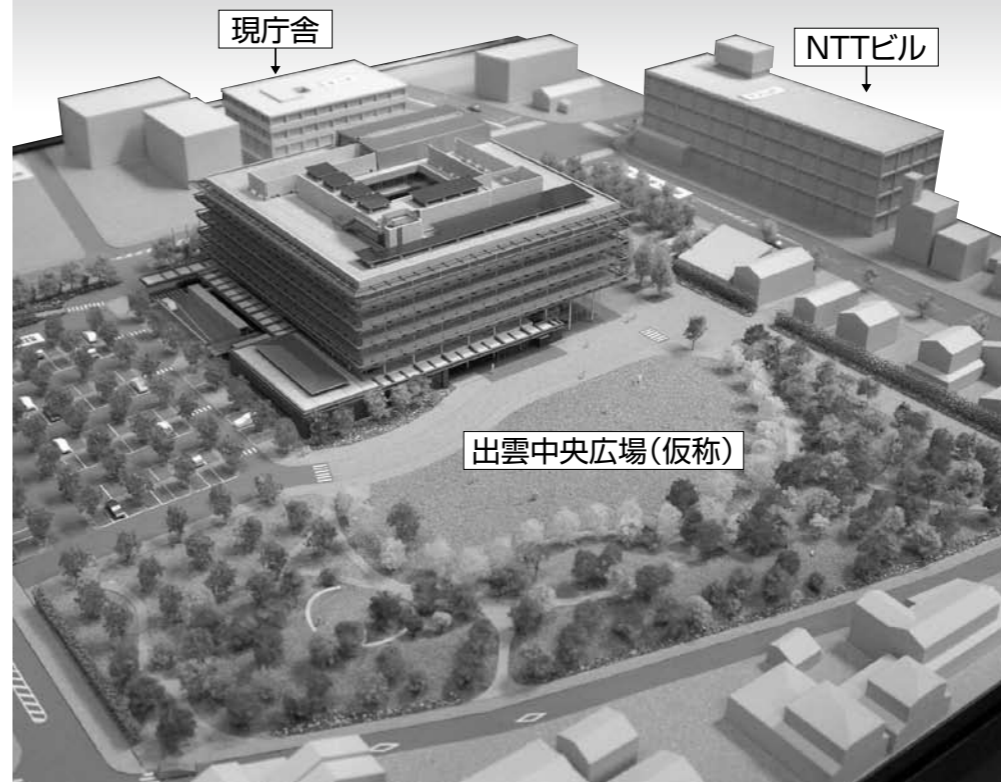


12月定例市議会が、11月29日から12月17日までの会期で開催され、平成19年度一般会計第4回補正予算など、議案が原案どおり可決、承認されました。  
 主な議決案件をお知らせします。



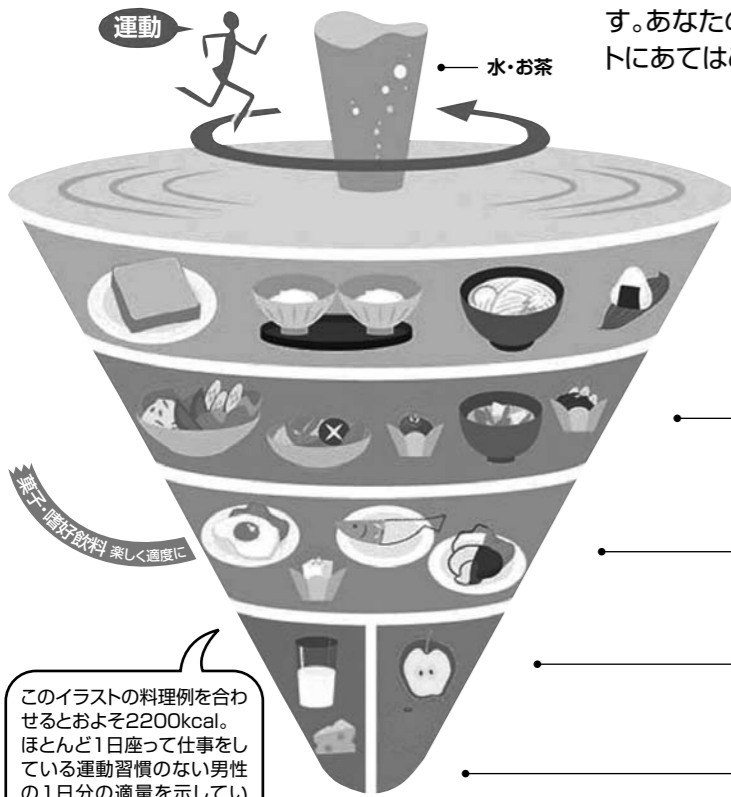
新庁舎の本体工事費は約65億円。太陽光発電や井水利用などにより維持管理経費の削減を図ります(写真は新庁舎の完成イメージ模型)

## 食育 だより 12

### 「食事バランスガイド」 あなたの食事は大丈夫?

『食事バランスガイド』は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかなど、望ましい食事の取り方やおよその量をあらわしたものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分の食品を組み合わせることでバランスよく取れるよう、「コマ」のイラストで示しています。

