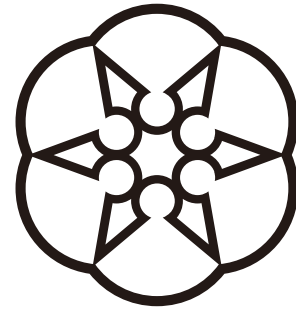


こんにちは! ヘルスマイトです

問合せ 食生活改善推進員協議会事務局(ゆめりあ内)
72・2000



食生活改善推進員協議会

作り方
ダイコン、ニンジン、キ
ュウリは1cmのサイコロ
状に切る。

材料(4人分)	
ダイコン	100g
ニンジン	60g
キュウリ	80g
レタス	40g
マヨネーズ	10g
ケチャップ	10g
酢	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々

私たちが食生活改善推進員(通称ヘルスマイト)は、パ
ランスのとれた食生活の定着を目的に、ご家庭や地域の方
々に食の大切さを伝えていくボランティアです。
活動の中で、小学生の親子を対象に実施した親子クッ
キング教室と自己学習の機会として開催している自主研修会
のメニューの中からおすすめのもの2品をご紹介します。

やさしいのカミカミサラダ
ダイコンやニンジンなど
の根菜類には食物繊維が豊
富に含まれているため、お
腹の調子を整え、体内の老
廃物を排泄してくれる役割
があります。

ニンジンをやゆで、1分後
にダイコンを入れ、さら
に2分ほどゆでて、冷ま
す。
ボウルにAを入れて良く
混ぜ、食べる直前に冷め
たとキュウリを混ぜ合
わせる。
レタスを敷いた皿にを
盛り付ける。
1人分37kcal、塩分0.5g



作り方
Aの玉ネギをみじん切り
にし、Aの材料を練り混
ぜ、ひと口大ずつに丸め

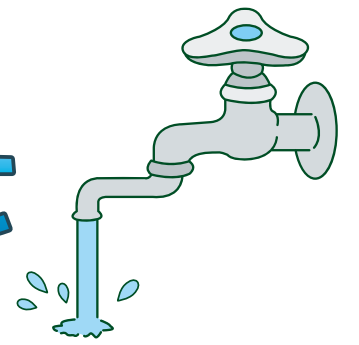
材料(4人分)	
豚ひき肉	140g
玉ネギ	60g
酒	大さじ1
塩、こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
カボチャ	100g
玉ネギ	100g
ニンジン	50g
しめじ	1パック
トマト	1と1個
キャベツ	80g
コンソメ	小さじ2
水	500cc
ローリエ	1枚
白ワイン	大さじ3
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々

ミートボールのミネストローネ風
野菜をたっぷり使った
からだが温まるおかずス
ープです。



てミートボールを作る。
カボチャ、玉ネギ、ニ
ンジンは1cm角に切る。し
めじは小房に分ける。
トマトは種を除いて2cm
角に切る。キャベツも2
cm角に切る。
フライパンにオリーブオ
イルを入れ、のミート
ボールを焼く。表面に焼
き色がついたら、皿に取
り出す。
のフライパンにを入
れて炒め、全体に油がま
わったら鍋に移し、ミ
ートボール、コンソメ、水
ローリエ、白ワインを加
え、野菜が柔らかくなる
まで煮る。野菜が柔らか
くなったら、トマトとキ
ャベツを加えさらに5分
ほど煮て、塩、こしょう
で味を整える。
1人分156kcal、塩分1.3g

上下水道料金の 軽減制度について



上下水道料金には、皆さんの生活負担を軽減できる制度があります。
次の条件に該当する方は、申請し承認されると、基本料金が軽減されます。

▼水道料金 問合せ 西空知広域水道企業団 ☎76・2486

基本料月額2,430円(消費税込み)のうち626.4円が軽減されます。

- 該当条件**
- 生活保護世帯
 - 70歳以上の単身世帯で、当該年度の町民税が非課税世帯の方
 - 母子家庭で次の全てに該当する方
 - ・満20歳未満の子ども1人以上を扶養
 - ・母親の年齢が65歳未満
 - ・当該年度の町民税が非課税世帯または均等割のみの課税世帯



▼下水道料金 問合せ 建設課都市管理グループ ☎76・2139

基本料月額1,512円(消費税込み)のうち540円が軽減されます。

- 該当条件**
- 生活保護世帯
 - 65歳以上の老人世帯で、当該年度の町民税が非課税世帯の方
 - 母子家庭または父子家庭で次の全てに該当する方
 - ・児童扶養手当の受給者
 - ・満20歳未満の子ども1人以上を扶養
 - ・母親または父親の年齢が65歳未満
 - ・当該年度の町民税が非課税世帯または均等割のみの課税世帯

～地下水を利用している皆さんへ～

地下水を利用して下水道に排出する汚水は、届出により使用水量を認定しています。
世帯員が減少した場合、この認定水量を減らすことにより下水道料金を減額することができますので、
就学、就職などで転出した場合は、忘れずに届出をしましょう。
一方、世帯員が増えた場合にも、必ず届出をし、公平な負担にご協力をお願いします。
地下水を下水道に排出した場合は、次の表により使用水量を認定しています。

用途別	飲料、炊事、洗濯、手洗いなど	入浴施設	水洗便所
一般用	1戸3人まで6㎡	1人につき1㎡	1人につき1㎡
	1人増すごとに2㎡を加算		

※水道水と地下水を併用している場合は、水道メーターによる水量にこの表により認定した地下水の水量を加算します。

☐座振替を利用しませんか?

☐座振替納付は、一度手続きをすれば、指定した金融機関の☐座から毎月27日(土日祝日の場合は休み明け)に自動的に振替納付される便利な制度です。

利用される方は、☐座振替依頼書を窓口でお渡ししますので、建設課都市管理グループまでお越しください。

記載した依頼書を各金融機関に提出いただくと☐座振替が開始されます。

※27日に振替できなかった場合は、翌月の10日に再振替が行われます。

