

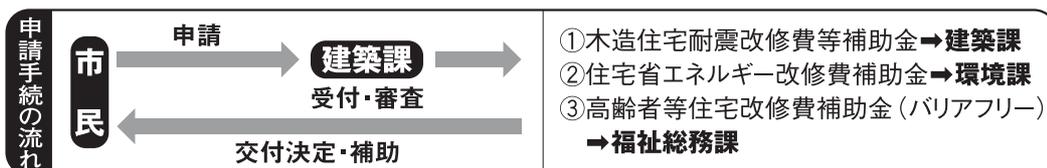
## 補助金 NEWS

# 住宅リフォームと 太陽光発電システムの 設置を補助します

市では、地震災害に強く、地球にやさしい住環境の整備を進め、高齢社会における快適な暮らしを支援するため、昨年度に引き続き市内住宅の耐震補強・省エネ・バリアフリー化の改修工事費用の一部を補助します。詳しい申請方法は上記の各担当課へお問い合わせください。

※新年度着工分から対象となります

①木造住宅耐震改修費等補助金	
対象者	市内に所有する木造住宅の耐震改修等工事を施工し、次の要件をすべて満たす方 ・賃貸または売却を目的とした改修でないこと ・市税を滞納していないこと ・この補助金の交付を受けたことがないこと
対象住宅	次の要件にすべて該当するもの (1) 木造の一戸建住宅(二世帯住宅を含む、店舗等併用住宅は居住面積が1/2以上のものに限る) (2) 自己の居住用のもの (3) 昭和56年5月31日以前に建築または着工されたもの (4) 在来軸組工法のもの (5) 地上階数が2以下で地階を有しないもの (6) 耐震診断技術者が行った耐震診断で上部構造評点が1.0未満と診断されたもの (7) いずれかの外壁の中心線から隣地境界または道路境界までの水平距離が7m以内のもの (8) 建築基準法その他関係法令に、明らかな違反がないもの
対象工事	上記(6)と診断された木造住宅を改修し、上部構造評点が1.0以上となる工事。または、上記(6)と診断された木造住宅を解体し、現行の建築基準法その他関係法令に適合する木造住宅を新築する建て替え工事
補助金額	対象経費の10%以内(上限30万円)
②住宅省エネルギー改修費補助金 ③高齢者等住宅改修費補助金(バリアフリー)	
対象者	市内に所有する住宅(店舗等併用住宅は居住面積が1/2以上のものに限る)の省エネルギー改修工事またはバリアフリー改修工事を施工し、次の要件をすべて満たす方 ・当該住宅に住所を有し、居住していること ・市税を滞納していないこと ・この補助金を受けたことがないこと ・市内に事業所を有する住宅改修業者による施工であること ・平成22年12月31日までに工事が完成していること
対象工事	租税特別措置法第41条の19の3第1項第1号または第4項第1号に規定する改修工事 (工事費が原則30万円以上に限る)
補助金額	対象経費の10%以内(上限20万円)
④太陽光発電システム設置費補助金	
対象者	市内に所有する住宅(店舗等併用住宅は居住面積が1/2以上のものに限る)に太陽光発電を設置し、次の要件をすべて満たす方 ・自らが所有する住宅に太陽光発電システムを設置または建売住宅供給者等から市内において太陽光発電システム付きの住宅(新築に限る)を購入すること ・当該住宅に住所を有し、居住すること ・市税を滞納していないこと ・この補助金を受けたことがないこと
対象となる太陽光システム	次のすべてに適合するもの ・低圧配電線と逆潮流有りで連系し、電力会社と電灯契約を締結できること ・発電出力が1.5kW以上10kW未満の設備であること ・日本工業規格等で認められていること ・未使用品であること(中古品は対象外)
対象金額	太陽光発電の最大出力の値に4万円を乗じた額(上限12万円・1,000円未満切り捨て)



※先着順・予算の範囲内での補助となりますので、年度途中で終了する場合があります  
 ※補助金はすべて、工事等の着工前の申請が必要です

※④太陽光発電システム設置費補助金の申請先は環境課となります



青ちゃんこと  
青山 真希

黒ちゃんこと  
黒田 さとみ

私たち管理栄養士は、健診時の栄養相談や「チャレンジダイエット講座」、「離乳食教室」、「男の料理教室」などを通して、健康な生活を送っていただくための栄養知識の普及に努めています！

## 主菜とは、肉類・魚介類・卵・大豆 および大豆製品を 主材料とするおかずです。



主菜の上手な取り方を  
マスターしましょう！

管理栄養士  
青ちゃん黒ちゃんの健康食生活エッセー

### 第4回



# 主菜の誤解？勘違い？

今回のテーマは主菜です。主菜とは、肉類・魚介類・卵・大豆および大豆製品を主材料とするおかずのこと。いずれか一品を毎食食べたいたのですが、皆さんは実際にこれらを1日どれくらい食べていますか？※1

部位にもよりますが、肉類なら1回の摂取は50gが目安で、焼き鳥なら大きめの串1本程度です。お肉好きの方には「たったこれだけ?!」とがっかりされる量でしょう。私もお肉は大好きです。だから、外食などでお肉を食べ過ぎてしまったあとは、積極的に運動したり、野菜中心の食事を心がけていますよ。

一方で、「魚の方が体にいいって言うし、魚が好きだからお肉はあまり食べないんです」という方も時々います。でも、肉も大切なたんぱく源であり、例えば、豚肉には代謝を促すビタミンB群が、牛肉には貧血を予防する鉄分がそれぞれ豊富に含まれており、どれも体に必要な栄養素です。

さて、魚介類も肉類同様1回の目安は50gですが、サケの切り身一切れで約80gありますから、目安よりややオーバーしますね。また、近年石狩湾で豊漁のニシンは脂がついているので、目安は40g

になります。

魚はEPAやDHA※2が注目され、体によい食べ物という印象があるかもしれませんが、ただEPAもDHAも脂質であり、やはり食べ過ぎは禁物です。肉だけとか魚だけとかではなく、どちらも体にとって必要な栄養素を含んでいまして、いろいろな種類の食品を選んで食べるのが大切です。

卵の目安は1日1個。これとても覚えやすいですね。また大豆は1日50gが目安で、大豆製品なら豆腐100g(1/4丁相当)、納豆なら40g(1パック相当)です。卵や大豆製品は肉・魚に比べるとエネルギーの少ない食品です。1日1回大豆・大豆製品を何か食べる習慣はぜひつけたいものです。

主菜は、ごはんのおかずだけにどうしても食べ過ぎてしまう傾向があります。主菜の目安は1食1品。食べ過ぎればメタボにながりがやすいものが多く、そこはなんとか未然に防ぎたいものです。あとは野菜をしっかり食べて補うーこれが健康な食生活のポイントだと思えます。

なお、野菜については5月号・6月号の2回にわたって取り上げますので、ぜひともご読くださいーい!!(黒田さとみ)

## 成人健康相談

生活習慣病、メタボリック症候群の予防・改善、女性特有の更年期障害など健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。

※個室希望者は申込時に応相談

日時 4月20日(火)10:00~11:30 場所 りんくる

持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は健診結果票も

申込締切 4月19日(月)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124



※1 ここで紹介している肉類・魚介類・卵・大豆および大豆製品の量はあくまでも目安です。個人差があるので、気になる方は左記「成人健康相談」をご利用ください！

※2 EPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)には、血液中の中性脂肪を減らす作用や認知症予防作用があるとされています。