

# 一人ひとりが守る下水道!

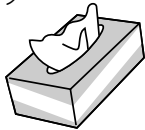
消化に悪いものを食べると、おなかをこわしますよね。下水道も一緒です。下水道管に流されて困るものがあります。下水道がおなかをこわしたら、たいへん!

## ～下水道の正しい使い方9か条～

### その 1

トイレでは使う紙に  
気をつける

ティッシュ・ウェット  
トティッシュ・紙  
おむつは管詰まりの原因



### その 2

たばこの吸い殻・衛生用品  
は絶対に流さない

ダストボックスを設置し  
ましょう



### その 3

台所の残飯は、三角コーナーや  
網目皿などで受けて絶対に流さない

生ごみなどの異物は、悪臭を発生させ、また腐敗により硫化水素ガスを発生させたりして、コンクリート構造物を腐食させる大きな原因

### その 4

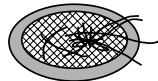
家庭の食用油(てんぷら油)は、  
絶対に流さない



油の成分は、排水に混ざらず油水分離を起し、管に付着して下水道の動脈硬化や施設の腐食を進めてしまいます

### その 5

浴室・洗面所では髪の毛を流さない  
ために網目皿を付けましょう

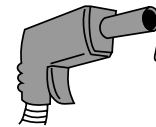


髪の毛は分解されず、周りの繊維などと絡まり毛玉状となり、パイプの目詰まり、機能の停止の原因となります

### その 6

危険物(石油・ガソリン・シンナーなど)は絶対に流さない

管の内部で爆発事故など起こす恐れがあり、また管内で固まるため、オイルボールとなってしまいます



### その 7

合成洗剤(塩素系・酸性・無リンを  
含めて)を使うときはほどほどに

水をきれいにする微生物の働きに悪影響を与えてしまいます

### その 8

外流しにも注意を



砂、砂利、棒切れ、プラスチック、ピニールなどの流入に注意

### その 9

ディスポーザー(生ごみ粉碎機)は使わない

粉碎された生ごみなどの異物は、下水道管に堆積し、また処理場の施設にたまり機器の損傷原因に

## 一平成16年度諏訪湖浄化促進イベント

# よみがえれ諏訪湖 ふれあいまつり2004年

9月5日(日) 午前9時～午後3時 会場 クリーンレイク諏訪(豊田終末処理場、諏訪市湖畔)

### ◆第25回クリーンレイク諏訪ふれあいまつり

終末処理場内の施設見学、手作りおもちゃ教室、スタンプラリー他

### ◆第4回諏訪湖によりそう環境展・

#### 第16回諏訪湖クリーンフェスティバル

企業、市民団体、学校、行政の水質浄化、環境への取り組みを提示

### ◆諏訪湖ウォーク&水上エコ教室 午前9時～午後1時

クリーンレイク諏訪～釜口水門～(船にて移動)

～諏訪市湖畔公園～クリーンレイク諏訪

※40人程度参加募集!! 参加無料 締め切り8月18日(水)



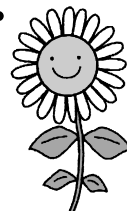
処理場見学のようす

問合せ… 諏訪建設事務所流域下水道 (☎57-2945)



平成16年度岡谷市民健康づくりのつどい

# おかや健康ふれあい祭り



☆☆ 楽しく食べて 気軽に運動 自分にあった健康づくり ☆☆

**9/4 (土)** ≪ふれあいバザー≫ **売切れ次第終了**  
お買い得品が盛りだくさん!! 午後1時30分～

**9/5 (日)** ≪健康ふれあいうオーキング≫ (約4km)  
午前8時30分～10時  
イルフプラザ北側広場

⇨ 諏訪湖畔公園

諏訪湖畔公園にて、ミニイベントなどを開催します。〔参加賞有〕

### 健康測定コーナー

骨密度測定、動脈硬化度測定、口臭測定 ほか



### やすらぎ

### 休憩コーナー

- ・一日分の理想献立の展示
- ・トマト寒天と黒糖寒天の試食 (9/4)
- ・カルシウムうす焼きの試食 (9/5)
- ・飲み物の無料サービス

### 健康づくり

### 何でもコーナー

パソコン健康相談・おくなり相談、歯科、栄養についての相談など

### 健康づくり運動体験コーナー

のびのびストレッチや太極拳などを一緒に体験してみましょう。

- 風船を使って動物をつくろう! バルーンアート
- 食卓を楽しく飾ろう! 親子で一緒に簡単な「一輪挿し」作り

▶ 問合せ ◀

健康推進課 内線1183

この他にも、楽しいイベントがたくさんあります

回	日時	内容	持ち物
1	9月2日(木) 午前10時～ 正午	=健康についての話= 「ザ☆ヘルスチェック!」 ・あなたの健脚度はどれくらい? ・レクリエーション	運動のできる格好 筆記用具 ペットボトル (2ℓ) 1本 牛乳パック1本
2	9月9日(木) 午前10時～ 正午	=運動= 「無理なく筋力アップ」 「ストレッチで元気なからだをつくろう!」 ～講師: 運動指導士 深沢由子先生～	運動のできる格好 手ぬぐい2本 (手ぬぐいのない方はタオルでもOK)
3	9月17日(金) 午前10時～ 午後0時30分	=栄養の話と調理実習= 「塩分とからだのしくみ」 ・尿中塩分測定について 「からだと脳の若さを保つバランス食」	実習材料費 400円 エプロン、三角巾 <small>きん</small>
4	9月22日(水) 午前10時～ 午後0時30分	=栄養の話と調理実習= 「あなたの塩分どれくらい?」 ・尿中塩分測定結果説明 ・みそ汁塩分測定 「適塩でもおいしく食べよう食」	実習材料費 400円 エプロン、三角巾 <small>きん</small> ご家庭のお味噌汁
5	9月28日(火) 午前10時～ 正午	=まとめ= 「ザ☆ヘルスチェック!」 ・あなたの健脚度 <small>けんこうど</small> に変化は...? 「口から始まる健 <small>けんこう</small> 体操」 「レクリエーションで痴呆 <small>ひんごう</small> 予防!」	運動のできる格好 筆記用具 歯ブラシ、手鏡

申込期限 8月30日(月)まで

場所 保健センター

定員 25名

60～70歳の方を対象に、健康教室を開催します。全5回の講座で、健脚度測定、歯・調理実習等、他では体験できないような内容を盛りだくさん用意しています。自分の生活・健康状態について考える良い機会にしてみませんか?

# はつらつ ライフ講座

◆ 問合せ・申込み  
健康推進課  
(内線1191)