

国保コーナー 「生活習慣病予防のために食事バランスガイドを活用しましょう！」

みなさんは「食事バランスガイド」を知っていますか？これは健康な方々の健康づくりや肥満、糖尿病などの生活習慣病予防を目的に作られた物です。コマはバランスがよくないと回らないことから食事バランスを「コマ」の形にたとえ、望ましい食事の組み合わせをイラストで示しています。コマの上部から十分な摂取が望まれる主食・副菜・主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、ほぼ同じ程度の摂取が必要であることを示しています。

また、コマの回転は運動を連想させます。バランスのとれた食生活と、適度な運動が一緒になることで安定した健康的で活力に満ちた生活を送ることができることを表現しています。

この基本形のコマの中には、1日にとる目安となる食事量と組み合わせがイラストで描かれています。区分ごとの料理例を参考に、1つ、2つと指折り数えながら自分の食事量を見直すことができるのも特徴です。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) <small>つ(SV)</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 もりそば1杯 スパークティー
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) <small>つ(SV)</small> 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとかぼちの 具たくさん ほろりん豆の ひじきの煮物 煮豆 きのことチー 別の味噌汁 お浸し 2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 手の煮っころがし
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) <small>つ(SV)</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとかの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 <small>つ(SV)</small> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズかけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1杯 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 <small>つ(SV)</small> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

カルチャープラザ仁多図書室 新刊紹介

「花の回廊」 宮本 輝著
 昭和32年、再び松坂熊吾一家は一文無しとなり、小学生の伸仁は尼崎のアパートに。その居住者の多くは貧しい朝鮮の人々だった。そこで伸仁が見たものは…。戦後の時代相を背景に父と子を描く「流転の海」第5部尼崎・復興編。

「求めない」 加島 祥造著
 求めない - すると 簡素な暮らしになる 求めない - すると いまじゅうぶんに持っていると感じ 求めない - すると いま持っているものがいきいきとしてくる…。「求めない」という想念から生まれてきた詩集。

「あなたの髪を守る本」 岡村 理栄子著
 あなたの髪を美しくするためのシャンプーやカラーリング。しかし、顔の腫れや肩のかぶれなど、思わぬトラブルを招くことも…。頭皮と毛髪の基礎知識から正しいヘアケアまで、髪を健康に保つ知識が満載。

「パンやのろくちゃん うんとね おひさまのほん」 長谷川 義史著
 パン屋のろくちゃんはいつも元気で顔がパンパン、けれどちょっぴり泣き虫。今日はお父さんとお母さんとデパートへやって来ましたが…。「まいごになっちゃったのまき」ほか、全4話を収録。ろくちゃんの太巻きレシピも掲載。

12月の休館日
 3日、10日、17日、23日、24日、28日～31日
(TRC MARCより記載)

ナンバー登録はお済みですか？

コンバイン 田植機 トラクター 運搬車

乗用装置のある農耕作業車は、軽自動車税の課税対象です。道路を走行するしないに関わらず乗用装置のあるものについて課税対象となりますので、ナンバーを取得してください。

運転席の無い、手押し式のものは課税対象ではありません。(運搬車のエンジンカバー部分は乗用装置ではありません。)

ナンバー登録に必要なもの
 ・印鑑(申告書に車名、年式を記入していただきます)
 手続き場所 役場 税務課(横田庁舎)または 町民課(仁多庁舎)
 登録は無料で、ナンバーは即日発行します。



農耕作業車の軽自動車税は、年額1,600円です。集落や農業法人などの共同所有の車両も対象です。正当な理由がなく申告(登録)をしなかった場合、3万円以下の過料が科せられます。お問い合わせは 税務課税務第1係まで 電話:52-2671 有線:20-4256

平成20年1月分から新しく加入される場合ケーブルテレビの加入負担金が変わります

奥出雲町発足と同時に、新町の最重点課題として取り組んでまいりました、地域情報化施設整備事業では、各家庭まで光ケーブルを引き込む最先端の方式で工事を行い、来年1月から町内全域でサービスを提供します。正式なサービス開始に併せ、これまでの料金体系を次のとおり見直しますので、よろしくお願いたします。

加入負担金、使用料 現行料金(平成19年12月分まで)			改正料金(平成20年1月分から)	
区分	有線放送電話	テレビ	区分	有線放送電話・テレビ
加入負担金	30,000円 (事業所)	30,000円 (一般世帯・事業所)	加入負担金	一般世帯 50,000円 事業所 100,000円
使用料(月額)	970円	1,030円	使用料(月額)	2,000円

変更

お問い合わせは 情報政策室まで 電話:54-2530 有線:31-5251

除雪作業にご協力を！

今年も積雪の時期になりました。積雪の状況によって除雪をします。作業が順調に進むよう、次のことについてご協力をお願いいたします。

- 自動車の路上駐車や放置はやめてください。
- 道路の路肩に資材などを置かないでください。
- 積雪で立木などが道路へ垂れ下がる場合には、事前に伐採をお願いします。
- 除雪に支障がある場合には取り除くことがあります。
- 流雪溝のフタを取り雪捨てをした後は、すぐにフタを元通りにしてください。

除雪は状況により、主要幹線道路(国道・県道・バス路線など)を優先に早朝から始めます。
 仁多土木事業所 電話:54-1251 有線:31-1251
 建設課 電話:52-2675 有線:20-4236