

信楽地域	甲南地域	土山地域	水口地域
黄瀬 小西 大田 谷 増 福 村 大	利正 寺田 杉村 楠 八 網 上 橋 神 廣	松岡 藤田 合河 金 井	井村 秀 竹 嶋 平 城 黒 東 中 山 北 朝 友 吉 小 坂
としま 敏 剛 陽 晋 徹 邦 恵	大西 久美 幸伸 俊昭 千鶴 陽 球 裕 典	明隆 芳正 聡 英	保子 次子 重子 三雄 美和 好小 純 和

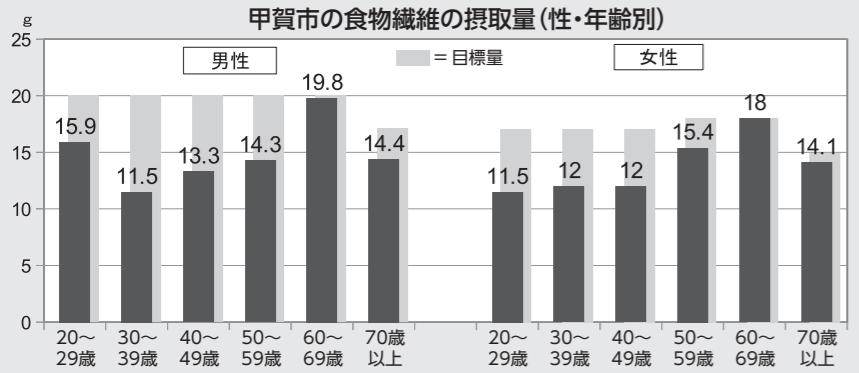
お問い合わせ
文化スポーツ振興課
☎86-8023 ☎86-8380

ヘルスアップ通信

「食物繊維摂れていますか」

～平成21年度 滋賀の健康・栄養マップ調査結果より～

食物繊維は穀類、豆類、野菜、果物、きのこ、海藻類に多く含まれています。しかし、調査の結果では甲賀市のほとんどの年齢で食物繊維が摂れていないことがわかりました。食物繊維を適量摂ることで、肥満や便秘の予防が期待できます。意識して摂るようにしましょう。



年齢(歳)	男性	女性
18～29	20	17
30～49	20	17
50～69	20	18
70以上	17	15

食品	1回にとる目安量	その食物繊維量
和そば(ゆで)	1玉(200g)	4.0g
こんにやく	50g	1.1g
大豆(ゆで)	50g	3.5g
挽きわり納豆	50g	3.0g
切り干し大根	10g	2.1g
たけのこ(ゆで)	50g	1.7g
ごぼう(ゆで)	30g	1.8g
りんご	1/4個(100g)	1.5g
しいたけ(乾)	1枚(2g)	0.8g
焼きのり	1枚(3g)	1.1g

切り干し大根のごま酢和え

材料 (4人分)
 切り干し大根(乾) 40g
 だし汁 1カップ
 砂糖 小さじ1杯
 濃口しょうゆ 小さじ2杯
 にんじん 50g
 ほうれん草 150g
 油揚げ 20g
 すりごま 12g
 砂糖 小さじ1杯
 濃口しょうゆ 小さじ2杯
 だし汁 大さじ半杯

作り方
 ①切り干し大根はもどしてよく洗い、Aで煮て汁けをしぼる。
 ②にんじん、油揚げはせん切りにしてゆがく。ほうれん草はゆがいて3cmに切る。
 ③Bを合せて①、②を和える。

・エネルギー：86kcal
 ・塩分：0.9g
 ・食物繊維：3.7g

お問い合わせ
健康推進課 健康政策係
☎65-0703 ☎63-4591

6月は「食育月間」です。家族や周囲の人と食について語り、食事をおいしく楽しくいただきましょう。

みんなでスポーツ

スポーツのことならスポーツ推進委員に!

