

お知らせ

合併処理浄化槽の補助金を交付します

▶申し込み・問い合わせ 環境衛生課 ☎73-3007

合併処理浄化槽
設置整備事業補助金

対象地域
市内全域
※高瀬・三野・詫間・仁尾町の集落排水処理事業実施区域は除きます。
●専用住宅もしくは併用住宅に合併処理浄化槽を設置する場合

区分	通常型				高度処理型浄化槽 (窒素またはリン除去型)			
	5人槽	7人槽	10人槽	11~20人槽	5人槽	7人槽	10人槽	11~20人槽
補助限度額 (新築)	33万2千円	41万4千円	54万8千円	93万9千円	33万2千円	41万4千円	54万8千円	93万9千円
補助限度額 (改築)	43万2千円	51万4千円	64万8千円	103万9千円	43万2千円	51万4千円	64万8千円	103万9千円

●専用住宅の単独処理浄化槽、汲み取り式トイレから合併処理浄化槽に転換する場合
撤去費限度額 20万円

●専用住宅に地下浸透防止用設備を設置する場合
設置費限度額 10万円
※設置費が上限金額に満たない場合は、実際にかかった費用を交付します(千円未満切り捨て)。
●専用住宅に地下浸透防止用設備を設置する場合

合併処理浄化槽維持管理費補助金

対象者
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)に対して、同一年度に適正な維持管理(保守点検・清掃・法定検査)を行った人
補助限度額 3万円
対象期間
平成31年4月1日から令和2年3月31日までに実施した人(令和3年3月31日申請締め切り)
令和2年4月1日から令和3年3月31日までに実施した人

必要書類など
・補助金交付申請書は、環境衛生課または各支所にあります。市ホームページからもダウンロードできます。
・保守点検、清掃および法定検査の領収書の写し
・公益社団法人香川県浄化槽協会による法定検査の検査結果書の写し(「不不正」でないもの)
・申請者の振込先口座が分かるもの
・印鑑
提出先 環境衛生課、各支所

健康コラム Vol.16

深い呼吸が自律神経のバランスを整える

日々、無意識で行っている呼吸は、吐く「呼気」と吸う「吸気」から成り立っています。息は吐くことから始まり、吸って終わります。息を十分に吐くことで、吸った酸素を全身に送ります。

呼吸には副交感神経が、吸気には交感神経がそれぞれ関わっています。深い呼吸をすることで副交感神経に働きかけ、心身ともリラックスした状況に導きます。深い呼吸の大切な条件は、胴体内部を横断する膜状の筋肉である横隔膜の働きです。横隔膜は、すぐ上に肺が接していて、この筋肉が上下に動くことで肺を伸縮させます。呼吸に必要な動力の7割は横隔膜が担うといわれています。

また、横隔膜の動きと一緒に内臓全体もゆったりと揺り動かされ、深い呼吸でお腹の血流が良くなり、冷えや便秘なども防げるという内臓のマッサージにもなります。



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

肩の筋肉で呼吸したり、呼吸時に猫背気味に体が固まると、横隔膜や腹横筋がうまく動かず、体は仕方なく肩や首の筋肉で息を吸うことになり、肩が凝りやすくなります。また、浅い呼吸だと、横隔膜を十分に動かすことができません。横隔膜には自律神経が集中しています。自律神経の動きが鈍くなると、夜になっても副交感神経が優位にならず「休息の質」が悪くなります。

当たり前すぎて、普段はあまり意識することはない「呼吸」ですが、その大切さに今一度目を向け、一回一回の「呼吸」を質の良いものにする事で、私たちの体や脳、心の状態に良い変化をもたらすことができます。健康維持のために、普段の呼吸のやり方を意識してみてください。

くらし

後期高齢者医療制度からのお知らせ

▶問い合わせ 【保険料】 税務課 ☎73-3006
【保険料以外】 健康課 ☎73-3014
【全般】 県後期高齢者医療広域連合 ☎087-811-1866

事由	資格取得日
75歳になる人(※1)	誕生日
転入	転入により住所を定めた日
生活保護が停止または廃止になった人	停止または廃止となった日
障害認定を受けた人(※2)	後期高齢者医療広域連合の認定を受けた日

(※1) 75歳になる人には、誕生日までに被保険者証が広域連合から特定記録郵便で送られます。誕生日以降に使用してください。

(※2) 65歳から74歳までの一定の障がいがある人(障害認定を受けるには申請が必要です)

年度途中に後期高齢者医療制度に加入する皆さんへ
【被保険者証】
年度途中に加入する人の資格取得日は次のとおりです。

【保険料】

新たに75歳になる人には、初年度のみ、誕生月の翌々月以降に保険料の決定通知書を送付します。最初は、決定通知書に同封の納付書(普通徴収)で保険料を納めてください。保険料額については、資格取得日を含む月から月割りで算定します。

※国民健康保険税(料)が年金からの引き落とし(天引き)または口座振替になっていた人でも、後期高齢者医療制度に加入した当初は、納付書での支払いになります。年金からの引き落としが開始されるまでの間、口座振替を希望する人は、新たに口座振替の手続きが必要です。



くらし

飼い犬や飼い猫の不妊・去勢手術費の一部を補助します

▶申し込み・問い合わせ 環境衛生課 ☎73-3007

犬や猫のむやみな繁殖の防止と殺処分の減少を図るため、飼い犬または飼い猫の不妊・去勢手術費の一部を補助します。

要件

- ① 市内に住所を有し、かつ市内で犬または猫を飼っていること
 - ② 県内の動物病院で令和2年4月以降に不妊・去勢手術を受けていること
 - ③ 犬の場合は、登録済みで補助金の申請をする日以前1年以内に狂犬病予防注射を接種し、注射済票の交付を受けていること
 - ④ 市税を滞納していないこと
 - ⑤ 手術の終了した日の属する年度内の申請であること
- ※第一種動物取扱業者が営利目的で飼養している場合は対象外です。

補助金額

犬または猫1匹につき、3,000円(当該年度において、1世帯につき、犬または猫のいずれか1匹まで)

手続きに必要なもの

- ・補助金交付申請書および請求書
 - ・領収書(不妊・去勢手術費であること)を証明するもので、手術日の記載があるもの
 - ・印鑑
 - ・申請する人の通帳
 - ・犬の場合、登録番号および狂犬病予防注射済票番号
- ※申請書などの様式は、環境衛生課または各支所にあります。市ホームページからもダウンロードできます。

