

今回は、家庭や事業所から使用された水を処理場まで運ぶための施設「下水道管きよ」について紹介します。

下水道管きよは、枕崎・立神地区の435ヘクタール区域内に昭和52年度から整備を始めて、平成30年度に完了しました。総延長は106・5キロメートルで、直径が200ミリメートルから一番大きなもので直径800ミリメートルのものもあります。また、整備から40年以上経過した下水道管きよは全体の3分の1にもなりません。

表1：下水道管清掃委託費用

年度	清掃延長	費用
R2	15,952m	950万円
R3	15,813m	949万円
R4	11,874m	943万円

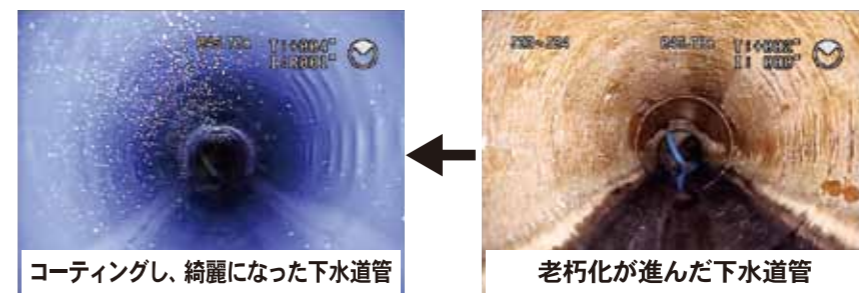
表2：令和4年度の下水道管更生工事

工事内容	工事場所	費用
管更生	1カ所	913万円
マンホール更生	7カ所	2,288万円
計	8カ所	3,201万円

下水道管の老朽化は、管内に油分が付着することによるコンクリート等の腐食が原因の一つとなっています。下水道を利用される皆さんには、油類を直接下水道に流さないようご協力をお願いします。適切な下水道の

は数年に1回のペースで行っており、表1のとおり毎年950万円程度の費用がかかっています。また、老朽化が進んでいる下水道管を長く使用していくために、ストックマネジメント計画（改築更新計画）に基づいて管やマンホールの内側をコーティングする工法による更生工事を始めています（写真参照）。表2のとおり令和4年度は、管更生工事を1カ所49・5メートル、マンホール更生を7カ所実施しており、約3200万円の費用がかかっています。今後の計画では、更生工事を必要とする管は6カ所、マンホールは56カ所あり、国からの補助金と企業債借入れで年次的に進めていくことにしています。

更生工事前・施工後の下水道管内の様子



コーティングし、綺麗になった下水道管

老朽化が進んだ下水道管

使用が今後の管きよの維持管理費削減に繋がります。問合せ 水道課下水道管理係 TEL 731091

カラダとココロ

健康づくり、生活習慣病予防、介護予防等に関する情報をお知らせします。



前号で内臓脂肪を減らすポイントとして食事内容の見直しについてお伝えしました。今回は運動の習慣化です。

○運動を習慣化する

内臓脂肪を落とすために最も効果的な運動は有酸素運動です。ウォーキング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動は内臓脂肪をエネルギーとしてたくさん使うことができます。

この場合、強度よりも時間を重視することがポイントとなります。「30分以上続けることができるかどうか」を二つの基準としましょう。

運動嫌いの方は「寝転がるより座る」、「座るより立つ」、「立つなら動く」を意識してみてください。家事で体を動かすだけでも脂肪は燃焼します。姿勢をよくする、階段を使う、大股歩きをする、テキパキ掃除をするなど、二つの動作で消費されるカロリーは少ないですが、これらを毎日の習慣にする

と大きなエネルギー消費になり、内臓脂肪の燃焼に効果的です。

○運動に最適な時間

一般的に、内臓脂肪を効果的に落とすのに最適なタイミングは夕食前です。空腹で運動をすると肝臓の中に蓄積された中性脂肪を使うため、内臓脂肪が落ちやすくなります。

朝起きてすぐのランニングは、細胞がまだ活性化していないため、体に負担がかかってしまう可能性があります。

○有酸素運動と筋トレ、どちらを先にやった方が効果的か？

脂肪燃焼効果を高めるには、有酸素運動の前に筋トレを行うと良いでしょう。筋トレで体に強い抵抗を加えると、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは成長期に多く分泌されるホルモンとして知られていますが、生涯にわたって分泌され、骨や筋肉の発育・発達を促す他、損傷した筋肉の回復を早める効果があります。

