

## 野焼きをしてはいけません

適切な焼却設備を用いずにごみを燃やすことは法律で禁止されています。

ドラム缶を用いて燃やしたり、地面に穴を掘って燃やしたりすることも野焼きにあたります。芝焼き、お焚き上げ、軽微な焚き火、農林漁業等の運営上やむを得ない場合など、例外的に野焼きが認められる場合でも、発生する煙、灰等が悪臭や大気汚染（PM2.5など）の原因となるため、他人の迷惑にならないようにしなければなりません。

野焼きを原因とした火災や苦情が多く発生しています。良好な生活環境を維持するために、廃棄物は適切に処理し、野焼きは行わないようにしましょう。

☎0475(70)0386



- ▼回収できないものの例
- ・布団や毛布等の寝具やカーペット、着物、カーテンなど
- ・「衣類」に該当しないもの
- ・パソコン、テレビなどの電化製品



▲回収できないものは持ち込まないでください

市では、市内の4か所の施設（市役所・中部コミュニティセンター・白里出張所・農村ふれあいセンターやまの郷）に、リサイクル倉庫を設置して、家庭から出た新聞やダンボール、雑がみ等を回収し、リサイクルしています。リサイクル倉庫で回収できないものが持ち込まれるケースが相次いでいます。持ち込みのルールやマナーを守ってご利用ください。

●お皿やグラスなどの食器  
●雑がみとは  
お菓子の箱やティッシュの箱、トイレットペーパーの芯封筒、紙袋などです。紙のマークが目印です。雑がみは見落としがちですので、この機会にマークを探してみてください。なお、雑がみに臭いや汚れが付着しているものは、再生品に、においや汚れがついてしまうため、リサイクルできませんので、通常の可燃ごみとして処理してください。

☎0475(70)0386

リサイクル倉庫はルールを守ってご利用ください!

## 年末年始 ごみの出し方に注意を!

年末の大掃除や片付けなどで、ご家庭から多くのごみが排出される時期となりました。



ごみを出すときは、近所の方の迷惑にならないよう、ごみ出しルールをしっかりと守りましょう。

なお、ごみは必ず収集日の朝8時までに集積所に出してください。収集後に出されたごみは収集できませんので、ご協力をお願いします。

☎0475(70)0386

### 浄化槽の設置と維持管理

#### ◆浄化槽を設置する前に手続きが必要

浄化槽の設置工事は、県に登録または届け出した専門業者に頼みましょう。

#### ▼手続きと提出書類

- ・建築確認申請
- ・浄化槽調書
- ・設置届出
- ・浄化槽設置届出書、浄化槽概要書など

詳細は問い合わせください。

#### ◆浄化槽排水による悪臭や水質汚濁を防ぎ、快適な周辺環境を維持するために、維持管理が必要

◆法令に基づき浄化槽の保守点検をしましょう

県に登録した専門業者に頼みましょう。保守点検記録票は3年間保存が必要です。

#### ◆法令に基づき浄化槽の清掃が必要

山武郡市広域行政組合管理の許可を受けた業者に年1回以上頼みましょう。清掃記録票も3年間の保存が必要です。

#### ◆法定検査が必要

浄化槽の設置工事、保守点検および清掃が適正に行われているかを検査するため、浄化槽の使用開始後および年1回、県の指定検査機関による法定検査を受検しましょう。

#### ◆相談・連絡先

- ・浄化槽設置届出書等の提出および維持管理
- 山武地域振興事務所
- ☎0475(55)3862
- ・人槽算定の相談
- 山武土木事務所
- ☎0475(54)1133
- ・補助金の申請
- 市地域づくり課
- ☎0475(70)0386
- ・設置工事
- (一社) 千葉県浄化槽協会
- ☎043(246)2355
- ・保守点検・清掃
- (一社) 千葉県環境保全センター
- ☎043(245)4222
- ・法定検査の申込先
- (公社) 千葉県浄化槽検査センター
- ☎043(246)6283

☎0475(70)0386

## こちらは消費生活センターです!

今より料金が安くなると言われてもすぐに契約しないで!

