

を目指して

- 健康づくりは朝ごはんから
- 地域の郷土料理の発展と普及
- 食事バランスガイドの普及
- 環境を意識した食生活

食育推進委員として食育レポートを掲載するに当り、中学校の給食を取材しました。

昨年6月から、龍野東中、龍野西中、揖保川中の3校が希望生徒を対象にデリバリー給食を実施しています。

給食の献立は、市の栄養士が栄養基準に基づきカロリリー等食事のバランスを考えられています。

そこで、5月25日(火)揖保川中学校の3年生と1年生の昼食時間を見学しました。

給食は別々のランチボックスに入ったご飯とおかず(できる限り地元食材)と200ccの牛乳パックです。

多くの生徒が給食はおいしいと言っていました。食べ残す生徒もいるようです。

最近、朝食はパンを食べる家庭が多いと聞いていましたが、自家製弁当の生徒が思ったより多いのに驚きました。

弁当を持参するという事は「健康づくりは朝ごはんから」のスローガンが家庭で実行されている証であると確信しました。

デリバリー給食もご飯、弁当もご飯で成長盛りの中学生がご飯を食べる習慣がつけば米の消費が拡大し、海外から輸入している小麦が減少して日本の食糧自給率ももっと向上してくると思えます。

終戦後、ご飯を食べなくなることにより子供の成長という観点からの問題がいろいろ発生しています。その因果関係の1つに噛まない食事をする事による顎の未発達(脳の発達に影響していると言われています)がよく噛まなければならぬご飯を食べれば顎も発達し脳の発達も良くなることでしょうか。

食べ残しについてですが、食事前に手を合わせて「いただきます」と唱和していることは食事に係わって下さった多くの方への感謝は当然ですが、生命の



食育推進会議委員 赤松光弘

あった食材に感謝をしているのです。それを考えると食べ残すことはできないはずですが、現在、社会問題になっている口蹄疫で、感染地域の牛や豚が処分されていますが、改めて生き物の生命をもらって食材としていることを考えさせられます。

飼育農家の方は手塩にかけた家族同然で育てた家畜が本来の目的以外で処分されるのは本当に辛いことです。可愛がっているペットが処分されると同じ思いです。

今回の揖保川中学校の見学により、たつの市の食育推進が1歩1歩と前進していることを体験させていただきました。

ありがとうございました。

たつの市健康大学 講座受講生募集

- 【対象者】健康づくりに意欲のある市民の方
- 【場所】はつらつセンター3階 多目的ホール
- 【時間】1時間目 13時30分～14時30分
2時間目 14時30分～15時30分
- 【受講料・定員】無料/50名(先着順)
- 【申込先】揖保郡医師会
- 【申込方法】☎63・2200又はFAX63・3624(土・日曜以外の9時～17時)
- 【申込締切】9月17日(金)
- 【申込内容】①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤自宅電話番号

月	日	時間・内容
9	27	1 開講式
		2 心の健康の話
10	4	1 下肢のむくみ
		2 褥瘡治療
10	18	1 たばこの恐ろしさ
		2 高齢社会をどう生きるか
10	25	1 家庭の薬学
		2 高血圧症
11	1	1 ほけとうつ
		2 手根管症候群
11	8	1 高齢者の口の中の病気と治療
		2 糖尿病治療
11	15	1 上部消化管ファイバースコープ
		2 閉講式

下水道使用料

下水道使用料は、同じ市内で使用料が不均衡となっていたことから、負担の公平性・平等性を確保するため平成20年9月1日に下水道使用料を統一しましたが、新宮地区では3段階の経過措置を設けて下水道使用料の改定を行ってまいりました。

この度、経過措置期間が終了し、平成22年7月の請求分から市内の下水道使用料(光都地区を除く)が料金表のとおり統一となりますので、ご理解ご協力をお願いします。

1か月使用料(消費税込・円)	
水量区分	料金
基本料金(10㎡まで)	787.5
10㎡を超え20㎡以下の分	94.5
20㎡を超え40㎡以下の分	136.5
40㎡を超え100㎡以下の分	189
100㎡を超える分	220.5

(1㎡につき)従量料金

下水道の早期接続を!

下水道は、区域の皆さんが下水道に接続することで、初めて地域一帯の生活改善が進み、下水道整備の効果が現れてきます。下水道等で汚水が処理されていない場合、これからの暑い季節には、悪臭等の原因にもなります。

まだ下水道に未接続の方は、快適で住みよいまちづくりのため、1日も早いう水道への接続をお願いします。

▼下水道課(☎64・3168)

国民年金情報

付加保険料を納付しませんか

○付加保険料とは

平成22年度の老齢基礎年金の年金額は、792,100円(満額=40年間保険料納付及び65歳から受給の場合)ですが、将来受け取る老齢基礎年金をより高いものにしたいと考えている方のために、付加年金制度があります。これは、毎月の国民年金保険料に付加保険料を上乗せして納付することで、老齢基礎年金に加算して支給されるものです。

○付加保険料の額は

付加保険料の額…1か月400円
付加保険料を納付することができるのは…国民年金の第1号被保険者又は任意加入被保険者の方(申込された月から、さかのぼっての加入はできません)
※保険料の免除・猶予を受けている方や国民年金基金に加入している方は、納付することができません。

○付加年金額は

付加年金の額…200円×付加保険料納付月数(65歳から老齢基礎年金を受給する場合)
保険料400円に対して年金額は200円ですから、受給開始から2年間で付加保険料相当分の年金を受け取ることができます。

なお、付加年金は、老齢基礎年金の受給権を得た月の翌月から支給されます。老齢基礎年金を繰上げ受給(60歳～64歳で受給)または繰下げ受給(66歳以降で受給)する場合は、付加年金も繰上げ・繰下げ受給となり、老齢基礎年金の減額率・増額率に応じて減額・増額されます。

※姫路年金事務所国民年金課(☎079・224・6382)、国保医療年金課(☎64・3240)、☎市民福祉課(☎75・0253)、☎市民福祉課(☎72・2523)、☎市民福祉課(☎322・1451)

出張年金相談を実施します

姫路年金事務所による出張年金相談が行われます。ご自分の年金について、詳しく知りたい方や不安に思っておられる方は、この機会をご利用ください。

- ◎とき 8月26日(木) 10時～15時
- ◎ところ たつの市役所分庁舎ホール
- ◎相談員 姫路年金事務所職員
本人以外の代理の方が相談に来られる場合は、委任状と受任者の本人確認ができるもの(運転免許証等)が必要です。
- ◎当日の持物 被保険者の方は年金手帳、年金受給者の方は年金証書、認印
- ※出張年金相談は予約制です。予約は下記により受け付けます。
- ◎予約受付期間 7月26日(月)～8月23日(月)(土日・祝祭日は除く。) 8時30分～17時
- ◎予約申込先 国保医療年金課(☎64・3240) 総合支所では受付していません。 予約申込の際は、氏名、基礎年金番号、相談内容をお知らせください。

当日、予約なしで相談に来られた方は、原則として予約された方の相談が終了した後の相談となり、長時間お待ちいただく場合があります。

国民年金保険料(6月分)

口座振替日 8月2日(月)
定額1か月 15,100円
付加つき 15,500円
個人納付の方も忘れなく、8月2日(月)までに、金融機関等で納めてください。