

浄化槽の保守点検について

法定検査を受けましょう

浄化槽の設置や維持管理が適正に行われ、浄化槽の機能がきちんと確保されているかを確認するのが「法定検査」です。法定検査は、使用開始後3〜8カ月以内に行う「設置後等の水質検査」と毎年1回行う「定期検査」とがあります。浄化槽をお使いの方で検査案内が届いていない方は、(社)北海道浄化槽協会(☎011-823-4750)に問い合わせください。

また、浄化槽を新たに設置したり、変更する場合や廃止した場合は、下記係に届け出をしてください。水質基準を満たさない浄化槽処理水を放流したり、法定検査を受験しない場合は、浄化槽法により罰せられます。

保守点検を受けましょう

「保守点検」では、浄化槽の機能を維持するために、機器類の調整や消毒薬の補充などを行います。「保守点検」はおおよそ4カ月に1回以上実施しま

長寿88歳

おめでとうございます

《平成26年1月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

渡部

行男さん

(沼幌)



山之内幸一さん

(阿歴内)



大谷マツエさん

(磯分内)



す。(処理方式や処理対象人員によって回数は異なります)。「保守点検」は、浄化槽管理士または浄化槽管理士のいる専門の登録業者に委託することができます。

清掃を行いましょう

浄化槽には、少しずつ水に溶けない固形物や汚泥が溜まってきます。これをそのままにしておくと、臭いや水質悪化の原因になります。「清掃」は、バキューム車で汚泥を、年1回以上引き抜かなければなりません。清掃は、「町の許可業者」に委託することができます。

犬の放し飼い・

ふんの不始末の注意喚起

放し飼いやつなぎ方が悪いことなどが原因で、飼い犬が脱走し、近隣の方や家畜などに害を与えたり、飼い犬自身に負傷することがあります。ペットによるトラブルが起きた場合、適切な管理をしていなければ、飼い主に賠償

などの責任が生じます。日ごろからペットが逃げ出さないようにしっかりとつなぐか柵に入れ、散歩に連れて行く時は袋などを携帯し、ふんの後始末は確実にいきましょう。ペットを飼う際は、責任を持ち、マナーをきちんと守りましょう。

新しい生ゴミ処理機

購入助成制度

本町では、生ゴミ処理機やコンポスターの本体購入費用の一部を助成していますが、4月1日から、助成金額を本体購入費用の2分の1から4分の3に増額します。環境にもやさしい生ゴミリサイクルの一つですので、ぜひ利用してください。

■申請受付／購入する前に、印かんと金融機関の口座番号などが分かるものをお持ちの上、下記係に申請してください。

■対象となる方／標茶町民で本町に1年以上居住し、今後1年以内に転出

の予定がない方。

■対象機械・助成金額／

・電気式(乾燥型・バイオ型)：上限4万5千円

・堆肥式(コンポスター・発酵2個)：上限5千7百円

※どちらも付属品を除く本体購入費用の4分の3以内で、百円単位まで助成。

※助成は1世帯1台(堆肥式発酵式は2個1組)で、町内販売店で購入されたものに限りです。

※助成を受けた方は、5年間同式の助成を申請できません。

資源ごみとして出せる

衣類の種類が増えました

4月1日から、衣類は綿の割合にかかわらずリサイクルできます。また、ファスナーなどが付いている衣類もそのまま出すことができます。

■4月1日から新しく回収できる衣類

(資源ごみ)／ズボン、Gパン、スカート、ジャンパー、コート、防寒着、着物、水着、スーツ、セーター、ストッキング、毛布、下着

■回収できない衣類(もやせるごみ・粗大ごみ)／汚れや臭いのあるもの、布団、枕、座布団、ぬいぐるみ、カーペット、ハギレ

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係(1階)③番窓口☎485-2111内線125)

ロコモティブシンドロームに注意を！

「人生の最後まで自分の足で歩く」これは誰もが願うことではないでしょうか。ただ、まだ若いから関係ない、考えたこともない…と思っている方、この便利な世の中ですので要注意です。

ロコモティブシンドローム（以下…ロコモ）とは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、歩行や日常生活に何らかの障がいをきたしている状態をいいます。要介護状態になる原因の第1位とされています。

骨や筋肉の量のピークはおおよそ20～30歳代です。骨や筋肉は、適度な運動で刺激を与え、適切な栄養をとると強く丈夫になります。若い世代から骨や筋肉を丈夫にしておくことは、60歳代になった時の体に大きく影響するでしょう。運動不足だと、筋肉や骨が衰えます。反対に、運動のしすぎや重労働で腰や膝に大きな負担がかかると、関節軟

骨を傷めます。やせすぎでも筋肉や骨が弱くなり、肥満でも体を支える腰や膝に負担がかかります。さて、皆さんの生活はいかがですか。7つのロコチェック（図1）で確認してみましょう。一つでもあてはまるものがあれば危険信号、多くチェックがつく場合は、骨粗しょう症や変形性膝関節症などの心配があります。

ロコモ対策は「運動」と「食事」です。運動では、片足立ちやスクワットが効果的です。また体の柔軟性を保つことも大切です。ラジオ体操はいろいろな運動の要素がつまっているもので、生活に取り入れやすいです。しっかりと体を動かしたら、しっかり栄養もとりましょう。骨や筋肉の素は毎日の食事です。高齢になっても毎日体は作られていますので、食生活は大切にしたいですね。

① **骨や筋肉をつくる食生活**
牛乳、乳製品をはじめ、緑黄

色野菜・海藻類、大豆製品にも含まれています。毎食の中に積極的に取り入れましょう。

② タンパク質、ビタミン類をとろう

タンパク質は体をつくる材料です。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品が代表的です。

さらに、キノコ類やホウレンソウなどの野菜、果物に含まれるビタミン類を一緒にとることで、タンパク質やカルシウムの吸収を高めます。いろいろな食材をとることがよい栄養バランスにつながります。

③ カルシウムの吸収を妨げる塩分やリン、カフェインのとりすぎに注意

加工食品に使われる食品添加物にはリン（リン酸塩）が多く含まれているものがあり、とりすぎるとカルシウムの吸収を妨げます。カフェインは利尿作用があり、とりすぎるとカルシウムを尿に出す作用があります。加工食品やコーヒーなどのとりすぎに注意しましょう。



（図1）

こんな症状、思い当たりますか？

7つのロコチェック



1 片脚立ちで靴下がはけない



2 家の中でつまずいたりすべったりする



3 階段を上がるのに手すりが必要である



4 家のやや重い仕事が困難である



5 2kg程度^{*}の買い物をして持ち帰るのが困難である



6 15分くらい続けて歩くことができない



7 横断歩道を青信号で渡りきれない

*1リットルの牛乳パック2個程度