

募集

介護予防ボランティア養成講座参加者募集

申し込み・問い合わせ 市社会福祉協議会 ☎63-1014

介護予防の知識の普及や高齢者などへのボランティア活動を推進するための講座です。講座を修了した人は、「受講修了証」が交付され、介護予防サポーターとして認められます。
日時
・10月23日(水) 午後1時15分～4時10分
・10月24日(木) 午後1時30分～4時30分
・10月30日(水) 午後1時30分～4時10分
・10月31日(木) 午後1時30分～4時20分
内容
・市の高齢者に関する現状
・グリーフケア(喪失体験への支援)
・定年後の生きがいづくり など
※受講者は介護予防・生活支援サービス事業(総合事業)の住民主体による支援(サービスマ)に取り組むことができます。
場所 みとよ未来創造館
対象 市内在住で、全ての日程に参加できる人
定員 40人 ※定員になり次第、受付を終了します。
申し込み期間
10月1日(火)～15日(火)
午前8時30分～午後5時15分
※土日・祝日を除く

目指せ男女共同参画社会

No.68

これってセクハラ!?
こんな言動・行動をとっていませんか?

笑いを取るつもりや、コミュニケーションのつもりで取った何気ない言動や行動がセクハラにつながる可能性があります。男性から女性に対するものをはじめ、女性から男性、同性に対するもの、また当事者の性指向や性自認にかかわらず、あらゆる人々に対してセクハラは起こり得ます。

セクハラ例

- ・しつこく食事やデートに誘う、直接的なボディタッチをする
・話すときの距離が近い
・(パーソナルスペースを無視する)
・目のやり場に困る服装をしてくる
・プライベートな異性関係に関する話題を振ってくる
・年齢や性別、容姿に関する言動
・本人や周りが嫌な思いをすれば、それはセクハラです!

相手や周囲に配慮した言動・行動を心がけましょう。
セクハラに関する相談
香川労働局
☎087・811・8924

くらし

水処理についてのお知らせ

問い合わせ 環境衛生課 ☎73-3007

10月1日は浄化槽の日

浄化槽は、家庭からの生活雑排水や水洗便所排水を処理し、きれいな水を河川や水路に放流するための施設です。各家庭に設置されている浄化槽の機能を正常に維持するためには、定期的な保守点検・清掃・法定検査の受検が欠かせません。
市では「水と緑の美しいまちづくり事業」として、合併処理浄化槽を対象に浄化槽法で義務付けられている次の3項目に係る経費の一部を助成しています。
①保守点検
浄化槽の装置が正しく働いているか点検し、清掃の時期の判定や消毒剤の補充を行います。4カ月に1回以上受けましょう。
②清掃
浄化槽内の汚泥などの引き出しや装置の洗浄を1年に1回以上行う必要があります。
③法定検査
浄化槽の処理水の水质を検査し、機能が正常かどうかを確認します。設置後3カ月を経過してから5カ月以内に受ける法第7条検査と、その後1年に1回受ける法第11条検査があります。検査は、香川県知事指定検査機関である公益社団法人香川県浄化槽協会が行います。

合併処理浄化槽維持管理費補助金

対象
市内に設置されている専用住宅の合併処理浄化槽(20人槽以下)に対し、適正な維持管理(保守点検・清掃・法第11条検査)を同一年度に実施した人
補助金額 30,000円(限度額)
必要書類
・補助金交付申請書(環境衛生課、各支所にあります)
・保守点検、清掃および法第11条検査の領収書
・法第11条検査結果書の写し(「不不正」でないもの)
提出先 環境衛生課、各支所
注意事項
平成30年4月1日から平成31年3月31日までに実施した人は、令和2年3月31日までに申請してください。
集落排水施設の世帯人数の変更はありませんか

集落排水施設の世帯人数の変更はありませんか

集落排水施設の月額使用料は、基本使用料と世帯人数により定められています。世帯人数に変更があった場合は、使用人員変更届の提出が必要です。印鑑を持って、環境衛生課、各支所で手続きしてください。
なお、集落排水施設を使用している地区は、上高瀬第一地区(高瀬町)、大見地区(三野町)、大浜、濁・満、上新田地区(詫間町)、北草木地区(仁尾町)です。

健康コラム

Vol.9

腹筋運動ではお腹の内臓脂肪は
なくならない



四国学院大学教授 緑ヶ丘総合運動公園センター長 清水 幸一さん

「メタボ＝肥満」と考える人が多いと思いますが、肥満には、大きく分けると「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」があり、このうちメタボに係る肥満は、前者の「内臓脂肪型肥満」です。内臓脂肪の方が運動や食事の改善で落としやすいといわれています。
ぼっこりお腹には腹筋運動だ!と思いがちですが、実は腹筋運動を行っても体表面近くにある腹筋群を鍛えるだけで、体の中にある内臓脂肪を減らすことはできません。

内臓脂肪を落とすために効果的な運動は、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの有酸素運動です。軽く息が弾む程度の有酸素運動を一日30分以上することが望ましいとされています。

ただ、確かにカロリーの燃焼にもっとも効果があるのは有酸素運動ですが、筋力トレーニングで筋肉を付けると新陳代謝を活発な状態に保てることができ、太りにくい身体になることも事実です。最大の効果をあげたいなら、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることをお勧めします。

食の旬ナビ

Vol.17

サツマイモ

ホクホク甘い秋の味覚、サツマイモ

焼き芋、天ぷら、大学芋...さまざまな料理となつて秋の食卓を彩るサツマイモ。「サツマイモは収穫した後も呼吸をしています。甘くておいしいサツマイモのポイントは貯蔵方法にあります」と話すのは、山本町でサツマイモを栽培している大橋正幸さん。収穫したてであれば、土がついたまま通気性の良い冷暗所(10~15度)で貯蔵することで、長持ちするだけでなく、水分が飛んで甘みが増すといわれています。温度と湿度にこだわり、専用の貯蔵庫で1カ月寝かせた大橋さんのサツマイモは糖度が高く、焼き芋にすると、そのままでもスイーツのようだと国内外にリピーターがいるほど!

今年は貯蔵方法に気を付けて、いつもよりも長くサツマイモの味を楽しみたいですね。

さんわ農夢株式会社 取締役 大橋 正幸さん



①1本のツルに5~6個のサツマイモが実ります②サツマイモの栽培に適しているのは、砂地や火山灰の土壌といわれていますが、大橋さんは元々不向きとされていた田んぼを活用してサツマイモを栽培しています。畝を高くして水はけが良くなるよう工夫しています

お問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040