

食生活改善推進員育成教室が始まりました！

食欲の秋、皆さんはどんな食生活を送っていますか？
地域の健康づくりのために、正しい食の知識を得て実践しているのが、ピンクのエプロンでおなじみのヘルスメイト（食生活改善推進員）のみなさんです。
奥出雲町では、128名の方が登録しています。
食生活に関する新しい情報に対応するための研修会を行い、自分自身だけでなく家族の健康づくりや地域の健康づくりを広げる活動を行っています。



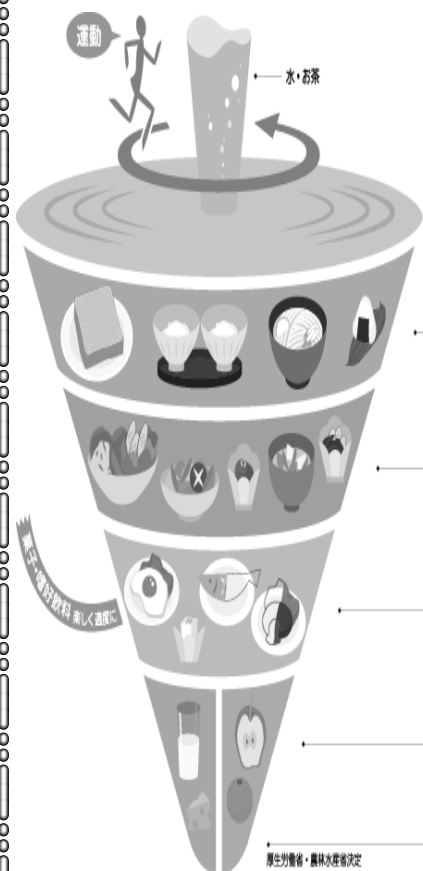
今年度、本町では「奥出雲町食生活改善推進員育成教室」を来年の3月まで5回シリーズで計画し、22名が受講を希望されました。

この教室では、簡単に食事バランスを確認できる「食事バランスガイド」の正しい活用する方法をはじめ、食に関する正しい情報や栄養の基礎知識、調理の技術を学ぶだけでなく、運動や休養も含めた健康づくりを総合的に学習する中で、受講生同士の親睦が深まるような内容を計画しています。

その第1回目が9月30日に奥出雲健康センターで開催され、参加者は「食に関する知識を得ることに加え、学びあえる仲間ができたことが嬉しかった」など感想があり、楽しみながら学習を深めました。

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) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、煮干し1杯、豆飯1杯、豆飯1杯 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、うどん1杯、うどん1杯、うどん1杯、うどん1杯、うどん1杯、うどん1杯
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻類) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜炒め、ゆでたまご、ゆでたまご、ゆでたまご、ゆでたまご、ゆでたまご、ゆでたまご、ゆでたまご 2つ分 = 野菜炒め、野菜炒め、野菜炒め、野菜炒め、野菜炒め、野菜炒め、野菜炒め、野菜炒め
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、肉、肉、肉、肉、肉、肉、肉 2つ分 = 肉、肉、肉、肉、肉、肉、肉、肉 3つ分 = 肉、肉、肉、肉、肉、肉、肉、肉
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳 2つ分 = 牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
2 果物 みかんだったら52個程度	1つ分 = みかん、みかん、みかん、みかん、みかん、みかん、みかん、みかん

平成21年1月から奥出雲町内の下水道料金を統一します

これまで、仁多地域と横田地域では下水道料金が異なり、合併協定項目の中で「3年以内に使用料を統一すること」とされていたことから、町からの諮問を受けて奥出雲町下水道審議会が設置され、料金統一に向けた審議が行われてきました。

今回、奥出雲町下水道審議会の答申を受け、9月の町議会において下水道使用料に関する条例改正案が可決しました。これにより、平成21年1月1日から下水道料金を統一することになりましたので、皆様方のご理解とご協力をお願いします。

新料金について

下水道料金については、基本料+人員割加算（人頭制）とし、旧仁多地域料金表に統一します。新料金については、平成21年1月分使用料から適用となります。

新料金表

区分	基本料金	加算額	摘 要
専用住宅	1,575円	1人当たり 525円	専用住宅とは、住宅の用に供する建物とする。
事業所等	1 種		営業用排水を含む家庭で、大量の雑排水を排出する店舗等(旅館、料理飲食店、食品加工、クリーニング店等)。ただし、店舗のみの場合は基本料金とする。
	2 種		1種、3種以外の雑排水を排出する店舗等。ただし店舗のみの場合は基本料金とする。
	3 種	31,500円	大型店舗、工場、ホテル等
公共施設等	1 種	21,000円	学校、幼稚園、保育所、公民館等
	2 種	189,000円	病院
	3 種	63,000円	老人保健施設
集会所等	1,575円		集会所等とは、自治会の集会所、公園、広場、神社等をいう。

参考：一般家庭における使用料金 新旧対比表

世帯人数	新料金 (旧仁多地域)	旧横田地域	増減 (新料金-旧横田地域)
1人	2,100円	2,520円	-420円
2人	2,625円	2,940円	-315円
3人	3,150円	3,360円	-210円
4人	3,675円	3,780円	-105円
5人	4,200円	4,200円	0円
6人	4,725円	4,620円	+105円
7人	5,250円	5,040円	+210円
8人	5,775円	5,460円	+315円

※ ただし、横田地域公共下水道区域については、これまで水道使用量に応じて使用料を計算する従量制の料金体系でしたが、今回の改正により上記、人頭制の料金体系となります。

お問合せ先：奥出雲町役場水道課
有線 20-4285 電話 52-2676