甲賀市スポーツ推進委員を紹介

平成24・25年度の甲賀市スポーツ推進委員48名が、スポーツを通して地域でのつながりや皆さんの健康づくりを支援します。地域でのスポーツ行事や、教室開催などに関係するアドバイス、体力テストやニュースポーツの紹介をさせていただきます。

は、文化スポーツ振興課までご連絡ください。

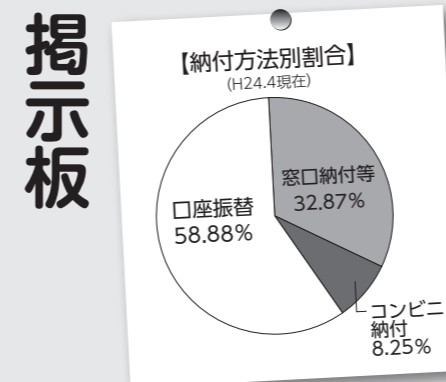
の納期限までに!

～納め忘れがない確実な方法で納期限までに納付してください～

うっかりも滞納!

ゼロ! 滞納

いつも忘れず納めよう!



皆さんから納めていただく税金は、福祉・教育など住民の方々への身近な行政サービスに使われる大切な財源です。

現在、税金の納付方法として、市役所・金融機関窓口での納付、口座振替、コンビニエンスストアでの納付があります。下記グラフのとおり、確実に便利な口座振替は約6割の利用があり、特にお勧めです。口座振替と、平成23年度から導入のコンビニ納付について紹介します。

《便利な口座振替を》

一度口座振替手続きをすると、各税の指定日に自動振替します。納め忘れがなく、手間もいらず、大変便利です。市内に本支店のある金融機関などで手続きしてください。なお、手続きの際は通帳、印鑑のほか、口座振替依頼書(市内各金融機関、市役所各地域市民センター窓口)に備え付けが必要です。

《ご存じですか? コンビニ納付》

市役所や金融機関が閉まっている時間帯や、土・日曜日にも納付することが可能です。導入一年目の昨年度は、8.25%の利用があり、仕事帰りや早朝・深夜も納付できますので、ご利用ください。

ただし、納期限を過ぎると利用できませんので、ご注意ください。

お問い合わせ
滞納債権対策課 収納推進係
☎65-0682 ☎63-4574

※納付方法の変更や、振替口座の登録方法など、詳しくはお問い合わせください。

交通事故ゼロへの道

信号待ちを避け、交差点の角にあるコンビニやガソリンスタンドの敷地を通過して右左折していく車を見かけることがあります。よほど急いでおられるのでしょうか、その店舗や歩行者などにとって大変危険な行為です。このようなモラルの欠けたドライバーがいる限り、交通事故ゼロへの道はまだまだ険しい道です。そこで今回は、交差点での安全を取り上げてみました。

■出合頭事故を防ぐために

交差点といっても、信号機が設置されている所や一旦停止の標示のある所、三叉路など、さまざまです。見通しの良い所もあれば、住宅に囲まれた所もあります。

実は、市内で発生した交通事故のうち、最も多いのが交差点での事故で、特に信号機のない場所での事故は全体の4割近くを占めています。

見通しが悪い交差点では必ず徐行し、左右の安全確認をしましょう。なお、信号機のない交差点のうち、特に規制がされていない、または双方が規制されている交差点は、交通法規上「左方優先」が原則となっています。しかし、優先だからと安心して交差点へ入ると出合頭事故につながるのが実情です。左方優先ということが認知されていない場合もあるからです。たとえ自分が左側について、相手が先に出てくるくらいのも

■飛び出しても注意

交差点は、車同士の出合頭事故ばかりでなく、歩行者や自転車などの飛び出しもあります。小さな子どもが出てくるかもしれない、と意識するのとしなないのでは、ブレーキを踏むまでの時間が違ってきますし、出すスピードも抑え気味になります。

どちらが「優先」であっても事故を起こせば何もなりません。相手に譲るくらいの余裕を持てば、事故は必ず減るはず。

お問い合わせ
生活環境課 生活交通係
☎65-0686
☎63-4582