

限りあるエネルギー資源をむだなく使う

家庭で取り組むことのできる省エネルギーや資源活用に係わる補助金制度をご活用ください。予算に限りがありますので、設置を希望される人はお早めにお申し込みください。なお、補助金の申し込みのうち、「生ごみ処理機器等購入費補助金」以外の補助制度については、着工する1週間前までに事前の申請が必要です。詳しい内容は各担当課へお問い合わせください。

問 総生活環境課環境保全係 (TEL82・3131 代) FAX82・6622)

総廃棄物対策課廃棄物処理対策担当 (TEL82・3131 代) FAX82・6622)

●NEW 住宅用太陽熱高度利用システム設置補助金【生活環境課】 ※事前の申請が必要です。

新エネルギーを活用し、自然環境を保全するため、申請者本人が住む市内の住宅に「住宅用太陽熱高度利用システム」を設置する人に対して補助金を交付します。

対象となる機器	集熱媒体を強制循環する太陽集熱器と太陽蓄熱槽から構成される住宅等への設置に適した給湯および冷暖房等の用に供するソーラーシステムを有するもの
補助率・補助限度額	太陽熱高度利用システムおよび当該設備の設置に要する経費の5分の1 限度額 / 40,000 円
申請に必要なもの	●補助金交付申請書 ●対象システムの見積書 ●予定箇所の位置図 ●予定箇所の写真 ●納税状況等確認同意書

●住宅用太陽光発電システム設置補助金【生活環境課】 ※事前の申請が必要です。

新エネルギーを活用し、自然環境を保全するため、申請者本人が住む市内の住宅に「住宅用太陽光発電システム」を設置する人に対して補助金を交付します。

補助率・補助限度額	1㎡あたり3万円にシステムを構成する太陽電池の最大出力値を乗じた額 限度額 / 120,000 円
申請に必要なもの	●補助金交付申請書 ●対象システムの見積書 ●予定箇所の位置図 ●予定箇所の写真 ●納税状況等確認同意書

●住宅用雨水貯留施設設置補助金【生活環境課】 ※事前の申請が必要です。

地下水かん養、雨水流出抑制等、循環型まちづくりを推進するため、申請者本人が住む市内の住宅に「雨水貯留施設」を設置する人に対して補助金を交付します。

対象となる機器	雨水を貯留するための構造をもった施設で、住宅の雨どい等に接続し架台等に固定するもの		
補助率・補助限度額	①100%以上 500%未満 費用の2分の1 限度額 / 1基 25,000 円	②500%以上 費用の2分の1 限度額 / 1基 50,000 円	③合併浄化槽等から転用するもの 費用の2分の1 限度額 / 50,000 円
申請に必要なもの	●補助金交付申請書 ●対象施設の見積書 ●予定箇所の位置図 ●予定箇所の写真 ●納税状況等確認同意書		

●生ごみ処理機器等購入費補助金【廃棄物対策課】

ごみの減量化と再資源化を図るため、市内の一般家庭ならびに店舗および事業所が購入する「生ごみ処理機器」 「せん定枝等粉碎機」などの購入に対して補助金を交付します。

対象となる機器	生ごみ処理機器※		ボカシ容器・コンポスト	せん定枝等粉碎機
補助率・補助限度額	①処理量5㎡未満 / 日 購入費の2分の1 限度額 / 30,000 円	②処理量5㎡以上 / 日 購入費の2分の1 限度額 / 100,000 円	購入費の3分の2 限度額 / 3,000 円	購入費の2分の1 限度額 / 10,000 円
申請に必要なもの	●補助金交付申請書 ●機種名が明示された領収書 (購入後1年以内) ●写真 (本体・設置状況の各1枚)			

※再申請は5年経過後に可能となります。

糖尿病を予防する

インスリン節約生活

NO.1 (全12回)

昨年度シリーズ「糖尿病」に引き続き、本年度は「インスリン節約生活」を紹介し、生活習慣病である2型糖尿病の予防のポイントは血糖を下げるインスリンが少量で済むような生活をするということです。心筋梗塞や脳卒中の予防にもつながるインスリン節約のコツを12回に渡ってお伝えします。

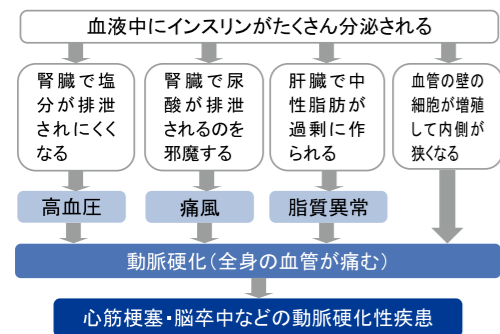
今回は、血糖の上昇をゆるやかにするために、インスリンの働きをよくするためのコツをご紹介します。

健康推進課保健予防担当 (TEL81・0726 FAX81・0703)

- 1 食物繊維をとる 食物繊維を多く含む野菜やきのこは糖の吸収を遅らせてくれます。
- 2 単純糖質の食品を控える 砂糖などの単純糖質が入った食品やジュースは吸収が早く血糖が急上昇するので控えましょう。
- 3 自分の体にあった量の食事を規則正しく食べる (詳細次回以降)
- 4 睡眠を十分とる 睡眠はインスリンの分泌に作用している自律神経を整えてくれます。

- 1 食物繊維をとる 食物繊維を多く含む野菜やきのこは糖の吸収を遅らせてくれます。
- 2 単純糖質の食品を控える 砂糖などの単純糖質が入った食品やジュースは吸収が早く血糖が急上昇するので控えましょう。
- 3 自分の体にあった量の食事を規則正しく食べる (詳細次回以降)
- インスリンの働きをよくするには 脂肪細胞を大きくしない 脂肪細胞は適切な大きさのうちにはイ

血糖値が急上昇したり、インスリンの効きが悪かったりすると...



「食」ではぐくむ健康で豊かな人づくり

「たべたくん」をたべちゃう!レシピ ⑥



市食育推進会議では、食育推進キャラクター「たべたくん」のご飯の上に載った特産5品目を使用したレシピを募集しました。食事部門、スイーツ部門の入賞作品のレシピをシリーズでご紹介します。



生地には玉ねぎがたっぷり。ソースはクリームチーズで玉ねぎ臭さをカバーしました。

紹介者 竹澤采世さん (穂高西小5年)



スイーツ部門 優秀賞

とろ〜りソースの玉ねぎパンケーキ

材料 (4人分) 《所要時間 40分》

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 玉ねぎ.....中1個(150g?) | [ソース]          |
| ホットケーキミックス...150g? | 生クリーム.....30g? |
| 牛乳.....45cc        | クリームチーズ...20g? |
| 卵.....1個           | 砂糖.....小さじ1    |
| バター.....適量         | レモン汁.....1cc   |

作り方

- ①:皮をむいた玉ねぎをラップに包み、電子レンジ(600w)で4分間加熱し、そのまま冷めるまでおく。
- ②:フードプロセッサーに①の玉ねぎ40g?、生クリーム、クリームチーズ、砂糖を入れ、玉ねぎの形がなくなるまで混ぜ、最後にレモン汁を加える。
- ③:ボールにみじん切りにした残りの玉ねぎと卵を入れて混ぜる。さらに牛乳、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ④:140℃に熱したホットプレートにバターを溶かし、4等分した③の生地を丸く流し込み3分くらい焼き、裏返して2分くらい焼く。
- ⑤:④を皿に盛り付け、上から②のソースをかけて完成です。

健康推進課保健予防担当 (TEL81・0726 FAX81・0703)