

9月10日は、 下水道の日。

下水道への理解を深めましょう！

油やゴミを下水道に流さない

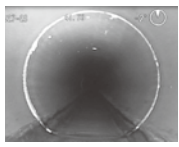
下水道に油やゴミなどを流してしまうと、下水道管の詰まりや悪臭の原因となります。

●家庭では

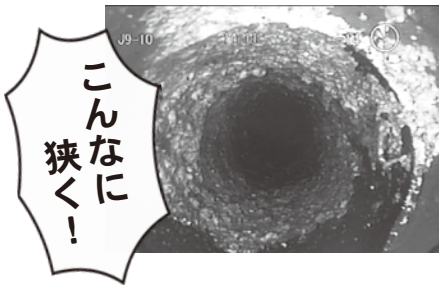
- ・鍋や皿についた油は拭き取ってから洗うようにしましょう
- ・古い油は新聞紙などで吸い取るか、油を固める製品で燃えるゴミとして出しましょう

●飲食店では

- ・グリーストラップ（油除去装置）を適切に設置し、定期的に清掃してください
- ・特に油が多いものは、下水道に流さないで別に処理してください



油やゴミを流すと...



こんなときは届出が必要です

次のような変更があった場合には、届出をされないこと下水道使用料が正しく計算されないため、ご連絡をお願いします。

- 1 井戸水を使っているご家庭で、世帯の人数が変わったとき
- 2 上水道や井戸水の使用を追加または廃止したとき
- 3 増築や改築などで水道メーターの増設または口径変更を行ったとき
- 4 建物の建て替えなど下水道設備を撤去した場合で、上水道のみを継続して使用するとき

接続工事は市指定の工事店へ

市では、排水設備工事を行うのに必要な知識と技術を持った「指定工事店」を指定しています。トイレや台所、風呂場などを公共下水道へ接続する工事は「指定工事店」でなければ施工はできません。

また、下水道に接続したのに、下水道使用料の請求がないといった場合は「指定工事店」以外の業者が工事を行った可能性があります。不良工事により適切に下水が流れないなどのトラブルが発生する可能性がありますので、心当たりの方は下水道課へご連絡ください。

訪問販売にご注意ください！

「市から委託されて宅地内の排水管や汚水ますの点検・清掃に来た」「すぐに清掃しないと詰まってしまう」などと言葉巧みに契約を迫ってくる訪問販売の相談が市内でも報告されています。

宅地内の排水設備は、特別な場合を除いて、市が点検・修繕・清掃を行うことはありません。必要がないと思ったらはっきりと断り、不審に思った際は下水道課へご連絡ください。

■問合せ＝下水道課 ☎(23)1120 ※詳細はホームページ「佐野市 下水道」で検索

「網防除プロジェクト」の
栃木消毒

害虫駆除ならお任せ 技術(技)に自信あり!
まずは見積もりから 安心プライスで施行致します。

ネズミ・ゴキブリ・シロアリ・ダニ・ハチ・コウモリ等害虫のことなら何でもご相談ください
※害虫を予防する「環境」についてのご相談も承ります

害虫駆除なら 栃木消毒 検索

☎0282-62-5679 ☎090-1816-2266

遺言 相続 贈与

日時: **9/20日** AM10:00~11:30 (開場 9:30)

