

かんたん体操の毎日運動PART5

～テレビを見ながらできます!!～



- ◆運動する前後にはお茶や水を飲みましょう。
- ◆涼しい時間を選んだり、エアコンの効いた部屋で行いましょう。



内ももの筋肉がかたくなっているのを触って確認

今月はもつとかんたん体操

★ 太ももの内側の筋肉に効く ★

- ◆ひざを90度位に曲げて床に座る。◆両ひざでクッションをはさんで押しつぶす。
- ◆ぎゅーっと力を入れたり抜いたり10回程度行う。

ZTVにて「楽しくおうちで体操」も放映中 [体操放送時間] 10:00、15:00、19:00

【川辺音頭】「ふるさと中津」「美山の歌」懐かしのなじみの曲に合わせて楽しく体操(くわばらりみ先生考案)ご希望の場合はDVDを配布します。(9月末頃配布できます。)お問合せください。

■お問合せ 保健福祉課 地域包括支援センター ☎22-9633

介護予防 (ロコモ予防教室) 元気アップ教室

「ロコモ」＝「ロコモティブ・シンドローム」とは、「立つ」「歩く」などの、人の動きをコントロールするための運動機能が、衰え始めている状態の事を言います。

身体を動かし、元気な生活が続けられるよう、一緒に運動しませんか!

★新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては中止する場合があります。

講師 くわばらりみ 先生

注意事項

○運動できる服装で、上履き・お茶・タオル等をご持参ください。○場所をご確認ください。変更する場合は事前にお知らせします。

月	日	曜日	時間	場所
10月	19	月	10:00～1時間程度	中津 日高川交流センター
	26	月	10:00～1時間程度	美山 山村開発センター
	28	水	13:30～1時間程度	川辺 防災センター
11月	2	月	10:00～1時間程度	中津 健康管理センター
	9	月	10:00～1時間程度	美山 山村開発センター
12月	25	水	13:30～1時間程度	川辺 防災センター(予定)
	7	月	10:00～1時間程度	中津 日高川交流センター
1月	21	月	10:00～1時間程度	美山 山村開発センター
	23	水	13:30～1時間程度	川辺 防災センター(予定)
2月	18	月	10:00～1時間程度	中津 日高川交流センター
	25	月	10:00～1時間程度	美山 山村開発センター
3月	27	水	13:30～1時間程度	川辺 防災センター(予定)
	1	月	10:00～1時間程度	中津 健康管理センター
2月	8	月	10:00～1時間程度	美山 山村開発センター
	24	水	13:30～1時間程度	川辺 防災センター(予定)
3月	8	月	10:00～1時間程度	中津 日高川交流センター
	15	月	10:00～1時間程度	美山 山村開発センター
3月	24	水	13:30～1時間程度	川辺 防災センター(予定)

■お問合せ 保健福祉課 地域包括支援センター ☎22-9633

全国地域安全運動が実施されます

令和2年10月11日(日)～20日(火)までの10日間、「全国地域安全運動」が実施されます。また、10月11日(日)は、「安全・安心なまちづくりの日」となっています。

御坊警察署管内では、昨年から、窃盗事件が増加しています。被害に遭われた方のほとんどが、鍵をかけずに自宅や車、自転車から離れています。少しの間だから大丈夫」ということ

は決してありません。自宅や車、自転車から離れる際は、少しの間でも必ず鍵を掛けましょう。

また、普段から車や自転車のカゴには貴重品などは置いたままにしないよう心がけましょう。不審な人物を見かけたら、110番通報してください。



■お問合せ 御坊警察署 ☎23-0110

集落排水施設ご利用の皆様へ 使用人員が増減したら届出をしてください!

転入・転出・死亡・出生等により、集落排水施設の使用人員に変更があった場合は、使用料金変更に係る届出が必要となりますので、役場へ書類の提出をお願いします。

※接続工事がまだお済みでない加入者につきましては、接続期限が過ぎておりますので、お早めにお繋ぎください。

⚠️ 下水ポンプの故障が多く発生しています。

ビニール・タオル・下着・衛生用品・ティッシュペーパー・たばこの吸い殻等の水に溶けない物を下水道に流しますと、ポンプの詰まりの原因となりますので、絶対に流さないよう注意してください。また、自宅の下水桝では、定期的にゴミなどを取り除き、清掃をお願いします。また、誤って流した場合は、至急下記担当課まで連絡してください。

詳しくは、下記までお問合せください。

川辺地区の方は【上下水道課 ☎22-4814】 田尻地区の方は【中津地域振興課 ☎23-9503】

合併浄化槽の申込案内について

令和2年度浄化槽設置整備事業の申込は10月末日までとなっています。申込期日が近づいていますので、新築または改築を予定・施工されている方は、お早めにお申込みください。また、浄化槽設置工事は令和3年2月末までに完成してください。

事前に設置申込書の提出が必要ですので、詳しくは下記までお問合せください。

合併浄化槽の清掃料金の減額について

下記条件を満たしていると思われる浄化槽管理者は、申請してください。

- ①対象人槽 8・10人槽
- ②適用条件
 - (1)維持管理において過去3年間、浄化槽法に順じて浄化槽法第10条の浄化槽清掃および浄化槽保守点検、ならびに同第11条検査を実施していること。
 - (2)法定検査において、適正な放流値が確認されている事
 - (3)使用人員が2人以下であること 等々

これらの条件が満たされれば、清掃料金が減額されます。



単独処理浄化槽から合併処理浄化槽への早期転換を

私たちが、台所や洗濯・風呂・トイレ等から流す生活排水は、川や海の水質汚濁の原因の一つになっています。単独処理浄化槽では処理されないトイレ以外の生活雑排水は、生活排水全体の有機汚濁のうち70%以上を占めるといわれています。このため、生活雑排水も併せて処理する「合併処理浄化槽」に比べて、水質汚濁数値が8倍にもなります。

※水環境を守ることを目的として、平成12年に浄化槽法が改正され単独処理浄化槽の新設は原則として禁止となり、既に設置されている単独処理浄化槽の使用者は、合併処理浄化槽への転換等に努めるものとされています。

～ 以上の件について、詳しくは下記までお問合せください。～

■お問合せ 上下水道課 ☎22-4814 / 中津地域振興課 ☎23-9503 / 美山地域振興課 ☎23-9505