



『健康運動教室』 参加者募集

～スポーツの力で健康寿命を延ばそう！～

参加者には、
チャレンジデー
Tシャツプレゼント

運動習慣を身に付けて健康長寿を目指すために、秩父市スポーツ推進委員会、保健センター、市民スポーツ課が連携して健康運動教室を開催します！健康チェック（体組成測定・体力測定など）で自分の身体のことを知り、教室を通して健康状態の改善・運動能力の向上を図りましょう。

とき 下の表の通り、全10回 **ところ** スポーツ健康センター（第4回を除く）

対象 市内在住・在勤の方で医師等に運動することを制限されていない方

定員 100人 **参加費** 1人500円（全10回分、保険料込み）

申込 10月9日(金)までに ☎ または FAX で市民スポーツ課（☎25-5230、FAX22-4770）または保健センター（☎22-0648、FAX22-5338）へ

	とき	教室名	内容
1	10月21日(水) 13:30~15:30	開講式、健康チェック	健康チェック（身長・体重・血圧・体組成測定、体力測定、腹囲測定） ※希望者は後日電話予約し、保健師・栄養士による健康相談を受ける
2	10月29日(木) 13:30~15:00	運動前後のストレッチ方法	健康福祉村 運動指導士による「ウォーキング前後のストレッチ」①
3	10月30日(金) 13:30~15:00	運動前後のストレッチ方法	健康福祉村 運動指導士による「ウォーキング前後のストレッチ」②
4	11月15日(日) 9:00~12:00	ウォーク&乗馬	ウォーキングと羊山公園での乗馬体験
5	11月26日(木) 19:00~21:00	ワンバウンドバレー（基礎編）	秩父市スポーツ推進委員によるワンバウンドバレー教室の基礎編
6	12月10日(木) 19:00~21:00	ワンバウンドバレー（実践編）	秩父市スポーツ推進委員によるワンバウンドバレー教室の実践編
7	1月29日(金) 13:30~15:00	ウォーキング教室（基礎編）	NPO法人ウォーキング研究所 駒崎 優 先生によるウォーキング教室の基礎編
8	2月18日(木) 13:30~15:00	ウォーキング教室（応用編）	NPO法人ウォーキング研究所 駒崎 優 先生によるウォーキング教室の応用編
9	2月26日(金) 13:30~15:00	ウォーキング教室（総集編）	NPO法人ウォーキング研究所 駒崎 優 先生によるウォーキング教室の総集編
10	3月19日(金) 13:30~15:30	健康チェック、閉講式	健康チェックの結果から健康改善度を確認 ※希望者は後日電話予約し、保健師・栄養士による健康相談を受ける

※参加者は、健康チェックシートにより日々の健康管理を行います。

※秩父市版健康マイレージ事業の対象事業です。なお、希望者には埼玉県コバトン健康マイレージのご案内も可能です。

※状況により教室の内容は変更となる場合があります。

げんきづくりの通信

宅内の排水設備は誰のもの？

下水道設備の管理区分と

適切な維持管理について

下水道は、市道などに設置し管理する施設（公共下水道）と、市民の皆さんの宅内に設置し管理いただいている施設（宅内排水設備）からできています。

公共下水道は、家庭や工場から排出された汚水を処理するための施設のことで、公道内の下水道管渠、ポンプ場および処理場などを行い、市が管理する施設です。

また宅内排水設備は、家庭や工場などで発生した汚水を下水道本管へ流すための施設で、所有者個人の管理する施設です。

もし、「二水管が詰まった」など故障したときには、まず、詰まっている箇所をご確認ください。

市管理区分で下水管が詰まった場合には市で清掃・修理を行いますので、下水道課へご連絡ください。また、所有者管理区分で詰まったり、故障した場合には、秩父市下水道排水設備指定工事店に依頼し、清掃・修理を行ってください。その際にかかる費用は、所有者個人の負担となります。

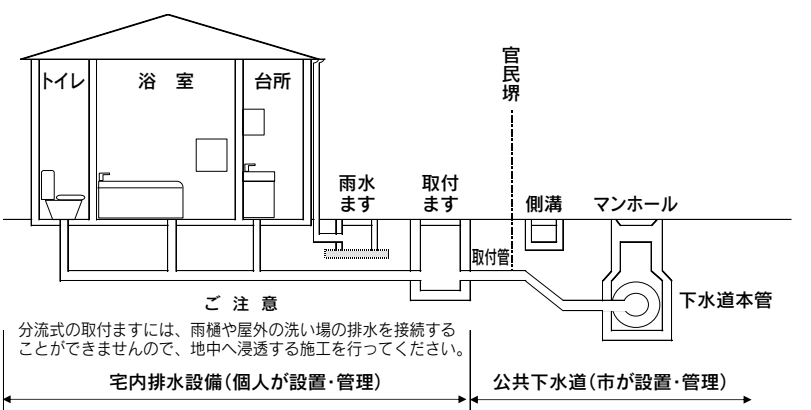
下水道へは、何でも流していいというわけではありません。間違った使い方をすると管が詰まるな

ど、故障の原因となります。ひいては、汚水の逆流など重大事故や生活環境に多大な影響を与えます。使用する一人一人が注意をし、正しく大切に使いましょう。

正しい下水道の使い方

- ・生ごみを捨てない
 - ・油類を流さない
 - ・有リン洗剤を使わない
 - ・トイレにものを流さない
 - ・髪の毛を流さない
- ・排水設備の清掃・点検を行う

排水設備概要図



問 下水道課 ☎ 25-5218

市報ちちぶ内記事で、FAX番号のない記事へのお問い合わせは、

秘書広報課（☎24-7272）へFAXをご送付ください。