



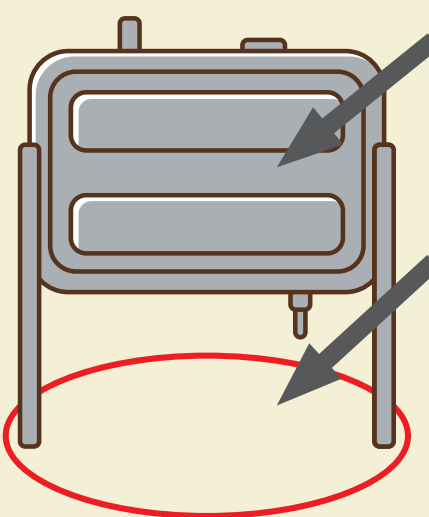
# 油の流出事故に注意しましょう!

ホームタンク小分け口の締め忘れ、積雪の重みや落雪の衝撃による油送管の断裂、草刈り機や金属スコップの接触による破損などを原因とする灯油の流出事故が発生しています。

流出した油の回収処理に使用されたオイルフェンス

やオイルマットなどの資材は、事故終結後、すべて原因者が購入し返却しなければなりません。

生活排水路間近にホームタンクを設置されている方、河川付近にお住まいの方、ホームタンクを複数設置している事業者は特に注意してください。



**ホームタンクの点検**

- ①満タン時の重量に耐えられるようしっかり固定されているか。
- ②底面やせん状の油送管が腐食していないか。
- ③小分け口の開閉レバーが斜め（半開き）になっていないか。
- ④給油して間もないのに目盛りの減り具合が早すぎないか。

**ホームタンク周辺の点検**

- ①真下の土壌やコンクリートに漏れた形跡がないか。
- ②周辺の雪の色が茶色に変色していないか。
- ③屋外に露出している油送管が家屋の外壁にしっかり固定されているか。
- ④U字溝の継ぎ目から灯油が染み出していないか。

\* 油臭を感じたり、油膜を発見した場合も速やかに通報してください。

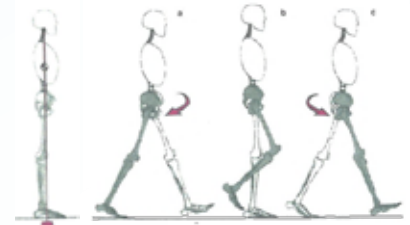
問い合わせ・通報先…五所川原消防署 Tel.35-2019 / 金木消防署 Tel.53-2322 / 市浦消防署 Tel.62-2119  
環境対策課 内線2367

## 冬の運動不足解消! “ノルディック・ウォーク”

ノルディック・ウォークは、すべての人に有益な北欧スタイルのウォーキングです。専用の2本のポールを使って歩行運動を補助する一歩進んだ歩き方です! グリーンシーズンは菊ヶ丘運動公園などで通常の歩行、ホワイトシーズンはスノーシューやスノーハイクで、主につがる克雪ドーム周辺を歩きながら冬の良さを楽しむなど、通年を通して季節の良さを味わうことができます。

**【ノルディック・ウォークの効果】** (全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部 小田桐匡孝主任講師より)

- ①ポールを用いて歩くことで、全身の筋肉のおよそ90%を使うため、高い運動効果があります。
- ②普通のウォーキングと比較して、エネルギー量が20~30%アップします。
- ③体力の3大要素(筋力、持久力、バランス保持力)をバランス良く向上させることができます。
- ④首や肩の筋力への血行が盛んになり、肩こり等の解消につながります。
- ⑤ポールがバランス保持をサポートするので、転倒防止に効果的です。
- ⑥ポールを突くことで30%の体重軽減効果があり、関節や膝への負担が軽減します。
- ⑦生活習慣の予防と改善に効果的です。
- ⑧上半身と下半身をねじりながら歩くことから、体幹筋群が強化されます。



対象…おおむね65歳以上の市民の方

日程…①金木会場 12月5日(月)

②五所川原会場 12月12日(月)、26日(月)

時間…10:00~11:30 (受付9:30~)

集合場所…①金木公民館、②つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、防寒着、飲み物、手袋、ポ

ール(無料レンタルあり)、汗拭きタオル、室内用シューズ

申込み…初回参加の場合、開催日

4日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援課 内線2463

