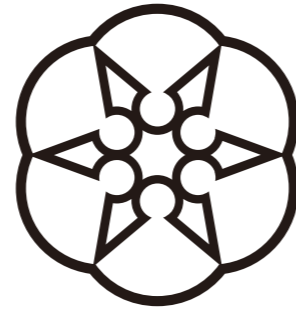


# こんにちは! ヘルスメイトです

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

私たち食生活改善推進員(通称ヘルスメイト)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るボランティアです。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。

## やさしいカニカササラダ

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。

### 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1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

**作り方**  
①ダイコン、ニンジン、キュウリは1cmのサイコロ状に切る。

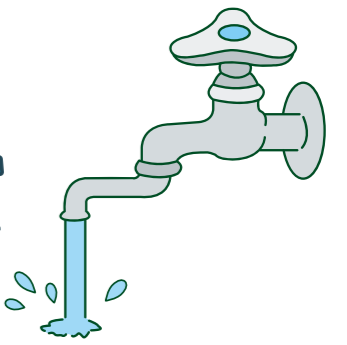


④レタスを敷いた皿に③を盛り付ける。  
○1人分37kcal、塩分0.5g

②ニンジンをゆで、1分後にダイコンを入れ、さらに2分ほどゆでて、冷ます。

③ボウルにAを入れて良く混ぜ、食べる直前に冷めた②とキュウリを混ぜ合わせる。

# 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人増すごとに2㎡を加算	1人につき1㎡	1人につき1㎡

※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。

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。

### 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	少々
水	大さじ1
カボチャ	100g
玉ネギ	100g
ニンジン	50g
しめじ	1/2パック
トマト	1と1/2個
トマト	1と1/2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1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

**作り方**  
①A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



④のフライパンに②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

②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。  
③トマトは種を除いて2cm角に切る。キャベツも2cm角に切る。  
④フライパンにオリーブオイルを入れ、①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。

⑤④のフライパンに②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。

うちの子 よその子 みんなの子  
みんなで育てる新十津川っ子



# 皆さまのご協力に 心より感謝

## 青少年健全育成町民会議

### 1年の活動を振り返って

多くの皆さまのご協力と献身的な活動により、多大な成果を収めつつ青少年健全育成町民会議の1年が終わりました。

皆さまのご支援に心より感謝申し上げます。

#### 新入児童下校指導

日時 平成26年4月8日(火)～11日(金)

場所 小学校通学路

老人クラブ、女性団体連絡協議会、民生委員の会、安全・安心推進協会、町民会議理事に参加を呼びかけました。午前中の時間にもかかわらず多くの皆さまに立哨指導していただきました。

緊張の中にも張り切った顔の1年生に元気をもらいました。



▲元気よくあいさつする新1年生

### 青少年健全育成のつどい

日時 平成26年6月15日(日)

場所 ゆめりあ

小中学生7人の作文発表と元全日空機長・山形和行氏の講演が行われました。参加者も26人と例年を上回る結果でした。

#### ビールパーティー巡視

日時 平成26年7月26日(土)

場所 会場周辺

あいにくの雨模様となりましたが、安全・安心推進協会とともに37人の参加で実施しました。雨にもめげず会場は盛り上がりしていました。

#### 地域安全パトロール

日時 平成26年9月29日(月)

30日(火)

場所 小学校通学路

関係団体各位の協力により、2日間で延べ75人の参加をいただきました。子どもたちと交流を深めながらの立哨指導でした。

#### 不審者情報の提供

管内での発生件数は51件と昨年同様やや落ち着いた状況ですが、全道的には残念ながら増加しています。引き続き

子どもたちの見守りをお願いします。

#### 研修会

日時 平成26年11月4日(火)

青葉区・村部さん、中学校PTA・平石さんからの情報提供に続いて、滝川警察署の角田氏より少年非行の動向やネットトラブルについて実情が報告されました。

#### その他の活動

啓発ポスターの掲示や「パトロール中」のシート貼付など多くの個人や事業所の協力により、日常的な防犯活動や健全育成に努めています。

### 未成年者を スマホの操作に誘うために



高性能で多くの機能を持つスマートフォンやタブレット端末が急速に広がっています。パソコンと同じような機能を持った大変便利な道具ですが、その分、使い方を間違えると青少年にとって、とても危険なものになってしまう可能性があります。特に青少年が陥りやすいと

指摘されていることが「①有害サイトへのアクセスによる影響や被害、②交流サイトを通じた見知らぬ人との出会いによる被害、③プライバシー個人情報の流出、④ウイルス感染、⑤料金の高額請求、⑥ネットいじめへの関わり」です。

これらの被害から子どもたちを守るために、未成年者の利用については、最低限「①親が責任を持ってフィルタリングの設定をする、②個人情報を守る、③料金の上限、機能制限を設定する」という利用のルールをしっかりと取り決め、被害者にも加害者にもならないようにしなければなりません。

生まれた時から周りにスマートフォンやタブレット端末がある中で、乳幼児期から接触する子が多くなっています。2歳児の84%が利用することがあるというアンケート結果も報告されています。

誰もが簡単に触れることのできる機器から、子どもだけを隔離することは至難の業です。家庭内の約束事をしっかりと決めて管理する必要があるでしょう。