テーマ: **終活**～元気なときから少しづつ～

会場: 小山城南市民交流センター
小山市東城南4-1-12 ゆめまち2階会議室

講師: 相続相談あんしんプラザ 行政書士 細見愛子

参加無料 セミナー

お申込・お問合 一般社団法人 **相続相談あんしんプラザ** 無料相談 実施中 予約制

お気軽にお電話を! ☎0285-38-9550



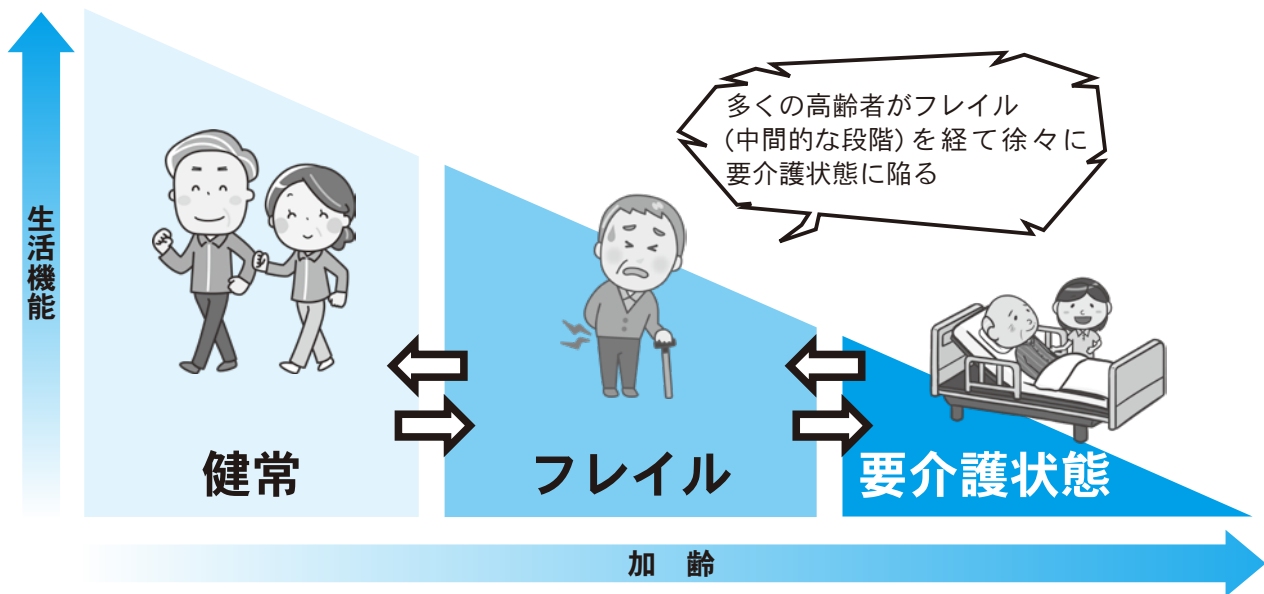
早期に予防や治療を行えば、健康に戻ることができます

フレイルとは何かを知って介護予防！

■問合せ＝いきいき高齢課 ☎(20)3021

フレイルとは、健常から要介護へ移行する中間の段階といわれています。

具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。



新型コロナウイルス感染症対策で長時間外出が自粛となったことにより、いつもより心と身体が疲れていませんか？ 心身状態の維持・向上、フレイルの進行を予防するために、自分に合った健康法を以下の中から選び、生活の中に組み合わせましょう。

① 運動【筋力回復・転倒予防】

- ・人混みを避けて、1人や限られた人数で2メートル以上間隔を空けて散歩する。
- ・自宅や通いの場でハツラツ元気体操、ラジオ体操、テレビ体操などを行う。
- ・生活の中で、つま先立ちしてかかとを下ろす運動や階段昇降などをする。
- ・家事（庭いじりや掃除、調理など）や農作業など生活の中で身体を動かす。

② 食事【口腔筋力アップ・誤飲予防】

- ・3食欠かさずタンパク質を意識してバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・毎食後の歯磨きで、頬に水をためたブクブクうがいをもっと長くする。
- ・自宅で歌ったり、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を意識する。

③ 安心【笑顔アップで認知症予防】

- ・感染症対策をして、通いの場で、いつもの仲間と会う。
- ・外出をしない日は、家族や友人と電話や手紙、メールなどを活用し交流する機会を持ち、気持ちで繋がっていることの実感を得る。
- ・買い物や移動など困ったときに連絡する相手を事前に決めておく。
- ・佐野市のホームページなどにより、感染症の流行状況や対策の最新情報を得る。また家族や知人、地域の支援者より、ホームページなどの情報を共有する。

