声を掛け、話を聴くことで支える「命の門番」です。悩みを抱える人を孤立させないために、私たち一人一人ができることから始めてみませんか？

「ゲートキーパー」を実践してみましょう

悩みを抱えている人への関わり方

気づき・声掛け

身近な人の様子が「いつもと違うな」と感じたら声を掛けてみましょう。

話を聴く

悩みを打ち明けられたら、相手の気持ちに寄り添い、受け止めることが大切です。

見守る

温かく寄り添いながら、ゆっくりと見守ってください。

つなぐ

押し付けにならないように、医療機関や相談機関に相談するよう促してください。

「ゲートキーパー」の活動方法などの詳細
◀ 厚生労働省ホームページ

3月1日～8日は「女性の健康週間」 女性の健康づくりは生活習慣の見直しから

女性の病気や不調の背景には、年齢や体質だけでなく、日々の生活習慣が大きく関わっています。忙しい毎日の中で不足しがちな運動や検診の未受診は、将来の健康に影響を及ぼすこともあります。まずは生活習慣を見直すことから始めてみましょう。

市内の女性の約7割が運動不足*

運動習慣

女性は仕事や育児に追われ、運動する機会が減少しがち。運動不足は、生活習慣病や骨粗しょう症、認知症につながる恐れもあります。

まずは毎日10分から

運動は体力作りだけでなく、メンタルヘルスにも効果あり。まずは10分の運動から始めてみましょう。

動画をしながらやってみましょう
◀ 厚生労働省ホームページ 「おうちで+10(プラステン) 超リフレッシュ体操」

市内の女性のがん検診受診率は約15%*

がん検診

女性がかかるがんの中で乳がんが最も多く、子宮頸がんは、性行為の経験がある全ての人に感染する可能性があります。

- 乳がん: 40～50代に多い
- 子宮頸がん: 20～30代に多い

2年に一度はがん検診

乳がん・子宮頸がんの検診を2年に1回は受け、早期発見につなげましょう。

食事や睡眠も大事!

1日3度の食事や適度な睡眠も健康維持には欠かせません。さまざまな食品を食べて多くの栄養を摂取し、就寝前にはパソコンやスマートフォンの使用を控え、質の良い睡眠がとれるような習慣も身に付けましょう。

*健康あきたかた21計画(第3次)を基に算出

問健康・こども未来課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633