それに加え、成長ホルモンには中性脂肪の分解も促す効果があることも分かっています。

逆に有酸素運動の後に筋トレを行った場合には、成長ホルモンの分泌が完全に抑制されてしまふことが実験の結果から明らかになっています。

成長ホルモンの作用を無駄にしないために、筋トレと有酸素運動を併せて行うときには筋トレを先に済ませる、ということをお覚えておきましょう。

図書館だより No.373

市立図書館 72-9254
ホームページ
https://www.city.makurazaki.lg.jp/site/library/
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 5月10日~6月9日

日	月	火	水	木	金	土
			5月10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	6月1	2	3
4	5	6	7	8	9	

休館日
おはなしのへや 午後3時~
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)



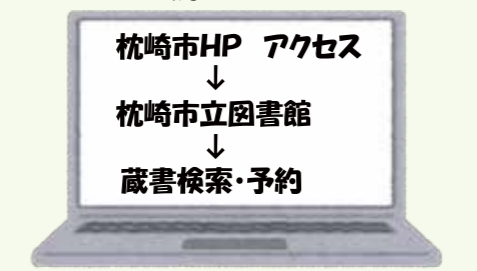
読み聞かせボランティアグループの紹介
●グループ名 おひさま
●活動内容 別府中学校朝読書
●会員募集中 8時15分~8時30分
問い合わせは図書館まで。

2023年 第65回こどもの読書週間

標語：「ひらいてとじた 笑顔がふえた」
期間：4月23日(日)~5月12日(金)

「みんなの笑顔がみたいな」本展
~おもしろい本大集合~

ご活用ください！
パソコン・スマホで(Web)蔵書検索
~アクセスの流れ~



新規パスワードを登録していただく...
・延長したいとき (電話でも可)
・貸出中の本を予約したいとき
インターネットでできます！
さらに、メールアドレスを登録していただくとメールにてお知らせが届きます。ご不明な点がございましたら、気軽にお申し付けください。

わくワーククラブ始動！！

小学4年生~高校3年生を対象に、図書館の仕事を楽しみながら体験していただく活動です。
参加申し込みは、随時受け付けています。

新着本紹介

●一般書 ○児童書



- 恋とそれとあと全部/住野よる(著)/文藝春秋
- 明るい方へ舵を切る練習/一田 憲子(著)/大和書房
- マンガばけ日和/矢部 太郎(著)/長谷川 嘉哉(原案)/かんき出版



- おふろはいつてらっしゃい/とよた かずひこ(作・絵)/ひさかたチャイルド
- どこを食べているの?野菜/藤田 智(編著)/汐文社
- 金のゆびわのスープ/グリム(原作)/あかね書房

防災掲示板



自然災害に備える(準備編)

さまざまな自然災害が起こる今の時代、災害が発生した場合に被害を少しでも減らすためには、日頃から一人一人が災害に備えることが重要になります。

まずは、自分で行えること、家族で行えることを確認していきましょう。枕崎市総合防災マップでは、想定される災害ごとに色分けされています。わが家の周辺の安全確認や、避難が必要な場合のために避難所までの経路の確認をしてみましょう。お手元に枕崎市総合防災マップを持っていない世帯がありましたら、下記までご連絡ください。

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL76-1086

環境・ごみ減量・動物愛護などに関する情報を発信するコーナーです。

今月のテーマ

5月30日は何の日？



5月30日は「ご(5)み(3)ゼロ(0)」の語呂合わせで「ごみゼロの日」です。美化活動やごみの減量化・再資源化を促す目的で制定されました。

ここで枕崎市のごみに関するクイズです。

問題 枕崎市の1人1日あたりのごみの量は？

①700グラム ②900グラム ③1,100グラム

身近な環境問題でもあるごみについて今一度考えてみてはいかがでしょうか。

※平成12年国勢調査より 0058 国勢調査結果 (〒44006 別府市) 〒440011 ©: 2023

問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097