1日に食べる食品のバランスが悪いと「コマ」は倒れてしまいます。あなたのコマはうまくまわっていますか。普段の食事をイラストにあてはめて、食生活を見直してみましょう。



このイラストの料理例を合わせるとおよそ2200kcal。ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性の1日分の適量を示しています。

#### 1日分

**5~7 主食**(ごはん、パン、麺)  
 1つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6 副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
 1つ(SV) 野菜料理5皿程度

**3~5 主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)  
 1つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
 1つ(SV) 牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
 1つ(SV) みかんだったら2個程度

#### ■ 数え方について【1つ(SV)の目安】

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略です。

**主食** 炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺などを主材料とする料理  
 1つ(SV)=約40g=おにぎり1個=ごはん小盛り1杯=食パン1枚=ロールパン2個など  
 2つ(SV)=うどん1杯=もりそば1杯など

**副菜** ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、いも、豆類、海藻などを主材料とする料理  
 1つ(SV)=約70g=野菜サラダ=具たくさん味噌汁1杯=ほうれん草のお浸しなど  
 2つ(SV)=野菜の煮物=野菜炒めなど

**主菜** たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理  
 1つ(SV)=約6g=冷奴=納豆=目玉焼き(卵1個)一皿など  
 2つ(SV)=焼き魚=まぐろとイカのさしみなど  
 3つ(SV)=ハンバーグステーキ=豚のしょうが焼き=鶏肉のから揚げなど

**牛乳・乳製品** カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど  
 1つ(SV)=約100mg=牛乳コップ半分=スライスチーズ1枚など

**果物** ビタミンC、カリウムなどの供給源である果実など  
 1つ(SV)=約100mg=みかん1個=りんご半分=かき1個=梨半分=ぶどう半分など

「食事バランスガイド」の詳細は、  
<http://www.j-balanceguide.com/>をご覧ください。  
 食育推進室にもパンフレットがあります。  
 また、「食事バランスガイド」は、健康な方の健康づくりを目的に作られていますので、糖尿病、高血圧など病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

#### 食育豆知識 「野菜足りていますか？」 — 手のひらを用いた目安 —

日常の食生活では、どうしても主菜に偏り副菜が不足しがちです。副菜の野菜は、調理前の量で1日に緑黄色野菜120g以上、淡色野菜は230g以上、合計350g以上になることが望ましいとされています。調理前の状態で、両手いっぱい野菜がおおよそ350gですので目安としてください。特に不足しがちな緑黄色野菜は、意識して多めに取るようにしましょう。

おたすね 食育推進室 (☎21-6829)

#### — 12月補正予算 —

● 一般会計  
 総額11億8,800万円の増額補正  
 (補正後の予算総額は708億2,500万円)

- 主な内容
- ◎ 松くい虫対策事業 ..... 360万円
  - ◎ いちじくの里整備事業【新規】 ..... 1,200万円
  - ◎ 出雲阿国座整備事業 ..... 1億9,290万円
  - ◎ 移動通信铁塔施設整備事業 ..... 450万円
  - ◎ 地方道改修事業 ..... 3億1,200万円
  - ◎ 子ども名作読書事業【新規】 ..... 100万円
  - ◎ 災害復旧事業 ..... 2,050万円
  - ◎ 一般職人件費 ..... △4,200万円

● 特別会計  
 総額1億1,360万円の増額補正  
 (補正後の予算総額は510億5,295万円)

- 内容
- ◎ 国民健康保険事業 ..... 6,090万円
  - ◎ 老人保健医療事業 ..... 3,250万円
  - ◎ 簡易水道事業 ..... 4,220万円
  - ◎ 下水道事業 ..... △200万円
  - ◎ 農業・漁業集落排水事業 ..... △2,000万円

**予算案件**  
 ◎ 平成19年度一般会計第4回・第5回補正予算など(左表)

**条例案件**  
 ① 出雲市廃棄物の処理及び清掃に関する条例の一部を改正する条例  
 出雲市環境審議会に諮問したごみ収集手数料等の見直しについて、ごみ減量化・資源化施策の積極的な推進とごみ減量につ

ながる手数料の設定を求めるとの答申を受け、市が収集・運搬する手数料ならびに市のごみ処理施設に直接持ち込む手数料の改定を行うものです。詳しくは4~5ページをご覧ください。

② 出雲市後期高齢者医療に関する条例  
 平成20年4月から開始される後期高齢者医療制度の保険料を徴収する被保険者や納期などを定めました。制度の詳しい内容については、後日、広報いすも

**人事案件**  
 ◎ 人権擁護委員候補者の推薦  
 清水正顯さん(多久町)、岩崎光郎さん(湖陵町三部)の推薦について同意がありました。

**単行議決案件**  
 ◎ 工事請負契約の締結について  
 ▼ 出雲市新庁舎建築工事・電気設備工事・空気調和設備工事・給排水衛生設備工事