「今より通信料金が安くなる」と言われ、消費者が現在の契約の料金を確認しないまま契約し、契約書面やその後の請求時に安くなっていないと気が付くことがあります。勧誘されてもすぐに返事をせず、契約内容等を十分確認した上で検討し、理解ができなかった場合や必要がない場合はきっぱり断りましょう。

#### ◆相談事例

▶事例1:「光コラボのご案内です。現在の料金よりも1,000円ほど安くなります」と電話で勧誘があった。光コラボの意味が分からなかったが、相手は大手通信事業者と名乗ったので現在の契約先のプラン変更だと思い、信用して承諾した。後日、送られてきた書面を見ると、別の事業者との契約だった。

▶事例2:電力工事のお知らせで訪問したいと言われ、電力会社だと思いつつ来た営業マンから「この地域は皆、この光回線にしている」と説明があり、出された書類に記入したが、別会社への光回線の申し込みであった。

#### ◆消費者へのアドバイス

・コラボ光はNTT東西との契約ではなく、別の事業者(光コラボ事業者)との契約であることを理解しましょう。

・「安くなる」と勧誘されても他のオプションサービスとセットになっている場合、今の料金より高くなる場合があります。契約前に、サービス名、料金、契約期間や中途解約時に発生する費用等について、あとで後悔しないよう現在の契約とコラボ光の契約とを比較検討しましょう。

・契約を了承した覚えがないのに契約になっていた、勧誘の事業者は契約先事業者だと思ったが別業者だとわかったので解約したいが連絡先が分からない、などというトラブルもあります。相手の事業者名や連絡先等をきちんと確認し、必要がないと思ったらきっぱり断りましょう。

・コラボ光は、電気通信事業法の解約ルールである「初期契約解除制度」の対象です。解約したいと思ったら、すぐにコラボレーション事業者に申し出ましょう。

(参考)国民生活センターホームページ  
[URL] [http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20180726\\_1.html](http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20180726_1.html)

#### ◆市消費生活センター

▶相談日時=祝日を除く(月)・(火)・(水)・(金)10時~12時、13時~16時

▶会場=中央公民館1階相談室

▶相談電話=☎0475(70)0344

☎0475(70)0342

## 高齢者の相談窓口

### 地域包括支援センターだより

~冬場に起こりやすい入浴事故の対策と予防~

#### ◆入浴時に起こるヒートショックの危険!

冬は夏に比べ、屋内外の気温差が大きく、屋内であっても居間と脱衣所、浴室、トイレでは温度差が20度近くになることがあります。このような急激な温度差は、血管を縮め、血圧を急上昇させます。この血圧の変動が原因で気分が悪くなったり、失神を起こしたり、不整脈や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こしたりすることをヒートショックといいます。統計によると、このヒートショックに関連した入浴中の死者数は17,000人と推計され、その8割は65歳以上の高齢者といわれています。

#### 〈ヒートショックを予防するためには〉

##### ①脱衣所と浴室を温める

暖かい居間から脱衣所に移動した際の温度変化を少なくするため、暖房器具を置くなどの工夫をしましょう。また、浴槽にお湯が溜まっている場合には、浴槽の蓋を外しておくことで浴室の温度を上げることができます。また、浴室を温める方法としてシャワー給湯もあります。湯気やお湯等で転倒しないよう、浴室の床に滑り止めマットや、すのこを置くことも有効です。

##### ②浴槽の温度は低めに設定する

浴槽のお湯が42度以上になると心臓に負担がかかるといわれていますので、お湯の温度は38~40度に設定をして入浴することをおすすめします。また、入浴する際は、手や足など心臓から遠い場所からかけ湯をして、身体をお湯に慣れさせ

てから入浴しましょう。また、入浴時間は10分以内を目標としましょう。のぼせて意識がもうろうとしないうちにも、浴槽の温度と入浴時間に気をつけましょう。

##### ③浴槽からはゆっくり立ち上がる

入浴している時は身体が温められ、血管が弛緩(しかん)して血圧が安定しています。その状態で急に浴槽から立ち上がると急激な血圧変動で、立ちくらみや失神を起こしたり、身体のバランスを崩し転倒することがあります。手すりや浴槽の縁をもってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

##### ④入浴前と入浴後の水分摂取を忘れず

浴槽の温度や入浴時間によっても変わりますが、短い入浴で100ml、10分程度の入浴では500ml前後の発汗量があります。脱水予防、血液濃度の上昇を防ぐためにも入浴前後の水分補給を必ず行いましょう。

飲酒後は血圧が下がるので入浴は避けましょう。また、体調のすぐれない時は無理に入浴するのも控えましょう。

#### ☎0475(70)0439

[FAX] 0475(70)1093

#### 在宅介護支援センター

##### おおあみ緑の里

☎0475(73)5146

##### 在宅介護支援センター杜の街

☎0475(70)1666