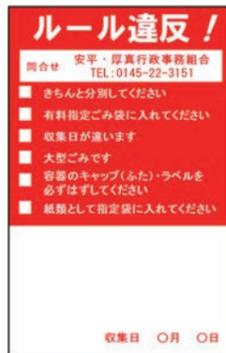


ルール違反のごみ…改善してから出しましょう

分別されていないごみや有料指定袋以外での排出など、間違った出し方をしている方に正しく出し直すよう注意するため、警告ラベル(左図)を貼っています。
ラベルが貼られた場合は、理由を確認し、ルールを守ってごみを出し直してください。



ラベルを貼る事例

- きちんと分別してください → 正しく分別して、出してください (ラベルの余白部分に理由を記載しています)
- 収集日が違います → 収集日を確認し、正しい収集日に出してください

警告ラベルを貼られるごみ袋は周囲の方々に迷惑がかかります

地方自治法の規定に基づいて、安平・厚真行政事務組合会計の歳入・歳出、財産、地方債の状況についてお知らせします。

※各項目の合計と総額の相違に関しては、1万円未満の端数処理によるものです

財政状況

予算の執行状況 (令和2年3月31日現在)

歳入	予算現額	収入済額	収入率	備考
分担金及び負担金	2億981万円	2億981万円	100.0%	(内訳) 安平町:1億3,386万円 厚真町:7,596万円
使用料及び手数料	2,932万円	3,346万円	114.1%	ごみ処理手数料、大型ごみ処理券、ごみ袋売払手数料等
財産収入	271万円	286万円	105.4%	アルミ・スチール缶、鉄くず等売払い等
繰入金	173万円	173万円	100.0%	基金の取崩(休憩所跡地整備工事他)
繰越金	608万円	609万円	100.1%	平成30年度繰越金、平成30年度繰越明許費
諸収入	82万円	147万円	178.3%	再商品合理化化拠出金配当、PET*1有償入札拠出金配当等
国庫支出金	204万円	204万円	100.0%	平成30年度災害廃棄物処理施設災害復旧事業補助金
歳入合計	2億4,705万円	2億5,198万円	102.0%	

歳出	予算現額	支出済額	執行率	備考
議会費	17万円	16万円	95.3%	組合議会経費
総務費	1,888万円	1,743万円	92.3%	事務局職員人件費、事務費等、組合監査委員経費
衛生費	2億1,973万円	2億1,433万円	97.5%	ごみ処理委託等、平成30年度繰越明許費
公債費	727万円	726万円	99.9%	施設整備のため国などからの借入金の償還
予備費	100万円	0	0.0%	
歳出合計	2億4,705万円	2億3,918万円	96.8%	

地方債の状況

地方債とは、一定の基準を満たす事業の財源として、組合が国などから借り入れた長期的な借入金です。

区分	令和2年3月31日現在 残高
一般廃棄物処理事業債	
ストックヤード施設整備事業(平成21年~22年)の償還	992万円

組合財産状況

建物	2,264.12 m ²	塵芥(じんがい)処理場
		洗車場汚水処理設備
		ストックヤード(キャノピー)
物品	車両 4台	有機物供給センター 保管庫
		公用車
		ホイールローダー
		油圧ショベル フォークリフト
基金	3,275万円	廃棄物処理施設整備基金

※物品は、購入金額100万円以上を記載しています

<問い合わせ> 安平・厚真行政事務組合 ☎22-3151
住民課 町民生活グループ (総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871

健康情報

いつまでもおいしく食べるために
~歯と口の健康を守るための食習慣~

今月の担当



管理栄養士
たけだ さなえ
竹田 早苗

- **がん予防** ▼ 唾液中の酵素に
- **肥満予防** ▼ 満腹中枢を刺激して食べ過ぎ防止に。
- **脳の活性化** ▼ 脳内の血流が増加することで、脳細胞を刺激し、認知症予防も期待できます。
- **虫歯・歯周病予防** ▼ 殺菌作用のある唾液が多く分泌されて、口の中がきれいになります。
- **胃腸を元気にする** ▼ 消化酵素が出て、胃腸の負担を減らします。

歯と口の重要な役割

「よく噛む」ことは、健康な体を維持するために大切な作用があります。
私たちの歯は心と身体の健康に深く関わっています。毎日の生活の中で、食べたり飲んだりすることは欠かせないことです。虫歯や歯周病になると腫れや痛みを伴うだけではなく、歯の喪失や全身の病気を進行させる原因にもなります。健康で充実した毎日を送るためにも日ごろからケアし、歯を大切にしましょう。

「よく噛む」おすすめの料理

高野豆腐を使ったマーボー豆腐
普通の豆腐ではなく、高野豆腐を使うのがポイント！弾力があり、噛み応えがあって味もしみややすいです。他にも肉豆腐など定番の豆腐料理にも代用できます。

きんぴらごぼう

ニンジン、ゴボウなどの根菜は食物繊維が豊富で噛み応えがあるのですが、ナッツ類をプラスすることでさらに噛み応えがアップ！味のアクセントにもなります。

切干大根のサラダ

切干大根は水で戻し、長い場合は切ってお好みの食材(ツナ、キュウリ、ニンジンなど)とドレッシングで和えるだけ！シャキシャキの食感を楽しめるサラダです。マヨネーズとポン酢、黒こしょうを混ぜたドレッシングで和えるのがおすすめです。

甘いものは控えめに

砂糖は虫歯の原因菌のえさとなり菌を増殖させます。
食べたあとは歯みがきをするよう心がけましょう。

「よく噛む」習慣を身につけるための工夫

- **噛み応え** ▼ 繊維質のある食べ物や根菜類など、噛み応えのある食べ物を食べるように心がけましょう。
- **規則正しい食生活** ▼ 食事を抜くと、噛み砕く回数が減り、1日の栄養素が不足するので、1日3回しっかりと食べましょう。
- **箸を置く** ▼ 柔らかいものもすぐに飲み込まず、食べ物が口に入っている時は箸を置き、よく噛むように心がけましょう。

歯や口の健康を守るために必要な栄養素

- **カルシウム** ▼ 牛乳、乳製品、大豆製品など
- **たんぱく質** ▼ 魚・肉、大豆製品、卵
- **ビタミンA** ▼ カボチャ、ニンジン、ホウレン草などの緑黄色野菜
- **ビタミンC** ▼ イチゴなどの果物、ブロッコリーや小松菜など
- **ビタミンD** ▼ 魚、キノコ類など

は、食物中の発がん物質の働きを抑える作用があるといわれています。

けましょう。

○ **流し込まない** ▼ 飲み物で流し込まないように、食事の飲み物は適量に。

歯を守るためのポイント

- 正しいブラッシング法で歯みがきをしましょう。歯と歯の間、奥歯の噛み合わせの溝など、磨き残しが多く、歯垢が付きやすい部分を意識しながら行うことが大切です。歯科医院を受診したときに指導してもらえます。
- 早期発見・早期治療が肝心です。定期的に歯科医院を受診しましょう。
- 毎日規則正しい食生活を送りましょう。