

木造住宅耐震診断事業・耐震補強工事補助事業

地震対策あなたの家は大丈夫？

市では、いつどこで発生するか予想することが困難な地震に備え、木造住宅の耐震診断を実施し、必要に応じて補強工事を行っていただくため、木造住宅耐震診断事業・耐震補強工事補助事業を行っています。

耐震診断とは

市が派遣する耐震診断士が診断を行います。簡易耐震診断と精密耐震診断の2つの診断があります。費用はいずれも無料です。

対象となる住宅

次のすべてに該当する住宅が対象となります。  
 ●昭和56年5月31日以前に着工された木造在来工法の住宅（ツーバイフォー・木質プレハブ・丸太組・非木造の住宅は対象になりません。増築があった場合も当初の建築年度が対象）  
 ●個人所有の住宅（長屋・共同住宅は除く）

申し込み方法

4月1日（月）から募集を開始します。豊科総合支所内建築住宅課にある申出書（市ホームページからもダウンロード可能）に必要な事項を記入・押印の上、提出してください。予定戸数を超えた場合は次年度になる場合もあります。

よくある質問Q&A

Qどんな診断をするの？

**A①簡易耐震診断** 診断士が家に伺い、外観などを見たり、住居者に聞き取り調査を実施したりして地震に対する安全性を評価します。結果が1・0以上の場合はひとまず安心。1・0未満の場合は要望により②精密耐震診断へ。  
**②精密耐震診断** 簡易診断の結果が1・0未満の住宅で、補強工事を前提として、さらに詳しい診断を希望する場合があります。診断士が家の中や必要に応じて天井裏、床下などに入り、詳細に調査

地震に  
自信を  
安心



結果が1・0未満の人には補強工事内容などの提案もします。

Q耐震補強工事に補助はあるの？

**A**精密診断結果から補強工事をする人に補助します（所得制限あり）。補強工事費の2分の1（最高60万円）が補助されます。設計士・工務店などによく相談して補強工事の内容を決めてください。また要件が合えば、合わせて行うリフォーム工事費に対して『住ま居る応援制度』の補助が受けられます。

Q税の優遇処置は？

**A**補強工事の金額により所得税の特別控除や固定資産税の減額があります。詳細はお問い合わせください。

☎建築住宅課住宅係  
 (☎72・3111代 ☎72・3569)

住宅の建築などを計画する場合、  
まずはご相談ください！

市内で建物を建築する場合や既にある建物の用途を変更する場合などは、土地利用条例の手続きが必要です。次のような計画をお持ちの人は、ご相談ください。  
 ▷家を建てたい。増改築をしたい。▷倉庫や、資材置き場を造りたい。▷敷地を増やしたい。▷農地を宅地にしたい。▷更地の宅地を分譲したい。▷店を開きたい。▷工場をコンビニエンスストアに貸したい等。  
 ☎建築住宅課開発調整係(☎72・3111代 ☎72・3569)

土地家屋調査士の無料相談会

県土地家屋調査士会では、無料相談会を開催します。土地の境界に関するトラブルや、土地建物に関する登記などの相談に応じます。  
 ●日時 2月9日（土）  
 午後1時～4時30分（相談時間1件30分）  
 ●場所 松本市勤労者福祉センター第3会議室  
 ●申し込み 県土地家屋調査士会事務局(☎026・232・4566)まで電話でお申し込みください。  
 (時間は午前10時～正午、午後1時～午後3時)

糖尿病を予防する

インスリン節約生活

NO.10(全12回)

生活習慣病である糖尿病(2型)の予防のポイントとは体の中で血糖値を下げる働きのあるインスリンを節約することです。今回は、「手ばかりで覚える自分の食量」の副菜編です。つい食べ過ぎてしまいがちな主菜に比べて、副菜はどうでしょうか。

手ばかりで覚える

自分の食量【副菜編】  
食物繊維でインスリンを節約

「副菜」とは、野菜やきのこ、海藻・こんにゃくなどの食物繊維やビタミンなどを多く含むおかずのことを言います。

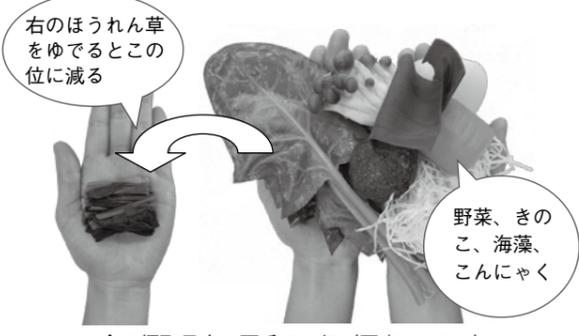
食事の時には最初に副菜からゆつくりよくかんで食べると、食物繊維の働きで血糖値の上昇が緩やかにになり、インスリンを節約することができます。

副菜にはビタミン類もたっぷり

野菜に含まれるビタミンB群は体の中で上手に糖が使われるように助けてくれます。また、ビタミンEなどは動脈硬化の進行を抑える抗酸化作用があります。

必要量は1日に両手3杯

副菜の1日の摂取目安は350g以上で、手ばかりだと両手に3杯になります。そのうち約3分の1は色の濃い緑黄色野菜で取るのが良いとされています。



1食の摂取目安は両手に1杯(写真は150g) そのうちの1/3以上は緑黄色野菜

副菜を取るポイント

- ▽毎食副菜を取る
  - ▽主菜の付け合せを増やす
  - ▽汁物に多く入れる
  - ▽加熱してかさを減らす、などの工夫をして、この量を毎日食べるように心掛けましょう。
- ☎健康推進課保健予防担当  
 (☎81・0726 ☎81・0703)

cqok「食」で育む健康で豊かな人づくり

私のおすすめレシピ<sup>20</sup>

市食生活改善推進協議会では、季節に合わせた地元の食材を使った料理教室を通年行っています。今回は、その中から「洋風だてまき」を紹介します。



砂糖はお好みで。  
入れなくてもおいしいですよ。

考案者 とどりきまさこ  
等々力正子さん  
(明科東川手)

いつもと一味違っただてまきはいかがですか

洋風だてまき

材料(4人分)

卵	5個	とろけるチーズ	25g <sup>2)</sup>
なめ茸(ビン)	100g <sup>2)</sup>	粉末だし	小さじ1
わけぎ	3~4本	砂糖	小さじ1と1/2
カニかまぼこ	25g <sup>2)</sup>	油	適量

作り方

- ①：なめ茸・わけぎ・カニかまぼこ・とろけるチーズは粗みじん切りにして、溶いた卵と混ぜる。
- ②：①に粉末だしと砂糖を入れ良く混ぜる。
- ③：卵焼き器に油を引き、②を入れ、時々かき混ぜながら弱火で焼く。ふっくら焼けたら裏返して1~2分焼く。
- ④：巻きすにキッチンペーパーを敷き、その上に③をひっくり返す。太巻き寿司のように巻いて、輪ゴムで強めに止めて、冷めるまで置けば完成。



☎健康推進課保健予防担当  
 (☎81・0726 ☎81・0703)